

EFEKTIFITAS SENAM AEROBIK LOW IMPACT ERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PADANG LAWEH KABUPATEN SIJUNJUNG TAHUN 2025

Cesmetri Fri Yanda¹, Siska Damaiyanti², Dewi Kurniawati³
cesmetrifriyanda@gmail.com¹, siskadamaiyanti635@gmail.com²,
dewee.kurniawati@gmail.com³

Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Abstrak

Salah satu perubahan pada lansia ialah perubahan penyakit degeneratif akibat proses penuaan seperti hipertensi. Lansia yang memiliki hipertensi kebanyakan tidak mengetahui kondisi mereka sehingga timbul beberapa masalah salah satunya kecemasan. Kecemasan banyak dialami oleh lansia penderita hipertensi karena mengalami perubahan emosional yang menyebabkan tekanan darah tidak stabil. Salah satu intervensi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan adalah Latihan fisik senam aerobik low impact. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas senam aerobik low impact terhadap tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung. Metode penelitian ini adalah quasi eksperimen, desain one group pretest posttest tanpa kelompok kontrol. Populasi penelitian seluruh lansia yang mengikuti senam aerobik low impact dengan jumlah sampel penelitian 29 orang. Hasil penelitian, tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi sebagian responden mengalami kecemasan sedang berjumlah 16 orang (55,2%), tingkat kecemasan sesudah dilakukan intervensi lebih separuh responden mengalami kecemasan ringan berjumlah 21 orang (72,4%) dan hasil uji wilcoxon dengan $p\text{-value} = 0,005$. Disimpulkan bahwa ada Efektifitas Senam Aerobik Low impact Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia dengan hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung. Saran peneliti, senam aerobik low impact ini sangat dianjurkan diikuti karena dapat mengurangi tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Aerobik Low Impact, Kecemasan, Lansia, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a common degenerative disease in older adults, often accompanied by anxiety due to emotional changes and unstable blood pressure. Many elderly individuals are unaware of their condition, which increases the risk of psychological and physiological complications. Non-pharmacological interventions, such as low-impact aerobic exercise, are considered effective in reducing anxiety. This study aimed to evaluate the effectiveness of low-impact aerobic exercise on anxiety levels among elderly patients with hypertension in the working area of Padang Laweh Public Health Center, Sijunjung Regency. A quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed, involving 29 elderly participants. Anxiety levels were assessed before and after the intervention. The results showed that prior to the intervention, most respondents experienced moderate anxiety (55.2%). After the intervention, the majority shifted to mild anxiety (72.4%). Statistical analysis using the Wilcoxon test indicated a significant reduction in anxiety levels ($p = 0.005$). These findings suggest that low-impact aerobic exercise is effective in alleviating anxiety among elderly patients with hypertension. It is recommended that such exercise programs be encouraged and integrated into elderly health services as a supportive strategy to improve psychological well-being and blood pressure stability.

Keywords: Aerobic Low Impact, Anxiety, Elderly, Hypertension.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan merupakan penghalang setiap individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jika masalah kesehatan terus meningkat maka segala aktivitas individu menjadi terhalang dan kebutuhan sehari-hari menjadi tidak terpenuhi. Saat ini,

berbagai jenis penyakit menghantui orang-orang yang memiliki gaya hidup yang kurang sehat. Berbagai jenis penyakit muncul baik yang menular maupun penyakit yang tidak menular (Kartini et al., 2022).

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan. Seiring bertambahnya usia seseorang maka terjadi kecenderungan menurunnya berbagai kapasitas fungsional baik pada tingkat seluler maupun pada tingkat organ yang dapat mengakibatkan terjadinya degenerasi sejalan dengan proses menua. Proses menua ini dapat berpengaruh pada perubahan fisiologis yang tidak hanya berpengaruh terhadap penampilan fisik, namun juga terhadap fungsi dan tanggapannya pada kehidupan sehari-hari. Setiap individu mengalami perubahan-perubahan tersebut secara berbeda, ada yang laju penurunannya cepat dan dramatis, serta ada juga perubahan yang lebih tidak bermakna. Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat (Anwar & Yulia, 2020).

