

# **PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN KABUPATEN PADANG PARIAMAN TAHUN 2013**

Novi Herawati

Prodi Keperawatan Solok Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang  
Email: [ophie\\_cut@yahoo.com](mailto:ophie_cut@yahoo.com)

## **ABSTRAK**

Latar Belakang. Kecemasan didefinisikan sebagai 'kesulitan' atau 'kesusahan' yang merupakan konsekuensi yang normal dari pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas, dan arti hidup. Perubahan fisik dan psikologis yang dialami lansia sebagai bagian dari proses penuaan, dapat menimbulkan kecemasan pada diri lansia tersebut. Jika kecemasan dalam tingkat rendah tidak di atasi maka akan menjadi panik. Salah satu cara yang bisa mengatasi kecemasan tersebut pada lansia yaitu dengan senam lansia. Tujuan penelitian untuk melihat pengaruh senam lansia terhadap tingkat kecemasan lansia.

Metode Penelitian. Desain penelitian *eksperiment*, dengan *one group pretest-posttest design*. Responden berjumlah 19 orang yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan setelah senam lansia. Pengolahan secara univariat dan bivariat dengan uji *paired t-test* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0.05$ .

Hasil Penelitian. Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan yang signifikan antar rata-rata kecemasan lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam. Sebelum dilakukan senam rata-rata 2.79, median 3, standar deviasi 0.787. setelah dilakukan senam diperoleh rata-rata 1.95, median 2, standar deviasi 0.780.

Simpulan. Diharapkan senam lansia ini dapat dilakukan secara teratur terhadap lansia yang mengalami kecemasan dan sebagai tindakan preventif bagi lansia pada umumnya.

Kata Kunci: senam lansia, kecemasan, lansia

## **ABSTRACT**

*Anxiety is defined as 'difficult' or 'distress' which is a normal consequence of growth, change, new experiences, the discovery of identity, and the meaning of life. Physical and psychological changes experienced by the elderly as part of the aging process, can cause anxiety in the elderly themselves. If the low-level anxiety is not addressed it will be panic. One way that can cope with the anxiety in the elderly is the gymnastics elderly. The purpose of the study to look at the effect of exercise on anxiety levels of elderly. The study design experiment, with one group pretest - posttest design. Respondent number 19 is obtained through purposive sampling technique. Data collection was performed before and after exercise elderly. Univariate and bivariate analyzes by paired t - test with a significance level of  $\alpha = 0.05$  level. The results showed no significant difference between the average elderly anxiety before and after exercise. Prior to gymnastics on average 2.79, median 3, standard deviation of 0.787. After gymnastics gained an average of 1.95, a median of 2, the standard deviation of 0.780. It is expected that this can be done the elderly exercise on a regular basis to the elderly who experience anxiety and as a preventative measure for the elderly in general.*

*Keywords: gymnastics elderly, anxiety, elderly*

## PENDAHULUAN

Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya umur harapan hidup (UHH). Secara signifikan, UHH pada tahun 1971 yaitu 45 tahun meningkat menjadi 70,9 tahun pada tahun 2010 dan terus menerus mengalami peningkatan menjadi 71,5 tahun pada tahun 2014 (Anna, 2012). Diprediksi juga pada tahun 2020 jumlah lanjut usia nantinya akan mencapai 28,8 juta jiwa (11,34 persen), dan akan meningkat secara tajam dan cepat mencapai lebih kurang 79,8 juta lansia pada tahun 2050. Hal ini merupakan sebagai dampak cerminan dari wujud keberhasilan upaya pembangunan kesehatan di wilayah Indonesia. Tetapi di sisi lain hal ini merupakan tantangan yang nyata bagi kita semua untuk dapat mempertahankan status kesehatan dan tingkat kemandirian bagi para lansia tersebut (Azis, et all, 2010).

Undang- Undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia sebagaimana kita ketahui menjelaskan dengan tegas dalam bab 1, pasal 1 ayat 2 bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Nugroho, 2008). Berbagai perubahan yang terjadi pada lansia bersifat individual yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang secara normal merupakan proses penuaan yang fisiologis (Tamher S & Noorkasiawi, 2009). Proses menua yang dialami lansia tersebut menyebabkan mereka mengalami berbagai macam masalah kesehatan jiwa seperti perasaan seperti sedih, cemas, kesepian serta mudah tersinggung (Maryam, dkk, 2008).

