

Pengaruh Intensitas Senam Kebugaran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Lansia

Hastri Indah Larasati¹, Budi Pratiti²

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, ²Dosen Pembimbing Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang : Kecemasan pada lansia merupakan masalah gangguan jiwa yang cukup besar terjadi di Indonesia. Jumlah penduduk lansia pada 2010 mencapai 9,77% dari total penduduk dan kecemasan dialami 1 dari 10 orang yang berusia 45 tahun. Prevalensi gangguan cemas (*general anxiety disorder*) menyeluruh sebesar 1,9% hingga 7,3% dan pada wanita dua kali lebih besar daripada laki-laki. Salah satu terapi untuk mengatasi kecemasan pada lansia yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup lansia adalah dengan menjaga kebugaran. Hal tersebut diwujudkan dengan pelaksanaan senam kebugaran bagi lansia yang bersifat *low impact aerobic* secara rutin dan berkelompok.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh intensitas senam kebugaran terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Metode Penelitian : Penelitian ini menghubungkan intensitas senam lansia yang bersifat *low impact aerobic* terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan sampel sebanyak 34. Penelitian ini bersifat *cohort, quasi eksperimen* dengan bentuk rancangan *one group pre test-post test*. Data didapatkan menggunakan kuisisioner T-MAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*), kemudian dilakukan uji *t paired sample t test*.

Hasil Penelitian : Hasil analisis uji *t paired sample t test* menunjukkan terdapat pengaruh pada intensitas senam kebugaran terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan nilai nilai *t* hitung (4,772) > *t* tabel (1,692), dan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$). Pada analisis *multivariate, simple linier regression*, nilai *R* kuadrat 0.646 dan $p<0.05$ pada uji *F* yang menunjukkan semakin tinggi intensitas senam maka akan semakin rendah kecemasan pada lansia.

Kesimpulan : Pada penelitian ini didapatkan pengaruh antara intensitas senam kebugaran pada kecemasan lansia ($p<0,050$).

Kata Kunci : Senam kebugaran, tingkat kecemasan, lansia

The Influence of Low Impact Aerobic Intensity to Anxiety Level in Elderly

Hastri Indah Larasati¹, Budi Pratiti²

¹Student of Medicine and Health Science Faculty, Muhammadiyah University of Yogyakarta,

²Psychiatry Lecturer of Medicine and Health Science Faculty, Muhammadiyah University of Yogyakarta

ABSTRACT

Background : Anxiety in elderly is a considerable mental disorder problem in Indonesia. The number of elderly in 2010 is 9.77% of the total population, anxiety also experienced by 1 in 10 people over 45 years old. The prevalence of general anxiety disorder overall by 1.9% to 7.3%, also in woman has two times greater risk than men. The therapeutic option of anxiety in elderly by increasing quality of life, it's by maintain their fitness. Mantain the fitness in elderly is doing low impact aerobics regularly in groups.

Objectives : To know the influence of low impact aerobic intensity to anxiety level in elderly.

Method : This study correlate intensity of low impact aerobic with anxiety level in elderly of 34 samples. The method of this study is cohort, quasi experimental design form of one group pretest-posttest. The data was being obtained using T-MAS questionnaire, and then performed with paired t test.

Result : The result of paired t test analysis showed there was influence low impact aerobic intensity of a fitness gym on the anxiety level in older adults, with t count value 4.772 > t table 1.692 and p value = 0,001 ($p < 0,05$). On multivariate analysis, simple linear regression, R square is 0.646 and significant calculate by F test which indicates the higher intensity exercise, the lower level of anxiety in elderly.

Conclusion : In this study showed that there was influence of low impact aerobic intensity to anxiety level in elderly ($p < 0,050$).

Keywords : fitness, anxiety level, elderly