Penyakit kronis merupakan jenis penyakit degeneratif yang berkembang atau berlangsung dalam waktu yang sangat lama bisa lebih dari enam bulan, dan penyakit kronis ini biasanya merupakan jenis penyakit tidak menular. Penyakit kronis dapat menyerang semua kelompok umur, tingkat sosial ekonomi dan budaya. Penyakit kronis termasuk hipertensi, diabetes, kanker dan penyakit paru obstruktif kronik (Ginting et al., 2020).

Penderita penyakit kronis di Indonesia masih sangat tinggi. Menurut (World Health Organization (WHO), 2023) penyakit tidak menular (PTM) membunuh 41 juta orang setiap tahun, terhitung 74% dari semua kematian di seluruh dunia. Selain itu, 77% dari semua kematian PTM hal itu terjadi di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah seperti Indonesia. Penyakit kronis sering di derita oleh lansia, pada lansia penyakit kronis yang sering terjadi seperti penyakit hipertensi dan diabetes keduanya merupakan penyakit terbanyak pada lansia di Indonesia yaitu 57,6% hipertensi dan 4,8% diabetes (Ginting et al., 2020).

World Health Organization (WHO) lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Pada tahun 2030 diperkirakan setidaknya 1 dari 6 penduduk dunia adalah lansia dengan prevalensinya diperkirakan akan ada 2,1 miliar orang lansia diatas usia 60 tahun ada tahun 2050, yang mengalami peningkatan dari 1,4 miliar pada tahun 2020. Jumlah orang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 jutaan

Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48% (BPS, 2023). Berdasarkan data dari BPS Sumbang (2023), persentase lansia di Sumatera Barat adalah 11,16% dari jumlah penduduk di Sumatera Barat. Populasi lansia di Sumatera Barat terus meningkat selama 3 tahun terakhir. Jumlah populasi lansia di Sumatera Barat pada tahun 2020 sebanyak 579.051 jiwa, 2021 sebanyak 603.360 jiwa, dan pada tahun 2022 menjadi 629.493 jiwa (BPS Sumatera Barat, 2023). Data yang didapatkan dari dinas kesehatan kabupaten Sijunjung Jumlah penduduk Sijunjung tahun 2024 adalah 245,94 ribu jiwa, 1,22% penduduk Kabupaten Sijunjung termasuk kelompok lansia.

Pada lanjut usia terdapat perubahan penyakit degeneratif dan generatif, penyakit degeneratif adalah penyakit tidak menular yang berlangsung kronis karena kemunduran fungsi organ tubuh akibat proses penuaan (Fatihaturahmi et al., 2023). Penyakit generatif yang terkait dengan penuaan, atau memburuk selama proses penuaan meliputi, masalah

genetik dan pilihan gaya hidup. Penyakit pada lansia tersebut terdapat 2 faktor yaitu faktor eksogen dan endogen yaitu bisa berasal dari dalam tubuh dan dari luar tubuh. Hal ini disebabkan karena pada lansia telah terjadi penurunan fungsi dari berbagai organ – organ tubuh akibat kerusakan sel – sel. Sehingga produksi hormon, enzim dan zat – zat yang diperlukan untuk kekebalan tubuh menjadi berkurang (Yuniati et al., 2021).

Lansia yang mungkin mengalami masalah kesehatan ketika mereka mulai mengalami penurunan baik secara fisik maupun mental, salah satu penyakit yang dapat terjadi pada orang lanjut usia adalah tekanan darah tinggi usia antara 66 hingga 75 tahun merupakan salah satu pemicu tekanan darah tinggi. Orang lanjut usia berisiko lebih tinggi terkena hipertensi, karena tekanan darah cenderung lebih tinggi pada usia tersebut. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol biasanya menimbulkan berbagai komplikasi, antara lain stroke, gagal jantung dan gagal ginjal, yang semuanya tentu saja bisa berujung pada kematian. Dari segi psikologis, hal ini biasanya dianggap sebagai ancaman yang dapat membahayakan nyawa orang lanjut usia akibat kondisi tersebut. Kecemasan terhadap munculnya masalah baru yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi dapat memicu gejala emosi dan emosi, termasuk kecemasan. Perasaan tersebut disebabkan oleh ketakutan dan ketidaktauan seseorang terhadap apa yang dialaminya dan apa yang akan terjadi selanjutnya penderita hipertensi dapat merasa cemas karena hipertensi memerlukan pengobatan yang relatif lama, berhubungan dengan komplikasi, dan dapat memperpendek umur (Zahro et al., 2022).

Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi di mulai sejak permulaan kehidupan, sehingga masa penurunan fungsi-fungsi tubuh dan semakin banyak keluhan yang dilontarkan karena tubuh tidak dapat lagi bekerja sama dengan baik seperti kala muda, sehingga akan banyak menimbulkan masalah-masalah kesehatan akibat penuaan tersebut (Suntara et al., 2021). Pada lansia yang memiliki penyakit kronis kebanyakan tidak mengetahui kondisi mereka sehingga biasanya timbul beberapa masalah contohnya adanya komplikasi fisik, ekonomi, psikologis dan timbulnya rasa cemas. Kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada lansia akibat penurunan fisik yang berhubungan dengan penyakit (Candrawati & Sukraandini, 2022).

Kecemasan menurut Stuart (2022) merupakan suatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya. Menurut American Psychological Association (APA) (2020), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya) (Stuart et al., 2022). Menurut (Jarnawi, 2020) mengatakan bahwa efek kecemasan berubah perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit berkonsentrasi pada aktivitas, kehilangan nafsu makan, lekas marah, kontrol emosi yang buruk terhadap kemarahan, logika yang tidak logis, dan sulit tidur. Kekhawatiran yang berulang dapat menjadi sumber kecemasan ini cepat atau lambat akan menakuti lansia dan mempengaruhi aktivitas sehari-hari lansia, sehingga aktivitas yang dilakukan sehari-hari oleh lansia menimbulkan kecemasan (Sahasika et al., 2023).

Jika tidak diatasi kecemasan akan mempengaruhi aktivitas lansia. Menurut Yustinus Semiun (2019), kecemasan yang tidak teratasi akan mengakibatkan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan iritabilitas atau perasaan mudah marah. Kecemasan dapat menimbulkan kekhawatiran dan kekhawatiran pada individu tentang hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tidak memperhatikan masalah nyata yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan pada akhirnya akan menjadi lebih cemas. Orang yang mengalami kecemasan sering merasa

gelisah, gugup, dan aktivitas motorik menjadi tidak bermakna dan terarah, seperti mengetuk-ngetukkan jari kaki, dan sangat dikejutkan oleh suara yang tiba-tiba (Semiu, 2019).

Kecemasan akan merangsang tubuh memberi respon dengan mengaktifkan sistem saraf simpatis. Reaksi tubuh terhadap kecemasan adalah apabila otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon norepinephrin yang merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga efeknya adalah nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat dan tekanan darah meningkat atau hipertensi (Kulsum, 2022a). Gejala psikologis seperti kecemasan banyak dialami oleh lansia penderita hipertensi, apabila keadaan emosional pada lansia mengalami perubahan dapat menyebabkan tekanan darah yang tidak stabil dan menyebabkan menurunnya kualitas hidup pada lansia. Lansia dengan penderita hipertensi dapat menyebabkan kesulitan tidur sehingga dapat menurunkan imun (Kulsum, 2022b).

Intervensi non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada lansia dengan Latihan fisik. Latihan fisik berupa senam dapat mengatasi kecemasan pada lansia karena latihan fisik berupa kegiatan senam dapat memicu endorfin, zat kimia otak yang menekan rasa nyeri, menimbulkan perasaan tenang dan meningkatkan semangat hidup (Kholifah, 2019). Salah satu bentuk kegiatan non farmakologi berupa latihan fisik yang banyak dilakukan adalah senam prolanis. Dalam kegiatan prolanis terdapat latihan fisik yaitu berupa senam pada lansia. Prolanis merupakan salah satu program atau sistem pelayanan kesehatan yang terkait dengan penanganan pada pasien hipertensi dan diabetes tipe 2 (Ginting et al., 2020).

Prolanis yang dimaksud adalah senam aerobik yang harus dilakukan secara teratur, Prolanis diberikan untuk lansia diatas usia 60 tahun. Senam yang termasuk dalam aktivitas prolanis yaitu senam jantung sehat, senam bugar lansia, senam osteoporosis dan senam aerobik low impact (Safitri & Astuti, 2017). Prolanis menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan, pemberian obat diabetes dan hipertensi untuk mencegah komplikasi, serta kunjungan rumah atau kunjungan dinas ke rumah peserta Prolanis, untuk memberikan informasi atau nasehat kesehatan pribadi dan lingkungan akan diberikan kepada peserta Prolanis serta keluarganya. Prolanis menyelenggarakan kegiatan penyuluhan kesehatan untuk kelompok klub Prolanis (Kholifah, 2019).