Menurut *The National Old People's Welfare Council* Inggris mengemukakan bahwasanya penyakit atau gangguan umum pada lansia ada 12 macam, yakni 1) Depresi mental, 2) Gangguan pendengaran, 3) Bronkitis kronik, 4) Gangguan pada tungkai/sikap berjalan, 5) Gangguan koks/sendi panggul, 6) Anemia, 7) Demensia, 8) Gangguan penglihatan, 9) Ansietas/kecemasan, 10) Dekompensasi kordis, 11) Diabetes melitus, osteomalisia, dan hipotiroidisme, 12) Gangguan pada defekasi (Nugroho, 2008).

Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Suliswati, 2005). Berbagai bentuk penurunan fungsi tubuh pada lansia berupa penglihatan, pendengaran, gerak fisik berdampak terhadap timbulnya perasaan tidak menentu dan keterasingan. Kondisi ini sebaiknya dicegah dengan selalu mengajak mereka melakukan aktivitas selama mereka masih sanggup misalnya dengan melakukan senam, jalan-jalan dan sebagainya, agar mereka tidak merasa asing atau diasingkan. Menurut para ahli kesehatan jika emosi dalam keadaan posisi terendah, dianjurkan untuk berolahraga selama 20 menit untuk tiap sesi dan dilakukan selama kurang lebih 3 kali dalam seminggunya. Olahraga yang dianjurkan antara lain seperti senam, bersepeda, berenang, lari, dan jalan cepat (Triana, 2008).

Kecemasan tingkat rendah bila tidak diatasi selanjutnya akan sangat mungkin jatuh ke kondisi panik. Panik yaitu kecemasan yang datangnya mendadak disertai oleh perasaan takut mati, disebut juga sebagai serangan panik (*panik attack*). Tidak jarang dalam satu minggu 2 sampai 3 kali timbul serangan panik tersebut (Hawari, 2008). Individu akan mengalami kehilangan kendali terhadap diri sendiri dan detil perhatian akan hilang. Karena hilangnya kontrol, maka individu menjadi tidak mampu melakukan apapun juga meskipun dengan perintah. Juga mengalami peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi efektif. Bahkan biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian (Suliswati, 2005).

Senam lansia yaitu suatu bentuk kegiatan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik maupun psikologis lansia bila dilaksanakan dengan tepat dan terarah. Pelaksanaannya harus memperhitungkan adanya keterbatasan dari tubuh lansia menghadapi tekanan (stress)

yang makin meningkat. Tujuan program senam lanjut usia tersebut adalah membantu tubuh untuk tetap dapat bergerak, menaikkan kemampuan dan daya tahan fisik, memberi kontak psikologi lebih luas agar tidak terisolasi dari lingkungan, dan mencegah terjadinya cedera. Menurut Landers terdapat 5 manfaat senam yang dapat menyehatkan mental diantaranya adalah meningkatkan kekuatan otak, melawan terjadinya penuaan, menghilangkan stress, meningkatkan perasaan bahagia secara alami, serta meningkatkan kepercayaan diri (Triana, 2008).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat gambaran kecemasan lansia sebelum dilakukan senam lansia, selanjutnya melihat gambaran tingkat kecemasan setelah dilakukan senam lansia serta mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2013.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian eksperimental. Design penelitian merupakan teknis dalam pelaksanaan penelitian tersebut. Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Dimana dalam design ini sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan di akhir perlakuan sampel diberi *posttest* (tes akhir). Design ini digunakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu ingin mengetahui penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan berupa senam lansia.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami kecemasan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2013. Dimana berdasarkan hal tersebut didapatkan populasi yang berjumlah 28 orang lansia. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Dimana kriterianya telah ditetapkan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu sesuai ciri yang

dikehendaki. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2013. Yang berlokasi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan observasi sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan ( $O_1$ ), dan setelah perlakuan ( $O_2$ ). Perbedaan antara  $O_1$  dan  $O_2$  diasumsikan merupakan efek dari perlakuan yang diberikan. Dengan derajat kepercayaan 95% ( $\alpha < 0,05$ ).

