

Senam Aerobik Lansia Sebagai Upaya Preventif Masalah Kecemasan pada Lansia di Dusun Kayen Wedomartani

Arreta: Community Health Service Journal
e-ISSN: 3110-8202

Informasi artikel
Diterima : 9 Desember 2025
Revisi : 14 Desember 2025
Diterbitkan : 27 Desember 2025

Erik Adik Putra Bambang Kurniawan¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum
email: erik@stikesbethesda.ac.id

Korespondensi
Nama penulis: Erik Adik Putra Bambang Kurniawan
Afiliasi: STIKES Bethesda Yakkum
Email: erik@stikesbethesda.ac.id



Sitasi:

Kurniawan, E.A.P.B. (2025). Senam aerobik lansia sebagai upaya preventif masalah kecemasan pada lansia di Dusun Kayen Wedomartani. *Arreta: Community Health Service Journal*. Vol 1(3)

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) adalah individu dari kelompok umur yang berpotensi mengalami masalah kesehatan mental. Mengingat banyaknya lansia di Dusun Kayen Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta, penting untuk menjaga kesehatan mental mereka melalui promosi kesehatan, pendidikan kesehatan, serta layanan keperawatan jiwa agar mereka tetap bugar dan memiliki nilai diri. Beragam aktivitas untuk lansia terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Salah satu aktivitas yang disarankan untuk lansia adalah senam aerobik. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membantu lansia dalam mengatasi masalah kecemasan melalui senam aerobik sebagai upaya preventif. Metode yang digunakan adalah Metode Penyuluhan dan Intervensi Kesehatan Berbasis Komunitas, yaitu pendekatan pengabdian masyarakat yang menggabungkan edukasi kesehatan, skrining, serta intervensi fisik yang dilaksanakan secara partisipatif bersama kader dan masyarakat setempat. Pelaksanaan kegiatan pada bulan April sampai dengan Juni 2025, di Dusun Kayen Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. Hasil dari kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa intervensi senam aerobik dapat menjadi langkah pencegahan terhadap masalah kecemasan di kalangan lansia di Dusun Kayen Wedomartani. Dengan demikian, senam aerobik lansia dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi berkelanjutan dalam pelayanan asuhan keperawatan jiwa komunitas guna mendukung tercapainya integritas diri dan kualitas hidup lansia yang lebih baik.

Kata kunci: Senam Aerobik; Lansia; Preventif Masalah Kecemasan

ABSTRACT

Elderly individuals are individuals from an age group that are at risk of experiencing mental health problems. Given the large number of elderly people in Kayen Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta, it is important to maintain their mental health through health promotion, health education, and psychiatric nursing services to keep them fit and maintain self-esteem. Various activities for the elderly have been proven effective in improving their physical and mental health. One of the recommended activities for the elderly is aerobic exercise. This community service activity aims to help the elderly overcome anxiety problems through aerobic exercise as a preventive measure. The method used is the Community-Based Health Counseling and Intervention Method, a community service approach that combines health education, screening, and physical interventions carried out in a participatory manner with cadres and the local community. The activity was implemented from April to June 2025, in Kayen Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. The results of the community service activity indicate that aerobic exercise intervention can be a preventive measure against anxiety problems among the elderly in Kayen Wedomartani. Thus, aerobic exercise for the elderly can be recommended as a sustainable strategy in community psychiatric nursing services to support the achievement of self-integrity and a better quality of life for the elderly.

Keywords: Aerobic Exercise; Elderly; Preventing Anxiety Problems

Pendahuluan

Kesehatan mental adalah suatu hal yang holistik/ menyeluruh. Berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan mental, kesehatan jiwa diartikan sebagai kondisi di mana seseorang dapat berkembang dalam aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Dengan keadaan ini, individu akan menyadari kemampuannya, mampu menghadapi stres, bekerja produktif, dan memberikan kontribusi bagi komunitas. Lansia adalah bagian dari kelompok umur yang berisiko menghadapi masalah kesehatan mental. Kesehatan jiwa pada lansia sangat penting; jika mereka tidak merasa memiliki integritas diri, ada kemungkinan mereka akan merasakan keputusasaan dan menyesal atas masa lalu karena hidup mereka tidak terasa bermakna (Keliat, 2016). Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, lansia yang dapat menyesuaikan diri dengan keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya akan mencapai tahap integritas, sementara mereka yang gagal akan mengalami keputusasaan (Varcarolis and Halter, 2010).

Proses penuaan adalah sebuah perjalanan yang mengakibatkan penurunan kemampuan jaringan secara alami yang sulit untuk kembali seperti semula, dan semakin bertambah usia, penurunan tersebut akan semakin meningkat (Constantinides, 1994). Penuaan secara degeneratif memengaruhi perubahan fisik, kognitif, emosional, sosial, dan seksual (Azizah, 2011). Salah satu masalah yang muncul dalam aspek emosional adalah kecemasan. Kecemasan dikenal sebagai keadaan emosional yang ditandai oleh rasa tegang, pikiran yang khawatir, dan gejala fisik seperti tekanan darah tinggi, gemetar, sakit kepala, dan lain-lain (American Psychological Association, 2019).