Senam prolanis terdiri dari senam jantung sehat, senam bugar lansia, senam osteoporosis, Senam aerobik low impact. Pelaksanaan senam prolanis minimal 30 menit dan dilakukan dalam seminggu dua kali. Gerakan terdiri dari 3 bagian yaitu pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Pada senam prolanis ini dibutuhkan tempat yang nyaman luas dan dalam posisi pasien berdiri (Siska, 2023). Manfaat senam prolanis antara lain meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan dan peningkatan masa otot akan mengurangi jumlah lemak, sehingga membantu tubuh mempertahankan tekanan darah. Setiap penurunan berat badan 5 kg akan menurunkan beban jantung sebanyak 20% (Loga & Retnaningsih, 2023).

Penelitian yang dilakukan Prapitasari, dkk (2021) berjudul Penurunan Kecemasan melalui Senam Prolanis Pada Lansia. Hasil yang didapatkan ada pengaruh senam prolanis terhadap kecemasan pada lansia di Puskesmas Sumber baru, Gerakan gerakan senam prolanis memberikan efek relaksasi, ketegangan otot juga akan berkurang sehingga tekanan darah lansia dengan hipertensi juga akan berkurang (Prapitasari et al., 2021). Penelitian lainnya yang dilakukan Karniati (2023) yang berjudul Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Activity Daily Living Pada Lansia Penyandang Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta, Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia penyandang hipertensi

dengan penyakit penyerta sebanyak 11 orang (19,6%) tidak mengalami kecemasan, 36 orang (64,3%) mengalami kecemasan ringan, sebanyak 7 orang (12,5%) mengalami kecemasan sedang, dan 2 orang (3,6%) mengalami kecemasan berat (Karnianti, 2023).

Puskesmas Padang laweh merupakan salah satu puskesmas di Kabupaten Sijunjung yang memiliki kunjungan tertinggi untuk lansia, jumlah lansia pada tahun 2024 adalah 1310 orang. Puskesmas Padang Laweh memiliki program prolanis dengan jumlah daerah 9 Jorong. Rata-rata jumlah lansia yang mengikuti kelas senam prolanis adalah 30 sampai 35 orang tiap daerahnya atau jorong. Hal ini menggambarkan masih kurangnya minat lansia untuk mengikuti senam prolanis.

Studi pendahuluan penulis lakukan pada tanggal 18 februari 2025 kepada 10 orang lansia, didapatkan hasil wawancara 5 orang lansia dengan hipertensi pernah mengikuti senam aerobik low impact namun tidak melakukannya rutin, karena beranggapan kalau terlalu banyak bergerak akan berakibat tidak baik bagi kesehatan. 5 orang lansia dengan hipertensi mengetahui ada kegiatan senam aerobik low impact namun tidak pernah mengikuti senam aerobik low impact karena tidak mengetahui senam aerobik low impact bisa menurunkan tingkat kecemasannya. Berdasarkan Latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti Efektifitas Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian Quasi Eksperiment menggunakan desain One Group Pretest Posttest. Penelitian preexperimental one group pretest and posttest design adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok observasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi sesudah intervensi. Rancangan ini meliputi hanya satu kelompok yang diberikan pre dan pasca uji. Rancangan one group pretest and posttest design ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok control atau pembandingan (Sugiyono, 2022).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 24 Juni sampai 24 Agustus 2025 di Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Hardani dkk (2020), populasi adalah keseluruhan elemen yang memiliki ciri sama dan akan diteliti. Populasi dapat berupa individu, peristiwa, atau sesuatu yang akan diteliti (Hardani, Jumari, et al., 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi yang ada di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung, lansia yang mengikuti senam prolanis adalah 270 orang yang terbagi dalam 9 Jorong daerah.

Pada penelitian ini peneliti hanya mengambil 1 jorong yaitu kelompok jorong Koto, karena kelompok tersebut mempunyai angka hipertensi pada lansia paling tinggi yang berjumlah orang 29 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti. Sampel digunakan untuk mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian (Sahir, 2022). Sampel dalam penelitian ini diambil dari kunjungan lansia dengan hipertensi ke puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung, yang diwakili oleh 1 kelompok yaitu kelompok daerah Koto berjumlah 29 orang.

3. Teknik pengambilan sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling pada 1 kelompok yang telah ditentukan sebelumnya. Total sampling, atau sampling jenuh, adalah teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2022).

Kriteria inklusi

- Lansia yang mengikuti senam prolanis khususnya senam aerobik low impact
- Lansia yang berada pada wilayah kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung yaitu di kelompok wilayah Koto.
- Bersedia menjadi responden
- Lansia dengan hipertensi ringan dan sedang

Kriteria Ekslusi

- Lansia dengan keterbatasan gerak (disabilitas, bedrest, Parkinson dan stroke).
- Lansia yang tidak mengalami kecemasan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh kabupaten Sijunjung (n=29)

Variabel	frekuensi	%
Umur		
60-74 tahun	20	69%
75-90 tahun	9	31%
Total	29	100%
Jenis kelamin		
Laki-laki	1	3,4%
perempuan	28	96,6%
Total	29	100%
Pendidikan		
Sarjana	4	13,8%
SMA	10	34,5%
SMP	10	34,5%
SD	5	17,2%
Total	29	100%

Berdasarkan tabel 1 terlihat karaktersitik responden penelitian lebih separuh responden berumur 60-74 tahun berjumlah 20 orang (69%). Hampir seluruhnya responden memiliki jenis kelamin perempuan berjumlah 28 orang (96,6%). Hampirsebabian responden memiliki tingkat Pendidikan SMA 10 orang (34,5%) dan SMP 10 orang (34,5%).

Analisa Univariat

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Senam Aerobik Low Impact Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung (n=29)

Variabel	f	%
Tingkat Kecemasan		
Ringan	13	44,8%
Sedang	16	55,2%
Total	29	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam aerobik low impact lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh kabupaten

Sijunjung, Sebagian responden mengalami kecemasan sedang berjumlah 16 orang (55,2%).

Tabel 3 Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Senam Aerobik Low Impact Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung (n=29)

Variabel	f	%
Tingkat Kecemasan		
Ringan	21	72,4%
Sedang	8	27,6%
Total	29	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan tingkat kecemasan sesudah dilakukan senam aerobik low impact lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh kabupaten Sijunjung, lebih separuh responden mengalami kecemasan ringan yaitu berjumlah 21 orang (72,4%).

Analisa Bivariat

Sebelum melanjutkan uji bivariat terlebih dahulu melakukan uji normalitas menggunakan shapiro wilk untuk melihat distribusi data penelitian, setelah dilakukan uji normalitas didapatkan nilai p-value untuk pre 0,041 dan post 0,044 yang artinya data tidak terdistribusi normal. Sehingga uji bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 4 Efektifitas Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung

Senam Aerobik Low impact	Mean	Z	p-value	n
Sebelum (<i>pretest</i>)	21,21	-2,828	0,005	29
Sesudah (<i>posttest</i>)	18,69			

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil uji wilcoxon dengan p value = 0,005 yang artinya ada Efektifitas Senam Aerobik Low impact Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia dengan hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung. Nilai Z didapatkan sebesar -2,828 dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,005 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam aerobik lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung.

Pembahasan

Rerata Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Senam Aerobik Low Impact Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung

Hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam aerobik low impact lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh kabupaten Sijunjung, Sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang berjumlah 16 orang (55,2%), dapat disimpulkan responden dalam penelitian ini rata-rata mengalami kecemasan sedang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh A. Nurfadila (2024) berjudul Pengaruh senam aerobik low impact terhadap tingkat kecemasan pada wanita premenopause di TPMD dokter hilda sinartio kabupaten gowa kepada 32 responden bahwa sebelum diberikan senam aerobik low impact mayoritas responden pada kategori kecemasan sedang sebanyak 20 responden (62,5%). Selanjutnya penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Ahmad Kresna Putra Aldhany (2024) yang berjudul Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Susuhbango Kabupaten Kediri bahwa hasil pretest sebelum dilakukan

perlakukan (intervensi) senam aerobik low impact tingkat kecemasan lansia terdiri dari beberapa kategori dengan kecemasan sedang sebanyak 50,0% (15 orang) para lansia di Desa Susuhbango Kabupaten Kediri.