Saat pengumpulan data didapatkan responden sebanyak 28 orang. Minggu pertama intervensi terhadap 28 orang responden tersebut, namun pada minggu kedua hanya 23 orang responden yang mengikutinya. Selanjutnya minggu ketiga hanya 19 orang responden yang mengikuti intervensi. Sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 19 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara langsung menggunakan alat ukur skala kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS). Skala kecemasan *Zung Self Rating Anxiety Scale* ini merupakan instrumen pengukuran kecemasan yang menggunakan pernyataan sebanyak 20 item untuk menilai tingkat kecemasan, dengan rentang nilai setiap pernyataannya antara 1 sampai 4. Dimana rentang penilaiannya bila skor 20-44 tidak ada cemas, skor 45-59 cemas ringan, 60-74 cemas sedang dan skor 75-80 cemas berat. Sebelum dilakukan intervensi dilakukan pengumpulan data pertama untuk tingkat kecemasan responden. Kemudian terhadap responden dilakukan intervensi senam lansia selama 3 kali dalam seminggu dalam kurun waktu 3 minggu lamanya. Setelah intervensi selesai, dilakukan kembali pengumpulan data tingkat kecemasan responden.

Analisa data dilakukan dengan menggunakan sistem komputerisasi secara univariat dan bivariat. Pada analisa univariat tingkat kecemasan disajikan dalam bentuk data numerik baik itu sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Kemudian selanjutnya disajikan dalam

bentuk data kategorik berupa tidak ada cemas, cemas ringan, cemas sedang dan cemas berat. Analisa bivariat dilakukan dengan uji T dependen yang disebut uji T *paired/related* atau pasangan. Analisa bivariat bertujuan untuk melihat pengaruh senam lansia yang dilakukan ini terhadap tingkat kecemasan responden. Untuk melihat kemaknaan perhitungan statistiknya digunakan derajat kepercayaan 95%.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan hasil sebagaimana berikut ini. Karakteristik reponden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

### Distribusi Frekuensi Responden di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2013

Karakteristik responden		frekuensi	%
Umur	<i>Elderly</i>	11	57.9
	<i>Old</i>	8	42.1
Jenis kelamin	Laki-laki	14	73.7
	Perempuan	5	26.3

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa umur responden yang dominan adalah *elderly* yaitu berkisar umur 60-74 tahun. Sedangkan untuk jenis kelamin lebih didominasi oleh laki-laki.

Analisa Univariat

### Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Dilakukan Latihan Senam Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2013

Nilai	Sebelum Senam Lansia
Mean	62,53
Median	63
Stand.Dev	11,281
Nilai Maks	76
Nilai Min	46

### Tingkat Kecemasan Responden Setelah Dilakukan Latihan Senam Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2013

Nilai	Setelah Senam Lansia
Mean	53,16
Median	56
Stand.Dev	11,032
Nilai Maks	72
Nilai Min	35

Dari kedua tabel di atas didapatkan tingkat kecemasan dalam bentuk numerik sebelum dilakukan latihan senam lansia diperoleh nilai rata-rata 62,53 dengan standar deviasi 11,281, terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan latihan senam lansia dimana diperoleh rata-rata 53,16 dengan standar deviasi 11,032. Kemudian tingkat kecemasan dalam bentuk numerik (sebelum dan setelah dilakukan senam lansia) ditransformasi dalam bentuk kategorik yaitu tidak ada cemas apabila jumlah skor 20-44, ringan apabila jumlah skor 45-59, sedang apabila skor 60-74 dan berat apabila jumlah skor 75-80.

### Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Dilakukan Latihan Senam Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2013

Variabel	f	%
Ringan	8	42.1
Sedang	7	36.8
Berat	4	21.1

### Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Setelah Dilakukan Latihan Senam Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2013

Variabel	f	%
Tidak ada	6	31.6
Ringan	8	42.1
Sedang	5	26.3

Berdasarkan dua tabel di atas didapatkan bahwa sebelum dilakukan senam lansia kecemasan yang dialami ada yang ringan, sedang dan berat. Dimana terdapat 4 orang yang mengalami kecemasan berat. Namun setelah dilakukan senam lansia selama 3 minggu secara teratur diperoleh bahwa tidak ada lagi lansia yang mengalami kecemasan berat, kecemasan sedang menurun dari 36.8% menjadi 26.3%. Bahkan 31.6% dari responden yang mengalami kecemasan tersebut tidak lagi mengalami kecemasan.

Analisa Bivariat

**Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum dan Setelah Dilakukan Latihan Senam Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2013**

Variabel	N	Mean	SD	SE	P value
Tingkat Kecemasan Sebelum Senam Lansia	19	2.79	0.787	0.181	0.000
Tingkat Kecemasan Sesudah Senam Lansia		1.95	0.780	0.179	
Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Senam Lansia		0.84	0.375	0.086	

Hasil statistik didapatkan nilai  $P \text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ , angka ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan latihan senam lansia.