Gejala kecemasan yang umum dialami lansia meliputi perubahan perilaku, rasa gelisah, penurunan konsentrasi, kesulitan dalam mengingat informasi, serta keluhan fisik seperti merasa kedinginan, tangan berkeringat, dan sebagainya (Maryam, 2008). Mengingat besarnya jumlah lansia di Dusun Kayen Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta, sangat penting untuk menjaga kesehatan jiwa mereka melalui promosi kesehatan, pendidikan kesehatan, dan layanan keperawatan jiwa agar mereka tetap

sehat dan memiliki integritas. Layanan kesehatan mental berbasis komunitas adalah upaya untuk meningkatkan mutu layanan kesehatan jiwa dengan memanfaatkan semua potensi yang ada dalam masyarakat, baik dari warga sendiri, tokoh masyarakat, maupun tenaga kesehatan, termasuk Puskesmas yang berfungsi sebagai garda terdepan pelayanan kesehatan. Persiapan tenaga yang kompeten sangat diperlukan untuk memastikan promosi, pencegahan, diagnosis, dan rehabilitasi bagi masyarakat yang berisiko sakit, sakit, serta yang sehat dilakukan secara menyeluruh, khususnya di bidang kesehatan jiwa. Dengan demikian, diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat secara menyeluruh, baik fisik maupun mental emosional (Keliat, 2011).

Beragam kegiatan untuk orang tua terbukti dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Sejalan dengan hal tersebut, lanjut usia yang aktif cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis serta berbagai masalah mental yang sering dialami oleh lansia. Di antara berbagai jenis aktivitas untuk lansia, senam aerobik menjadi salah satu pilihan utama. Tujuan dari pengabdian ini adalah membantu lansia dalam mengatasi masalah kecemasan melalui senam aerobik sebagai langkah pencegahan

Metode

Kegiatan Senam Aerobik Lansia sebagai Upaya Preventif Masalah Kecemasan pada Lansia di Dusun Kayen Wedomartani, dilaksanakan menggunakan metode penyuluhan dan intervensi kesehatan berbasis komunitas, yaitu pendekatan pengabdian masyarakat yang menggabungkan edukasi kesehatan, skrining, serta intervensi fisik yang dilaksanakan secara partisipatif bersama kader dan masyarakat setempat. Pelaksanaan metode ini dilakukan melalui tiga tahap siklus partisipatif, yaitu:

1. Tahap Persiapan:
 - a. Dilakukan pertemuan dengan ketua kader lansia dan tokoh masyarakat yang ada di wilayah binaan untuk menyamakan persepsi dan menyepakati jadwal kegiatan yang akan dilaksanakan.

- b. Sosialisasi kegiatan kepada seluruh kader lansia
 - c. Mempersiapkan seluruh alat dan bahan yang digunakan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung
2. Tahap Pelaksanaan:
- a. Pre test tentang pengetahuan kesehatan jiwa, pencegahan dan penanganannya
 - b. Skrining Kecemasan lansia
 - c. Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan penanganan kecemasan lansia
 - d. Meningkatkan aktivitas fisik dengan senam aerobik lansia
 - e. Post test tentang pengetahuan kecemasan, pencegahan dan penanganannya
3. Tahap Evaluasi:
- Melakukan pertemuan kembali dengan kader lansia dan tokoh masyarakat untuk mendiskusikan hasil dan pencapaian yang telah dilakukan bersama.

Hasil



Gambar 1. Kegiatan senam aerobik lansia
1. Hasil Screening Kecemasan

Tabel 1. Hasil Screening Kecemasan Judul Tabel

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Cemas	17	54,84
Tidak Cemas	14	45,16
Total	31	100

Berdasarkan hasil screening kecemasan lansia dengan menggunakan instrument Geriatric Anxiety Inventory- Short Form (GAI-SF) , didapatkan hasil bahwa dari 31 responden mayoritas responden mengalami kecemasan dengan jumlah 17 responden (54,84%), sedangkan 14 responden (45,16%) tidak mengalami kecemasan.