Kecemasan merupakan keluhan yang memiliki sifat psikis dan jasmaniah. Banyak orang lanjut usia mengalami keluhan ini sehingga menimbulkan anggapan bahwa mereka akan kehilangan kendali atas hidup mereka. Kecemasan dan depresi yang dirasakan oleh lansia dapat memicu peningkatan tekanan darah Seseorang yang merasa cemas akan rentan terkena hipertensi 4 kali lebih besar (Sholikhah & Supratman, 2021).

Lansia memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan. Masalah mental kecemasan pada lansia juga terjadi karena masalah sosial yang ada terkait tidak tercapainya tugas perkembangan pada usia lansia untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Apabila tugas perkembangan lansia tidak tercapai lansia cenderung merasa kesepian dan tidak berdaya. Masalah kesakitan pada lansia juga berdampak pada kesehatan mental lansia, salah satunya gangguan kecemasan. Kecemasan pada lansia timbul karena terjadi perubahan struktur tubuh. Kecemasan pada lansia berhubungan dengan penyakit degeneratif yang diderita seperti penyakit hipertensi (Setyarini, dkk, 2022).

Asumsi peneliti bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam aerobik low impact pada lansia sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 16 orang (55,2%). Lansia yang mengalami kecemasan sedang disebabkan karena beberapa faktor yang dapat dilihat dari hasil kuesioner. Hasil dari data kuesioner didapatkan hasil 3 lansia menjawab "berat" pada domain ketegangan saat didiagnosa tekanan darah tinggi. Artinya lansia yang mengalami hipertensi mengalami ketegangan yang cukup berat. Domain ini terdiri dari item merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, dan gelisah. Hal ini terjadi karena lansia mengalami ketegangan yang berkaitan dengan aktivasi sistem saraf simpatis, yang dapat meningkatkan denyut jantung, kontraksi otot, dan vasokonstriksi pembuluh darah. Selanjutnya peneliti melihat bahwa 2 lansia menjawab "berat" pada pertanyaan nomor 1 yaitu perasaan ansietas berupa cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung. Hal ini mencerminkan bahwa ada lansia yang mengalami kecemasan menyeluruh (general anxiety) yang kuat karena lansia sering merasa khawatir terhadap kondisi penyakit kronisnya, takut komplikasi, serta memiliki kontrol diri yang berkurang. Hal lain yang juga ditemukan adalah 2 lansia menjawab "berat" pada pertanyaan nomor 3 yaitu ketakutan pada gelap, orang asing, ditinggal sendiri, pada binatang besar, pada keramaian lalu lintas dan pada kerumunan orang banyak. Hasil ini mencerminkan adanya fobia sosial maupun ketakutan internal yang kuat pada lansia hipertensi, kondisi ini bisa memperberat isolasi sosial dan meningkatkan tekanan emosional.

Berdasarkan karakteristik responden menurut usia, sebagian besar responden 20 orang (69%) berada pada rentang usia 60 hingga 74 tahun. Pada kelompok usia ini, kondisi fisik umumnya masih cukup baik untuk melakukan aktivitas fisik teratur seperti senam low impact. Namun demikian, seiring bertambahnya usia mulai muncul tanda-tanda penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, maupun gangguan kardiovaskular lain, yang dapat meningkatkan risiko timbulnya kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa senam low impact merupakan intervensi yang tepat, karena selain sesuai dengan kemampuan fisik lansia pada usia tersebut, juga mampu memberikan manfaat psikologis berupa penurunan kecemasan. Ditinjau dari jenis kelamin, hampir seluruh responden penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 28 orang (96,6%). Kondisi ini menunjukkan bahwa perempuan lansia cenderung lebih aktif dan terbuka dalam mengikuti program kesehatan, termasuk senam low impact. Namun, secara fisiologis perempuan pascamenopause memiliki

kerentanan yang lebih tinggi terhadap kecemasan maupun hipertensi akibat penurunan hormon estrogen yang berdampak pada perubahan metabolisme dan keseimbangan sistem kardiovaskular. Kerentanan ini sekaligus menjadi alasan bahwa kelompok perempuan sangat membutuhkan intervensi kesehatan nonfarmakologis yang mampu mengurangi kecemasan serta memperbaiki kualitas hidup mereka. Menurut tingkat pendidikan, sebagian besar responden berada pada jenjang SMP dan SMA. Kondisi ini menggambarkan bahwa responden memiliki tingkat pendidikan menengah yang relatif cukup untuk memahami instruksi sederhana dari program kesehatan. Akan tetapi, peneliti berasumsi bahwa motivasi menjaga kesehatan pada lansia lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, kesadaran akan risiko penyakit, serta dorongan untuk mempertahankan kualitas hidup, daripada sekadar latar belakang pendidikan formal. Dengan demikian, meskipun tingkat pendidikan beragam, senam low impact tetap dapat diterima dan dijalankan dengan baik oleh responden karena edukasi diberikan secara sederhana, praktis, dan sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Secara keseluruhan, berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, dan pendidikan, dapat disimpulkan bahwa responden memiliki profil yang mendukung pelaksanaan intervensi senam low impact. Kelompok usia 60–74 tahun masih mampu melakukan aktivitas fisik, mayoritas perempuan menunjukkan partisipasi aktif sekaligus kebutuhan yang tinggi terhadap pengelolaan kecemasan, dan latar belakang pendidikan tidak menjadi hambatan berarti. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa senam low impact merupakan intervensi yang efektif, inklusif, dan bermanfaat dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Asumsi penelitian bahwa tingkat kecemasan pada lansia hipertensi tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik semata, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial. Gejala yang muncul, mulai dari ketegangan fisik, ansietas menyeluruh, hingga fobia sosial, menandakan bahwa lansia menghadapi tekanan emosional yang cukup kompleks. Dengan demikian, penanganan hipertensi pada lansia sebaiknya tidak hanya fokus pada terapi medis, tetapi juga mencakup intervensi psikologis dan dukungan sosial untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup.

Rerata Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Senam Aerobik Low impact Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh kabupaten Sijunjung

Hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan sesudah dilakukan senam aerobik low impact lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh kabupaten Sijunjung, lebih separuh responden mengalami kecemasan ringan yaitu berjumlah 21 orang (72,4%). Temuan ini memperlihatkan bahwa senam aerobik low impact memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh A. Nurfadila (2024) berjudul Pengaruh senam aerobik low impact terhadap tingkat kecemasan pada wanita premenopause di TPMD Dokter Hilda Sinartio Kabupaten Gowa kepada 32 responden bahwa setelah diberikan senam aerobik low impact mayoritas responden pada kategori tidak cemas sebanyak 23 responden (71,9%). Dan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Kresna Putra Aldhany (2024) yang berjudul Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Susuhbango Kabupaten Kediri bahwa sebaran data mengenai hasil post-test setelah diberikan senam aerobik low impact tingkat kecemasan lansia terdiri dari beberapa kategori dengan tidak ada kecemasan sebesar 73,3% (sebanyak 22 orang), tingkat kecemasan ringan sebesar 23,3% (sebanyak 8 orang), dan tingkat kecemasan sedang sebesar 3,3% (sebanyak 1 orang).

Kecemasan dapat diekspresikan langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku yang secara tidak langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping sebagai