**DISKUSI**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berkisar antara *elderly* dan *old* berdasarkan kategori pengelompokan lansia menurut WHO, serta berjenis kelamin laki-laki lebih banyak daripada perempuan.

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan terjadi secara berkesinambungan. Hal ini berdampak terhadap perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Nugroho, 2008). Berbagai perubahan yang dialami oleh lansia sangat rentan dengan munculnya perasaan cemas.

Usia lanjut dipandang sebagai masa degenerasi biologis yang disertai dengan berbagai penderitaan seperti mengalami beberapa penyakit dan timbulnya keudzuran serta kesadaran bahwa setiap orang akan mati, maka kecemasan akan kematian menjadi masalah psikologis yang penting pada lansia. Proses penuaan dibarengi bersamaan dengan menurunnya daya tahan tubuh serta metabolisme sehingga lansia menjadi rentan terhadap berbagai macam bentuk penyakit. Walaupun banyak penyakit yang menyertai proses menua dewasa ini mungkin dapat dikontrol dan diobati. Namun masalah fisik dan psikologis ini masih sering ditemukan pada lanjut usia. Masalah psikologis yang timbul diantaranya berupa perasaan bosan, keletihan atau perasaan depresi (Nugroho, 2008).

Kecemasan akan kematian dapat berkaitan dengan datangnya kematian itu sendiri, dan dapat pula berkaitan dengan cara datangnya kematian serta rasa sakit atau siksaan yang mungkin menyertai datangnya kematian tersebut. Oleh karena itu pemahaman dan pembicaraan yang mendalam tentang kecemasan lansia sangat penting, terlebih lagi pada lansia yang mengalami berbagai macam penyakit. Umumnya, kecemasan ini merupakan suatu pikiran yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, rasa tidak tenang, dan perasaan yang tidak baik atau tidak enak yang tidak dapat dihindari oleh seseorang. Disamping itu juga, ada beberapa faktor lain yang dapat menimbulkan kecemasan ini, salah satunya adalah situasi.

Menurut Hurlock (1990) bahwa setiap situasi yang mengancam keberadaan

organisme dapat menimbulkan kecemasan. Selain kesehatan fisik yang perlu dipahami, juga ada kesehatan mental, misalnya depresi. Depresi pada lansia memiliki latar belakang yang agak berbeda dengan orang dewasa lainnya, karena depresi pada lansia lebih sering timbul akibat berbagai penyakit fisik yang dideritanya. Kondisi ketergantungan hidup pada orang lain juga timbul pada sebagian lansia yang kondisi fisiknya memang sudah tidak sempurna lagi, sehingga dapat menjadi penyebab munculnya kecemasan dan depresi (Nugroho, 2008).

Kecemasan yang dialami oleh lansia yang mengalami perubahan fisik dan dalam menghadapi kematian diantaranya adalah terjadinya perubahan yang drastis dari kondisi fisiknya yang menyebabkan timbulnya penyakit tertentu dan menimbulkan kecemasan. Berbagai dampak yang dapat muncul diantaranya seperti gangguan pencernaan, detak jantung bertambah cepat berdebar-debar akibat dari penyakit yang dideritanya kambuh, sering merasa pusing, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang. Kemudian secara psikologis kecemasan lansia yang mengalami penyakit kronis dalam menghadapi kematian adalah seperti adanya perasaan khawatir, cemas atau takut terhadap kematian itu sendiri, tidak berdaya lemas, tidak percaya diri, ingin bunuh diri, tidak tentram, dan gelisah. (Nugroho, 2008).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dialami oleh individu secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya (Stuart, 2007). Saddock (2010) menjelaskan ansietas sebagai 'kesulitan' atau 'kesusahan' dan merupakan konsekuensi yang normal dari pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas dan arti hidup.

Senam lansia merupakan olahraga ringan yang tidak memberatkan, mudah dilakukan dan diterapkan oleh para lansia. Senam ini dapat membantu para lansia untuk tetap segar dan bugar. Selain itu senam termasuk salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Olahraga/senam dapat membantu menyegarkan pikiran dan membuat perasaan menjadi lebih baik. Olahraga adalah dasar yang esensial untuk membentuk mental yang baik, juga sebagai jalan utama dalam mengatasi kecemasan atau depresi (Prasetyono, 2003).

