



Article

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Komunitas Lansia di Kota Malang setelah Pandemi Covid-19

Anni Afifatuz Shalihah¹, Nungki Marlian Yuliadarwati², Zidni Imanurrohmah Lubis³

^{1,2,3}Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: March 08, 2023
Final Revision: March 22, 2023
Available Online: March 23, 2023

KEYWORDS

Aktivitas Fisik, Tingkat Kecemasan, Lansia

CORRESPONDENCE

Phone: +6287774736148
E-mail: anniafifatuz98@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia merupakan suatu proses menua yang *irreversible* dan terdapat tahap perubahan fisik, psikologis (mental) secara signifikan terganggu. Gangguan mental yang sering terjadi salah satunya ialah kecemasan. Kecemasan merupakan emosi yang tidak stabil menyebabkan perasaan gelisah dan khawatir secara berulang. Aktivitas fisik akan meningkatkan atensi dan motivasi dengan cara meningkatkan hormon *endorfin* dan membuat *neurotransmitter* agar seimbang, sehingga aktivasi saraf simpatis dan parasimpatis stabil yang akan menekan saraf otonom untuk mengurangi tingkat kecemasan. Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Kota Malang setelah pandemi Covid-19. Metode : Desain penelitian menggunakan *Cross Sectional*. Sampel peneliti 70 responden dan menggunakan *Purposive Sampling Technique*. Alat ukur untuk aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan alat ukur tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Uji analisa data *Chi-Square* di program aplikasi SPSS. Hasil : Hasil analisa data didapatkan nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$) bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Kota Malang dengan nilai koefisien kontingensi 0,707 bahwa memiliki korelasi yang kuat antara kedua variabel. Kesimpulan : Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Kota Malang.

I. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 belum bisa dikatakan berakhir, namun kehidupan masyarakat harus tetap berjalan sehingga masyarakat harus beradaptasi dengan kebiasaan baru yang disebut “*new normal life*” yaitu melakukan aktivitas normal namun ditambah dengan menerapkan protokol kesehatan. Dampak dari terjadinya perubahan selama pandemi Covid-19 mengakibatkan tingkat aktivitas fisik terbatas sehingga memperburuk kesehatan mental seseorang termasuk lansia (Treichler *et al.*, 2020).

Lansia dengan kecemasan di Amerika diketahui pada usia 65 tahun sebanyak 7.6% dan lansia yang dengan 50-64 tahun mengalami kecemasan lebih besar yaitu sebanyak 12.7% (Creese *et al.*, 2021). Menurut *National Comorbidity Replication* diketahui lansia mengalami kecemasan kategori sedang mencapai 151,383 jiwa di Kota Malang yaitu sekitar usia 59-78 tahun. Kondisi aktivitas fisik pada lansia di Indonesia pada tahun 2022 di dapatkan 42% lansia dengan aktivitas fisik ringan, 47% lansia dengan aktivitas sedang, dan 21% memiliki aktivitas fisik berat (Suntara, 2022).

Aktivitas fisik ialah setiap gerakan tubuh oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi misal berjalan, olahraga, melakukan pekerjaan rumah dan aktivitas lainnya (De Oliveira *et al.*, 2019). Penurunan atau kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tidak terkontrolnya pikiran sehingga menyebabkan seseorang menjadi termenung, tidak rileks dan ketika waktu istirahat tidak tercukupi dapat menyebabkan kesehatan mental terganggu seperti stress, depresi dan kecemasan. Lansia lebih rentan terhadap kecemasan dan stres sebagai dari

akibat penurunan atau pengurangan aktivitas fisik (McDowell *et al.*, 2019).

Kecemasan merupakan suatu gangguan psikologis yang ditandai ketakutan atau kekhawatiran, perasaan sedih, emosional terganggu, mudah putus asa secara mendalam dan berulang sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman dan hilangnya konsentrasi (Sonza *et al.*, 2020).

Tingkat aktivitas fisik pada lansia dikaitkan dengan kecemasan karena kecemasan dapat membentuk persepsi resiko dan merangsang rasa takut. Kecemasan yang terjadi merupakan perubahan emosional yang kurang terkontrol dalam keadaan situasi apapun sehingga gangguan kecemasan mengakibatkan ketidakseimbangan antar unsur *neurotransmitter* seperti *serotonin*, *norepinefrin*, dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA). Proses terjadinya saat sistem saraf pusat (SSP) menerima sinyal dari persepsi ancaman yang muncul karena adanya rangsangan dari luar seperti pengalaman masa lalu. Pada akhirnya karena kecemasan dapat merangsang rasa takut maka akan membatasi tingkat aktivitas sehari-hari (Diferiansyah *et al.*, 2016).

Tempat yang telah peneliti untuk melakukan penelitian adalah komunitas lansia Sasana dan Joyogrand di Kota Malang. Lansia di komunitas tersebut melakukan kegiatan aktivitas fisik seperti melakukan senam yang dilakukan dua kali dalam seminggu setelah sebelumnya dihentikan saat pandemi Covid-19. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Komunitas Lansia di Kota Malang”.

II. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *analitik observasional* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional design*. Dengan Variabel independen pada penelitian ini ialah aktivitas fisik dan variabel dependen pada penelitian ini ialah tingkat kecemasan pada lansia (Nursalam, 2020).

Populasi pada penelitian ini yang berusia 60-80 tahun yang didapatkan pada komunitas lansia Sasana dan Joyogrand di Kota Malang sebanyak 75 lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60-74 tahun di komunitas lansia Sasana dan Joyogrand di Kota Malang dengan jumlah 70 responden lansia.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yaitu dengan kriteria inklusi seperti usia lansia 60-74 tahun (*elderly*), responden melakukan aktivitas dan dapat berkomunikasi secara verbal. Dengan jumlah 70 lansia.

Penelitian ini dilakukan 2 kali di bulan 26 Desember 2022 dan 04 Januari 2023 bertempat di komunitas lansia Sasana dan Joyogrand di Kota Malang, Jawa Timur.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk aktivitas fisik dan *Hamilton Rating Scale* (HARS) untuk tingkat kecemasan responden. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*.

III. HASIL

1. Usia

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 75 responden sebagian besar (93%) 70 responden dengan usia antara 60-74 tahun, dan sebagian kecil (7%) 5 responden dengan usia 75-84 tahun.

2. Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 75 responden sebagian besar (72%) 54 responden dengan jenis kelamin perempuan, dan sebagian kecil (28%) 21 responden dengan jenis kelamin laki-laki.

3. Pekerjaan

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 75 responden sebagian besar (50%) 37 responden sebagai ibu rumah tangga, dan sebagian kecil terbagi menjadi (25%) 19 responden sebagai pensiunan, (20%) 15 responden sebagai wiraswasta, (4%) 3 responden sebagai swasta dan (1%) 1 responden sebagai aktivis UMKM.

4. Riwayat Penyakit

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 75 responden sebagian besar (33%) 25 responden yang sehat, dan sebagian kecil terbagi menjadi (25%) 19 responden dengan *hipertensi*, (15%) 11 responden dengan *diabetes*, (7%) 5 responden dengan HNP, (4%) 3 responden dengan *kolesterol*, (4%) 3 responden dengan *vertigo*, (3%) 2 responden dengan pasca operasi jantung, dan (1%) 1 responden dengan GERD.

5. Aktivitas Fisik

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 70 responden sebagian besar (51%) 36 responden dengan kategori aktivitas sedang, dan sebagian kecil (49%) 34 responden dengan kategori aktivitas ringan.

6. Tingkat Kecemasan

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 70 responden sebagian besar (51%) 36 responden dengan kecemasan sedang, dan sebagian kecil (49%) 34 responden dengan kecemasan berat.

7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan

Tabel 1. Uji hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan

Aktivitas Fisik (GPAQ)	Kecemasan (HARS)		
	Berat	Sedang	Total
	n	n	n
	%	%	%
Ringan	34	0	34
	48,6	0,00	48,6
Sedang	0	36	36
	0,00	51,4	51,4
Total	34	36	70
	48,6	51,4	100

Keterangan: N = Jumlah total sampel; n = Jumlah sampel; * = Signifikan ($p < 0,05$)

IV. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Penelitian Redjeki S, (2019) mengatakan bahwa di usia 60 tahun ke atas akan rentan terhadap perubahan psikologis (mental) yang disebabkan faktor *degeneratif* penyakit fisik, kurangnya dukungan sosial di lingkungannya, serta penurunan kemandirian yang akan menimbulkan rasa cemas bahkan

Dari hasil penelitian didapatkan dari 70 responden bahwa sebagian besar (51%) 36 orang memiliki aktivitas kategori sedang dengan tingkat kecemasan sedang. Pada responden yang memiliki aktivitas ringan (49%) dengan tingkat kecemasan berat.

Tabel 2. Uji hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan

Variabel	N	p	r
Aktivitas Fisik- Tingkat Kecemasan	70	0,000*	0,707

Keterangan: N = Jumlah sampel; * = Signifikan ($p < 0,05$); r = Korelasi

Dari hasil analisa data dengan pendekatan analisis statistik uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa $p < 0,05$ dengan nilai signifikansi 0,000 yang artinya yang artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dan hasil dari uji Dan hasil dari uji *Contingency Coefficient* diketahui nilai yang didapatkan dari nilai korelasi yaitu 0,707 sehingga dalam interval nilai koefisien kuat, hal ini membuktikan bahwa “terdapat tingkatan hubungan yang signifikan dan kuat antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Kota Malang setelah pandemi Covid-19”.

stress dan juga akan mempengaruhi tingkat kecemasan pada lansia sehingga menyebabkan penurunan pada aktivitas fisik lansia. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin rendah juga kemampuan fungsi alat gerak pada lansia dan usia tua cenderung mengalami tingkat kecemasan sedang bahkan kecemasan berat.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Penelitian Vellyana *et al.*, (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin tingkat kecemasan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik perempuan cenderung lebih rendah dibanding laki-laki dan . perempuan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan. Hal ini menyebabkan perbedaan juga dari segi fisiologis dan psikologis. Hormon *estrogen* perempuan jauh lebih tinggi dari laki-laki. Hormon tersebut memiliki fungsi sebagai pengatur *mood* yang dipengaruhi oleh interaksi hormon estrogen Ketika psikologis tidak terkontrol dan emosi terganggu, maka hal ini berdampak pada penurunan aktivitas pekerjaan dan penurunan kemampuan waktu kerja pada perempuan.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Penelitian dari Lindwall *et al.*, (2014) menyatakan bahwa aktivitas fisik dan kelelahan dalam bekerja mempunyai tujuan searah, baik dari perspektif seseorang maupun yang lainnya, penelitian ini mendapatkan hasil untuk melakukan aktivitas bekerja juga baik terhadap pencegahan dan pengobatan pada kecemasan seseorang. Aktivitas bekerja menjadi pencegahan kecemasan seseorang hingga lanjut usia dan bisa mengurangi masalah kesehatan mental pada usia senja tersebut. Bekerja merupakan salah satu aktivitas fisik yang baik untuk mengurangi resiko kecemasan dan gangguan mental lainnya. Serta meningkatkan kegiatan rekreasi dan olahraga juga dapat mengurangi kecemasan hingga mengurangi stres seseorang.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit

Pada penelitian oleh Khasanah *et al.*, (2016) kecemasan merupakan masalah psikologis yang banyak terjadi pada lansia dengan riwayat penyakit kronis, bahwa dari populasi 50 lansia dengan penyakit kronis (*Hipertensi*, Penyakit sendi dan *Diabetes*) mengalami kecemasan kategori sedang. Penelitian Candrawati *et al.*, (2022) juga menyatakan bahwa kecemasan lansia berhubungan dengan kondisi penyakit kronis bahwa dari 49 lansia, sebagian besar terdapat 30 lansia yang mengalami ringan dan 3 lansia mengalami kecemasan sedang.

5. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia

Penelitian Mura *et al.*, (2013) menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas fisik akan meningkatkan atensi dan motivasi dengan cara meningkatkan kadar *dopamine* dan *norepinefrin*. Semakin sering melakukan aktivitas fisik maka akan meningkatkan aktivitas *neurotransmitter*, memperbaiki peredaran darah ke otak sehingga pembuluh darah terstimulasi untuk mendapatkan energi dan oksigen bertambah sehingga mengurangi ketidakseimbangan *neurotransmitter* seperti *norepinefrin*, *dopamine*, *Gamma-Aminobutyric* (GABA) dan *serotonin*. Dibandingkan dengan seseorang yang melakukan aktivitas fisik ringan, pada lansia kinerja saraf mengalami penurunan karena faktor usia sehingga pembuluh darah tidak terstimulasi, aliran darah berkurang serta pemasukan oksigen ke otak menjadi berkurang dan juga

aktivitas *neurotransmitter* tidak ada perubahan.

Melakukan aktivitas fisik seperti peregangan atau latihan ringan secara rutin dan teratur dapat memberikan efek baik seperti peredaran darah menjadi lancar, merilekskan tubuh dan pikiran serta dapat mempengaruhi kinerja saraf otonom yang akan memberikan efek fisiologis dominan pada sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Proses tersebut akan menurunkan *hipersekreasi* hormonal terhadap kelenjar *adrenal* sehingga dapat meningkatkan hormone *endorphine* serta menjadikan unsur *neurotransmitter* menjadi seimbang, sehingga dapat mengurangi kecemasan pada lansia yang mengalami kecemasan tersebut. Sistem parasimpatis dan saraf simpatis memiliki fungsi kerja yang berbeda. Hal ini dapat mengontrol internal tubuh, seperti detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot, irama nafas, metabolisme serta memproduksi hormon yang mengurangi tingkat kecemasan (Annisa *et al.*, 2016).

V. KESIMPULAN

1. Aktivitas fisik pada komunitas lansia di Komunitas Sasana Arjosari dan Joyogrand Kota Malang termasuk kategori sedang.
2. Tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Komunitas Sasana Arjosari dan Joyogrand Kota Malang termasuk kategori sedang.
3. Terdapat Hubungan yang signifikan dan kuat antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Kota Malang.

REFERENCES

- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)." *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). "Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis". *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). "Gangguan Cemas Menyeluruh Rumah Sakit Jiwa Provinsi Lampung". *Jurnal Medula Unila*, 5(2), 63–68.
- Emily B. H. Treichler, PhD et al., (2020). "A Pragmatic Trial of a Group Intervention in Senior Housing Communities to Increase Resilience". 32(2), 173–182. <https://doi.org/10.1017/S1041610219002096>.
- Khasanah, U., & Khairani. (2016). "Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Penyakit Kronis Di Banda Aceh". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(1), 1–8. <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/1557>
- Lindwall, M. et al., (2014). "The Relationships of Change in Physical Activity with Change in Depression, Anxiety, and Burnout: A Longitudinal Study of Swedish Healthcare Workers." *Health Psychology*, 33(11), 1309–1318. <https://doi.org/10.1037/a0034402>
- Mura, G., & Carta, M. G. (2013). "Physical Activity in Depressed Elderly. A Systematic Review." *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 9(1), 125–135. <https://doi.org/10.2174/1745017901309010125>
- McDowell, C. P., et al., (2019). "Associations of Physical Activity with Anxiety Symptoms and Status: Results From the Irish Longitudinal Study on Ageing". *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(4), 436–445. <https://doi.org/10.1017/S204579601800001>.
- Nursalam. (2020). "Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan." In *Nucl. Phys.* (5th ed., Vol. 13, Issue 1). Salemba Medika.
- Redjeki S, H. (2019). "Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di Puskesmas Johar Baru Di Jakarta"., 2, 1–10. <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>.
- Suntara, D. A. (2022). "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat." *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 3805–3812.
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian *Activities of Daily Living* Pada Lansia". *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>.
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu". *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>