Tabel 2. Hasil Intervensi Senam aerobik Lansia Berdasarkan Suasana Hati

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Senang	31	100
Tidak Senang	0	0
Total	31	100

Berdasarkan hasil Intervensi Senam Lansia terkait Suasana Hati didapatkan hasil bahwa semua responden sejumlah 31 responden (100%) memilih jawaban senang dengan kegiatan senam yang telah dilakukan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pemeriksaan depresi pada lansia menggunakan Geriatric Anxiety Inventory-Short Form (GAI-SF), dari 31 responden, kebanyakan mengalami kecemasan, dengan 17 responden (54,84%) positif mengalami kecemasan, sementara 14 responden (45,16%) tidak mengalami kecemasan. Dari analisis terhadap responden yang menghadapi masalah kecemasan, mereka cenderung sering merasa khawatir tanpa alasan yang jelas, merasakan ketakutan dan kecemasan yang berlebihan, sulit untuk bersantai karena merasa gelisah, dan sering kali mengalami ketegangan atau kekakuan. Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Jeffrey S. Nevid dkk (2005: 164) dalam (Ifdil dan Anissa 2016) yang menyatakan bahwa gejala kecemasan pada lansia meliputi tanda fisik seperti kegelisahan, ketegangan,

dan kekakuan pada leher atau punggung. Selain itu, tanda kognitif kecemasan berupa kekhawatiran yang berlebihan. Menurut Dadang Hawari (2006: 65-66) dalam (Ifdil dan Anissa 2016), gejala kecemasan ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan pandangan masa depan yang penuh kekhawatiran.

Pada tanggal 25 Mei 2025, 31 Mei 2025, dan 27 Juni 2025, selama tiga kali sesi, semua responden turut serta dalam kegiatan fisik berupa senam lansia. Senam dilakukan di lapangan gereja dan di posyandu lansia Dusun Kayen RW 41, dimulai dari pukul 16. 00 hingga 17. 00 WIB. Kegiatan senam dipandu oleh instruktur berpengalaman dengan metode pemanasan, inti, dan diakhiri dengan pendinginan. Selama satu jam, peserta mengikuti kegiatan dengan semangat dan antusias, sangat terbantu oleh instruktur yang komunikatif. Setelah sesi senam selesai, dilakukan evaluasi terhadap kegiatan tersebut. Semua responden (31 orang atau 100%) memberi tanggapan positif terhadap aktivitas senam yang telah dilakukan. Seorang perwakilan responden mengungkapkan rasa senang dan puas dengan kegiatan tersebut serta berharap seluruh warga, terutama lansia, merasakan hal yang sama dan terhindar dari kecemasan. Di akhir acara, panitia membagikan konsumsi dan door prize untuk meningkatkan rasa bahagia di kalangan lansia. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa senam lansia memberi efek positif dalam membahagiakan dan membantu mengurangi stres serta kecemasan, karena mampu meningkatkan keseimbangan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang mendukung pengurangan gejala kecemasan. Ini juga sejalan dengan pendapat Kowel et al. (2016) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik seperti senam dapat membantu individu mengalihkan perhatian dari pikiran cemas, meningkatkan koneksi sosial, rasa percaya diri, harga diri, serta kualitas hidup, yang pada akhirnya berdampak pada kemandirian lansia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Iskandar (2012) juga mengungkapkan bahwa salah satu manfaat senam adalah merangsang kesegaran mental

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi senam aerobik lansia dapat menjadikan

sebagai upaya preventif masalah kecemasan pada lansia di Dusun Kayen Wedomartani.

Saran

Kader lansia dan Tokoh Masyarakat di Dusun Kayen Wedomartani dapat terus melaksanakan kegiatan senam aerobik lansia secara berkala. Berkolaborasi dengan pelayanan kesehatan dalam pelaksanaan penanganan kecemasan dan pencegahannya.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Kader lansia dan Tokoh Masyarakat di Dusun Kayen Wedomartani dan STIKES Bethesda Yakkum yang telah memberikan dukungan sehingga program pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan dengan lancar.

Daftar pustaka

- Annisa, F.D & Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Padang. Jurnal Ilmu Konselor Vol 5. Universitas Negeri Padang
- Budi. Anna. Keliat, Akemat 2016. Model. Keperawatan Profesional. Jiwa. Yogyakarta. Penerbit. Buku. Kedokteran EGC
- Darmojo dan Martono. (2004). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi ke-3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Deepublish Iskandar. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Referensi (GP Press Group).
- Keliat. 2011, Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas. Jakarta: EGG
- Kemenkes RI. Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2016;12. Dikutip 11 September 2021

<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatinlan sia-2016.pdf>

- Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4, 53–62.
- Muyasaroh. et al. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap
- Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- S. Sigit, et al. 2019. Designing E-Worksheet Based On Problem-Based Learning To Improve Critical Thinking. ICSTI 2018, October 19-20, Yogyakarta, Indonesia Copyright 2019 EAI DOI 10.4108/eai.19-10-2018.2281282.
- Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia*. Yogyakarta: UPN. "Veteran". Suroto. (2004). *Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan*
- Gerakan. Semarang : Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.
- Varcarolis, Halter. 2010. *Foundation of psychiatric mental health nursing. A Clinical Approach Sixth Edition*. Canada: Saunder Elsevier