Tubuh manusia memiliki suatu sistem hormon yang berfungsi sebagai *morphine* yang disebut *endogenous opioids*. Hal ini cukup menarik perhatian sebab reseptornya didapatkan di dalam *hipotalamus* dan sistem limbik otak. Yang merupakan daerah yang berhubungan dengan emosi dan tingkah laku manusia. Sistem hormon *endogenous opioids*, salah satunya ialah *beta-endorphin*, bukan hanya mengurangi perasaan nyeri dan memberikan kekuatan menghadapi kanker saja, tetapi juga menambah daya ingat, menormalkan selera, seks, tekanan darah dan ventilasi. Saat berolahraga, kelenjar pituitari menambah produk *beta-endorphin*, dan sebagai hasilnya konsentrasi *beta-endorphin* naik di dalam darah yang dialirkan juga ke otak, sehingga mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih.

Hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat penurunan tingkat kecemasan pada para lansia sesudah dilakukan latihan senam lansia. Hal ini disebabkan karena senam lansia ini dapat membantu mengalihkan perhatian, membuat suasana hati menjadi senang, meringankan beban pikiran lansia dan dapat mengurangi tingkat kecemasan pada lansia tersebut. Kecemasan haruslah ditangani dengan segera, bila hal ini tidak dilakukan akan dapat mengakibatkan kecemasan yang lebih berat lagi bahkan muncul menjadi tingkat panik, dimana individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian menjadi hilang. Karena hilangnya kontrol inilah, maka individu menjadi tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah.

Perubahan perilaku pada lansia yang mengalami kecemasan ini juga dapat dilihat dari berbagai respon tingkah lakunya. Setelah dilakukan latihan senam lansia terhadap lansia yang mengalami kecemasan selama 3 kali dalam seminggu selama kurun waktu 3 minggu, terlihat perubahan dalam berbagai hal. Diantaranya cara bicara dan bertingkah laku gugup pada lansia berkurang, gemetar pada kaki dan tangan berkurang, tangan lansia tidak dingin lagi dan lansia mengungkapkan bahwasanya tidur malamnya sudah nyenyak.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang telah dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan latihan senam lansia adalah 2.79 dengan median 3 dan *Standar Deviation* 0.787. Sedangkan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada lansia sesudah dilakukan latihan senam lansia adalah 1.95 dengan median 2 dan *Standar Deviation* 0.780. Hal ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan latihan senam lansia pada lansia.

Bagi petugas kesehatan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman diharapkan dapat melanjutkan program latihan senam lansia supaya dampak kecemasan yang ditimbulkan akibat perubahan fisik dan psikologis yang dialami lansia dapat diminimalisir. Senam lansia ini perlu dilakukan namun tetap memperhatikan hal-hal khusus terkait kondisi lansia tersebut. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pada dua kelompok dimana ada kelompok kontrolnya sehingga dapat diketahui perbandingan efektifitas senam lansia ini. juga pada sampel penelitian yang digunakan untuk sebaiknya dilakukan pada sampel cemas berat untuk dapat mengidentifikasi sejauh mana kecemasan berat tersebut dapat dikurangi oleh senam lansia ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anna, Lusia Kuss. (2012). *Peningkatan Jumlah Lansia*. Kompas: Jakarta. <http://www.kompas.com/health/news>.
- Azis. Iwan J, dkk, *Pembangunan Berkelanjutan Peran dan Kontribusi Emil Salim*. (2010). Kepustakaan Populer Gramedia. Jakarta.
- Depkes RI. (1998). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta
- Maryam, R Siti. Dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Mardeka.
- Nugroho, Wahyudi. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. EGC: Jakarta
- Prasetyono, Dwi S. (2003). *Kiat Mengatasi Cemas dan Depresi*. Tuga Publisher: Yogyakarta
- Sadock, Benjamin J & Sadock, Virginia A. (2010). *Kaplan dan Saddock Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Edisi 2. EGC: Jakarta
- Stuart (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. EGC: Jakarta.
- Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. EGC: Jakarta
- Tamher, S. Noorkasiawi. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba.
- Triana, Wahyuningsih. (2008). *Jurnal Keperawatan volume 1 no 1 Desember 2008*. Poltekkes Depkes Surabaya: Surabaya

### UCAPAN TERIMA KASIH

1. Keluargaku tercinta suami, anak-anak atas dukungan kenyamanan yang diberikan selama melakukan penelitian.
2. Ibu Masliana Hutapea Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman dan staf yang telah memfasilitasi berlangsungnya penelitian ini
3. Responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
4. Pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu.