



PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI BPSTW UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Miya Endarwanti¹, Suri Salmiyati²

^{1,2}Program Studi Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

E-mail: suri_salmiyati@unisayogya.ac.id

Abstrak

Kecemasan pada lansia berhubungan erat dengan kondisi fisik dan psikologis akibat proses penuaan dan penyakit neuro-degeneratif. Kecemasan yang berkepanjangan memperburuk keadaan lansia yang berakibat pada komplikasi berbagai macam penyakit dan menurunnya kualitas hidup lansia. Alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman dan efektif diperlukan untuk dapat diimplementasikan kepada lansia yang mengalami kecemasan, salah satunya adalah senam *qigong*. Tujuan penelitian diketahuinya efektifitas senam *qigong* pada level kecemasan lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *pre-experiment (one group pretest-posttest)*. *Geriatric Anxiety Inventory* digunakan untuk mengukur level kecemasan secara *face-to face interview*. Uji statistic *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui efektifitas senam *qigong* pada tingkat kecemasan lansia. Lima belas responden yang memenuhi kriteria *inklusi* telah mengikuti aktivitas senam *qigong* pada penelitian ini. Secara statistik, hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa senam *qigong* memiliki pengaruh terhadap penurunan level kecemasan pada lansia ($p=0,014$). Senam *qigong* memiliki pengaruh positif untuk menurunkan level kecemasan pada lansia, sehingga dianjurkan sebagai alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologi manajemen cemas pada lansia. Namun disisi lain pelatihan senam *qigong* diperlukan untuk perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan. Penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : Senam *Qigong*, Kecemasan, Lansia

THE EFFECT OF QIGONG EXERCISE ON ANXIETY LEVEL OF THE ELDERLY IN BPSTW BUDI LUHUR UNIT YOGYAKARTA

Miya Endarwanti¹, Suri Salmiyati²
Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta^{1,2}
E-mail: suri_salmiyati@unisayogya.ac.id

Abstract

Anxiety in the elderly is related to physical and psychological conditions due to the aging process and neuro-degenerative diseases. Prolonged anxiety worsens the condition of the elderly which results in complications of various diseases and decreases the quality of life of the elderly. An alternative non-pharmacological nursing intervention safe and effective is needed to be implemented in the elderly with anxiety, one of which is qigong exercise. To determine the effectiveness of qigong exercise on the level of anxiety in the elderly. This study used a pre-experimental quantitative approach (one group pretest-posttest). The Geriatric Anxiety Inventory was used to measure anxiety levels by face-to-face interviews. Wilcoxon statistical test was used to determine the effectiveness of qigong exercise on the level of anxiety in the elderly. Fifteen respondents who met the inclusion criteria had participated in qigong exercise activities in this study. Statistically, the results of this study provide information that qigong exercise has an effect on reducing anxiety levels in the elderly ($p = 0.014$). Qigong exercise has a positive effect on reducing anxiety levels in the elderly, so it is recommended as an alternative nursing intervention for non-pharmacological anxiety management in the elderly. But on the other hand, qigong exercise training is needed for nurses as nursing care providers. Research with a larger sample size is recommended for further research.

Keywords: *Qigong exercise, Anxiety, older person*

Pendahuluan

Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena global. Populasi penduduk lansia dengan usia lebih dari 60 tahun diproyeksikan akan mengalami peningkatan dua kali lipat dan melebihi populasi anak usia balita pada tahun 2050, yaitu sekitar 22% dari total populasi penduduk yang ada di dunia (United Nations, 2020). Berdasarkan data dari badan pusat statistik (BPS) tahun 2018 di Indonesia, tercatat bahwa prosentase penduduk lansia terbanyak adalah propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu mencapai 12,37%, disusul Jawa Tengah 12,34%, dan Jawa Timur 11,66% serta Sulawesi Utara (10. 26%), sedangkan angka terendah dilaporkan ada di provinsi Bali (9,68%).

Pada proses penuaan terjadi penurunan fungsi fisik, psikologis serta sosial yang saling berkaitan (Khamida, et al., 2018). Penurunan fungsi kognitif seperti; lupa, disorientasi terhadap

waktu, ruang, tempat, serta perasaan sensitive terhadap saran dan kritik dari orang lain (Muhith, 2015). Kecemasan merupakan salah satu masalah mental yang banyak dialami oleh lansia (Hendri, 2017), hal ini terjadi karena fase usia lanjut merupakan fase penurunan berbagai fungsi tubuh dan pengaruh hormonal. Kecemasan pada lansia harus diwaspadai karena dapat mempengaruhi perjalanan penyakit fisik dan kualitas hidup lansia. Menurut Annisa (2016) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia meliputi, pengalaman negatif pada masa lalu, pikiran yang tidak rasional, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan tepat maka akan mempengaruhi dan memperparah kondisi fisiologis, perilaku dan kognitif lansia (Priyoto, 2015).

Proses penuaan berkaitan dengan peningkatan kecemasan (Welzel, et al., 2019). Di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah pada usia 55-64 tahun sebanyak 6,9%, usia 65-74 tahun sebanyak 9,7% dan pada usia lebih dari 75 tahun sebanyak 13,4% (Kementrian Kesehatan RI 2013). Pada penelitian Rohmawati dan Asdie (2015) menyatakan bahwa hasil pengukuran kecemasan yang dilakukan di Yogyakarta menunjukkan bahwa 78,8% memiliki tingkat kecemasan ringan dan sebanyak 26,2% mengalami kecemasan sedang. Dan pada penelitian Sukmawati, Pebriani, dan Setiawan (2018) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang ada di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Luhur terdiri dari kecemasan ringan sebanyak 40% dan kecemasan sedang sebanyak 60%.

Kecemasan pada lansia dapat dikurangi dengan tindakan keperawatan yaitu melakukan modifikasi lingkungan, edukasi, mengungkapkan perasaan serta dengan penatalaksanaan non farmakologis seperti distraksi, visualisasi dan relaksasi (Khamida, et al., 2018). Relaksasi adalah suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran dibuat senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun. Metode ini bisa dilaksanakan salah satunya yaitu dengan senam (Muhith, 2015). Salah satu metode relaksasi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah senam *qigong*. Study di negara China melaporkan bahwa senam *qigong* menurunkan kecemasan pada seseorang (Yeung, Campbell, & Chan 2019). Senam *qigong* merupakan latihan penyembuhan diri dan budidaya diri yang dilakukan oleh penduduk Cina selama ribuan tahun (Yeung, Campbell, & Chan, 2018). Latihan senam *qigong* terdiri dari latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh dengan strain muskuloskeletal minimal sehingga dapat dilakukan oleh lansia (Chang, et al., 2018), dengan durasi waktu antara 30 – 90 menit (Lam, 2014).

Secara demografi dan budaya Indonesia berbeda dengan budaya negara lain, termasuk negara asal senam *qigong*, sehingga perlu dilakukan kajian mendalam terkait efektifitas senam *qigong* pada lansia secara khusus di Indonesia. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan investigasi efektifitas senam *qigong* khususnya pada lansia, sehingga dapat dijadikan dasar alternative intervensi keperawatan atau terapi dalam manajemen kecemasan.

Tujuan

Diketuahuinya efektifitas senam *qigong* pada level kecemasan lansia.

Metode

Penelitian *exsperiment* dengan desain penelitian *pre-experemental design* dengan *one group pretest-posttest design*. Sebanyak 15 respondent yang telah memenuhi kriteria inklusi {(1) berusia ≥ 60 tahun (2) mengalami kecemasan ringan, sedang, dan berat berdasarkan *Geriatric Anxiety Inventory* versi Indonesia (3) berada di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta}, telah bersedia mengikuti penelitian ini.

Procedure: Penelitian ini telah mendapatkan surat etik (No.1 426/KEP-UINISA/II/2020 serta ijin penelitian (385/FIKES-UNISA/Ad/II/2020) untuk memastikan keamanan dan terlindunginya respondent. Senam *qigong* dilakukan 3 kali dalam seminggu selama satu minggu terdiri dari gerakan fisik yang terdiri dari 10 gerakan pemanasan dan 18 gerakan inti yang dilakukan selama 45 menit dalam setiap kali sesi. Kecemasan di ukur sebelum melakukan senam pada sesi pertama (*pretest*) dan dan kembali dilakukan pengukuran setelah melakukan senam pada sesi terakhir (*posttest*) dengan menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Inventory* versi Indonesia, yang telah teruji validitasnya (Cronbach's 0.91) termasuk pada lansia (Pradana, 2017). Analisis data menggunakan uji statistik *non parametrik; Wilcoxon Signed Rank Test* dilakukan untuk mengetahui efektifitas Senam *qigong* terhadap kecemasan respondents.

Hasil

1. Karakteristik responden

Sebagian besar responden yang jenis kelamin perempuan yaitu 9 orang lansia (60%), sedangkan untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (40%). Berdasarkan kelompok usia sebanyak 9 orang (60%) ada di rentang usia 60-70 tahun; sebagian besar tidak tamat sekolah/tidak tamat SD yaitu sebanyak 8 orang (53%); 5 orang lansia (33.3%), berstatus tidak bekerja; terdapat 11 orang lansia (73.3%) yang menikah dan bercerai atau kehilangan pasangan. Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan aktivitas diwaktu luang

menyatakan bahwa responden yang memiliki aktivitas diwaktu luang tertinggi adalah mengobrol dengan lansia lainnya sebanyak 6 orang (40%) (Table 1)

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki Laki	6	40%
Perempuan	9	60%
Usia		
60-70 tahun	9	60%
70-80 tahun	3	20%
>80 tahun	3	20%
Pendidikan Terakhir		
Tidak Tamat	8	53.3%
SD	4	26.7%
SLTP	1	6.7%
SLTA	2	13.3%
PT	0	0%
Pekerjaan Terakhir		
Tidak Bekerja	5	33.3%
Wiraswasta	4	26.7%
Pegawai Negeri	1	6.7%
Lain- Lain	5	33.3%
Status Pernikahan		
Cerai	11	73.3%
Nikah	4	26.7%
Aktivitas Diwaktu Luang		
Mengobrol dengan lansia lainnya	6	40%
Duduk atau diam dikamar	4	26.7%
Membuat kerajinan	1	6.7%
Berkebun	3	20%
Menonton TV	1	6.7%
Lain-lain	0	0%
Total	15	100%

Sumber: Data Primer (2020)

2. Tingkat kecemasan pada lansia

Prosentase hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam *qigong* terdapat di tabel 2. Hasil pengukuran kecemasan pada lansia menunjukkan bahwa sebelum mengikuti senam *qigong*, sebagian besar lansia mengalami kecemasan level sedang yaitu sebanyak 9 orang lansia (60%); kecemasan kategori berat sebanyak 2 orang

lansia (13.3%). Sedangkan tingkat kecemasan mengikuti senam *qigong* adalah kecemasan dalam kategori ringan sebanyak yaitu sebanyak 14 orang lansia (93.3%); kecemasan kategori sedang sebanyak 1 orang lansia (6.7%).

Tabel 2. Hasil Pengukuran Kecemasan pada Lansia Sebelum dan Sesudah Senam *Qigong*

Tingkat kecemasan	Sebelum		Sesudah		Selisih
	f	%	f	%	
Kecemasan ringan	4	26.7	14	93.3	10
Kecemasan sedang	9	60	1	6.7	-8
Kecemasan berat	2	13.3	0	0	-2
Total	15	100	15	100	

Sumber: Data Primer (2020)

3. Analisis bivariate

Uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada *pretest* ($p= 0.336$) dan untuk *posttest* ($p=0.037$) menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga analisis data menggunakan uji statistik *non parametric*; uji *Wilcoxon* digunakan sebagai pendekatan analisis. Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan yang significant sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam *qigong* pada lansia ($p=0.014$) (Tabel 3).

Tabel 3. Hasil analisis Uji *Wilcoxon*

Aspek	Z	p-value
<i>Pretest</i> Senam <i>Qigong</i>	-2.449	.014
<i>Posttest</i> Senam <i>Qigong</i>		

Sumber: Data Primer (2020)

Pembahasan

Hasil penelitian ini menginformasikan bahwa berdasarkan jenis kelamin jumlah sampel perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang melaporkan bahwa prevalensi kecemasan lebih sering dialami oleh perempuan yaitu sebesar 60% jika dibandingkan dengan jenis laki-laki (Dewi, 2018), di tambah lagi dengan faktor usia Napitupulu (2019), yaitu usia lebih dari 60 tahun dan berjenis kelamin perempuan akan lebih dominan merasakan kecemasan, yang di akibatkan oleh berbagai faktor termasuk *menopause*. Sementara itu dari sisi rentang usia, ditemukan bahwa lansia yang memiliki usia 60-70 tahun lebih banyak mengalami kecemasan. Hal ini di dukung oleh Pradana (2017) menyatakan bahwa lansia yang sering mengalami kecemasan pada usia 60-70 tahun. Menurut Khamida et al.,

(2018) mengungkapkan bahwa usia lebih dari 60 tahun adalah fase lansia mengalami percepatan sistem emosi dan dorongan yang relevan terhadap rasa takut yang dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan.

Pada penelitian ini, sebagian besar lansia tidak mengenyam pendidikan (53%). Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh lansia. Seseorang memiliki status pendidikan yang rendah akan menyebabkan lebih mudah mengalami kecemasan dibanding dengan yang memiliki status pendidikan lebih tinggi (Anggraeni, 2016; Khamida et al., 2018)). Disamping itu kecemasan pada lansia akan meningkat ketika tidak lagi memiliki lapangan pekerjaan, sehingga merasa dirinya tidak bisa memiliki penghasilan dan bergantung kepada bantuan dari keluarganya. Hal tersebut didukung oleh Stuart (2009), yang menyatakan bahwa seorang yang tidak memiliki pendapatan yang kuat, tidak memiliki pekerjaan, maka menyebabkan sumber coping dari individu tidak adekuat dalam menghadapi stressor kehidupan. Penghasilan yang digunakan sebagai indikator status ekonomi memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan (Vellyana, Lestari, & Rahmawati, 2017). Disamping itu, status pernikahan yang dimiliki oleh lansia dalam penelitian ini adalah adalah cerai, baik cerai mati maupun cerai secara hukum sosial dan pola hidup lansia, bahkan banyak diantara mereka yang merasa tidak bahagia, depresi ataupun juga kesepian (Sukmawati, Pebriani, & Setiawan, 2018).

Kategori kecemasan sedang sebelum dilakukan senam *qigong* sebanyak 9 orang lansia (60%). Namun setelah mengikuti senam *qigong* terdapat sebanyak 14 orang (93,3%) dalam kategori cemas sedang. Hasil analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon* mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan senam *qigong*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa senam *qigong* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, hal ini sesuai studi yang dilakukan Yeung et al. (2019), yang melaporkan bahwa senam *qigong* mampu untuk menurunkan kecemasan dikarenakan menggunakan gerakan meditasi yang mempengaruhi tubuh, otak, dan pikiran. Dan menurut Chang et al. (2018), senam *qigong* ini merupakan pengobatan tradisional yang terdiri dari latihan pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh dengan strain musculoskeletal yang minimal dan dapat dilakukan oleh orang-orang lanjut usia. Hasil serupa juga ditunjukkan pada penelitian sebelumnya oleh Pradana (2017), yang menginformasikan bahwa pemberian suatu intervensi dapat mengubah sesuatu hal yang negatif menjadi positif dalam hal ini adalah kegiatan senam *qigong* dapat menurunkan kecemasan pada lansia.

Limitasi: jumlah sampel yang minimal dan tidak terdapat kelompok kontrol sebagai pembanding serta terabaikannya penyakit penyerta merupakan limitasi dari penelitian ini. Namun, penelitian ini telah memberikan konfirmasi bahwa senam *qigong* mempunyai efek yang positif terhadap penurunan nyeri pada lansia, sehingga dapat dijadikan alternative terapi management kecemasan lansia. Disamping itu, peneliti merekomendasikan untuk dapat dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan homogen serta menggunakan kelompok kontrol pada penelitian selanjutnya.

Kesimpulan

Senam *qigong* dapat menurunkan level kecemasan pada lansia, dan dapat dijadikan sebagai alternative intervensi keperawatan nonfarmakologi dalam manajemen cemas pada lansia. Pelatihan senam *qigong* diperlukan untuk perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan.

Saran

Penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan adanya kelompok kontrol direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan pada semua pihak yang telah mensupport penelitian ini diantaranya Program Studi Keperawatan UNISA Yogyakarta, BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan pada penelitian ini

Daftar Pustaka

- Anggraeni, D. 2016. *Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia (Lansia) di RW 1, Kelurahan Ploso, Kecamatan Tambaksari, Kota Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Annisa, D. F. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- BPS. 2018. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018. *The British Journal of Psychiatry*, 111(479), 1009–1010. <https://doi.org/10.1192/bjp.111.479.1009-a>
- Chang, P. S., *et al.*, 2018. Physical and psychological effects of Qigong exercise in community-dwelling older adults: An exploratory study. *Geriatric Nursing*, 39(1), 88–94. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2017.07.004>
- Dewi, K. S. P. 2018. *Gambaran Kecemasan pada Lanjut Usia (lansia) Hipertensi di Posbindu “Sumber Waras” di Desa Kangkung Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Hendri, S. 2017. Perbedaan Tingkat Kecemasan Dan Depresi Lansia Yang Melakukan Senam Lansia Dan Tidak Di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta. Retrieved September 9, 2019, from <https://eprints.uns.ac.id/34547/>
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 78. Retrieved from <http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/download/TabelRiskesdas2013.pdf>
- Khamida, K., *et al.* 2018. Senam Tai Chi dalam menurunkan Kecemasan Lansia. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 218–223. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.art.p218-223>
- Lam, M. K. C. 2014. *The Qigong Workbook for Anxiety (Vol. 66)*. United States of America: New Harbinger Publications, Inc.
- Muhith, A. 201). *Pendidikan Keperawatan Jiwa (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Napitupulu, I. I. 2019. *Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Hipertensi di Puskesmas Pancur Batu Tahun 2019*. Poltekes Kemenkes Medan.
- Pradana, S. A. Z. 2017. *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Ansietas) pada Lansia Di Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*. Universitas
-

Airlangga.

- Priyoto. 2015. *Nursing Intevention Classification (NIC) dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Rohmawati, N., & Asdie, A. H. 2015. *Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta*. 12(2), 62–71.
- Statistik Penduduk DIY. 2019. Jumlah Penduduk Menurut Jenis Kelamin Semester I 2019. Retrieved from <https://kependudukan.jogjapro.go.id/olah.php?module=statistik&periode=12&jenisdata=penduduk&berdasarkan=jumlahpenduduk&prop=34&kab=00&kec=00>
- Stuart, G. W. 2009. *Principles and Practice off Psychiatric Nursing*. Elsevier.
- Sukmawati, A. S., Pebriani, E., & Setiawan, A. A. 2018. *Terapi Swedish Massage Menurunkan Kecemasan Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta (Swedish Massage Therapy Reduce The Anxiety Level Among Older People At the Nursing home of Social Service Center*. 5(2), 117–122. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.ART.p117>
- United Nations. 2020. World Population Ageing 2019
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, VIII(1), 108–113.
- Welzel, F. D., *et al.*, 2019. Prevalence of anxiety symptoms and their association with loss experience in a large cohort sample of the oldest-old. Results of the AGECODE/AGEQUALIDE study. *Frontiers in Psychiatry*, 10(MAY), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00285>
- WHO. 2018. Ageing and Health. Retrieved September 28, 2019, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yeung, A., Campbell, B., & Chan, J. S. M. 2019. *The Effects of Tai Chi and Qigong on Anxiety and Depression*.