upaya untuk melawan timbulnya kecemasan. Ketika mengalami cemas individu menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba mengatasinya dan ketidakmampuan mengatasi kecemasan konstruktif merupakan penyebab utama terjadinya perilaku patologis. Tingkat kecemasan akan menimbulkan dua jenis koping yaitu reaksi yang berorientasi pada tugas dan mekanisme pertahanan ego. Reaksi yang berorientasi pada tugas merupakan upaya-upaya yang secara sadar berfokus pada tindakan untuk memenuhi tuntutan dari reaksi cemas secara realistis sehingga dapat mengurangi cemas dan dapat memecahkan masalah. Dalam hal ini seseorang akan melakukan tindakan untuk mengurangi cemas yang dialami dan untuk memenuhi kebutuhan dengan cara berkonsultasi dengan orang yang lebih ahli (Pratiwi, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, senam aerobik low impact memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Hal ini terlihat dari 29 responden sebelum melakukan intervensi terdapat 16 lansia mengalami kecemasan sedang, sedangkan sesudah dilakukan intervensi senam prolansis turun menjadi 8 lansia kategori kecemasan sedang setelah mengikuti program senam secara teratur, sehingga terdapat selisih 8 responden mengalami penurunan kecemasan dari sedang menjadi ringan. Hal ini terjadi karena senam prolansis mampu memberikan efek relaksasi melalui mekanisme fisiologis berupa peningkatan sirkulasi darah, pelepasan hormon endorfin, serta penurunan ketegangan otot, yang pada akhirnya berdampak pada perbaikan kondisi psikologis lansia. Sehingga lansia yang menyatakan memiliki ketegangan berat pada hipertensi menjadi sedang dan ringan setelah dilakukan senam aerobik low impact. Selain itu, aktivitas senam yang dilakukan bersama-sama dalam suasana kelompok juga dapat memunculkan rasa kebersamaan, dukungan sosial, dan meningkatkan interaksi sosial, sehingga lansia merasa lebih tenang dan berkurang kecemasannya. Selanjutnya sebanyak 8 responden tetap berada pada tingkat kecemasan sedang setelah dilakukan intervensi senam aerobik low impact. Hal ini terjadi karena ada beberapa faktor internal maupun eksternal yang memengaruhi kondisi psikologis lansia. Faktor internal berupa perbedaan respon fisiologis terhadap aktivitas fisik, tingkat keparahan hipertensi, serta adanya penyakit penyerta lain yang menambah beban fisik maupun psikologis lansia. Faktor eksternal meliputi kurangnya dukungan keluarga, keterbatasan partisipasi aktif dalam kegiatan senam, serta kondisi lingkungan sosial yang kurang mendukung. Selain itu, lansia yang sudah terbiasa mengalami kecemasan dalam jangka waktu lama cenderung membutuhkan intervensi tambahan seperti konseling, relaksasi mandiri, maupun terapi non-farmakologis lain agar tingkat kecemasannya dapat menurun lebih signifikan.

Berdasarkan karakteristik responden, dapat diasumsikan bahwa lansia berusia 60 hingga 74 tahun masih memiliki kemampuan fisik yang memadai untuk mengikuti senam aerobik low impact. Rentang usia ini merupakan kelompok lansia awal hingga madya yang relatif masih bugar, sehingga mampu beradaptasi dengan baik terhadap aktivitas fisik yang teratur. Kondisi tersebut mendukung keberhasilan intervensi karena latihan aerobik ringan dapat dilakukan tanpa menimbulkan beban berlebihan pada tubuh. Selain itu, hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan, yang meskipun secara fisiologis lebih rentan terhadap kecemasan pascamenopause akibat perubahan hormonal, justru menunjukkan keterbukaan dan partisipasi yang tinggi dalam mengikuti kegiatan kesehatan. Hal ini memperlihatkan bahwa lansia perempuan lebih bersedia untuk terlibat dalam program promotif dan preventif, termasuk senam aerobik low impact, sehingga efektivitas intervensi semakin nyata pada kelompok ini. Perbedaan latar belakang pendidikan juga tidak menjadi penghalang dalam pelaksanaan program. Edukasi mengenai senam aerobik disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan metode yang praktis, sehingga dapat dipahami oleh responden dari berbagai tingkat pendidikan, baik rendah

maupun menengah. Hal ini membuktikan bahwa keberhasilan intervensi lebih banyak dipengaruhi oleh motivasi dan kesadaran menjaga kesehatan daripada tingkat pendidikan formal.

Menurut peneliti bahwa secara keseluruhan, senam aerobik low impact terbukti bermanfaat dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan berbagai karakteristik. Hal ini ditunjukkan dengan lebih dari sebagian terjadi penurunan rerata skor kecemasan pasca intervensi menjadi (18,69), yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Dengan demikian, senam aerobik low impact dapat dipandang sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, sederhana, dan dapat diterapkan secara luas untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Efektifitas Senam Aerobik Low impact Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung

Didapatkan hasil uji wilcoxon dengan p value = 0,005 yang artinya ada Efektifitas Senam Aerobik Low impact Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia dengan hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh A. Nurfadila (2024) berjudul Pengaruh senam aerobik low impact terhadap tingkat kecemasan pada wanita premenopause di TPMD Dokter Hilda Sinartio Kabupaten Gowa didapatkan hasil uji wilcoxon p-value 0,000 dimana pvalue $0,000 < (0,05)$ bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh senam aerobik low impact terhadap tingkat kecemasan pada wanita premenopausedi Desa Salakan Boyolali. Selanjutnya penelitian ini juga sejalan dengan Ahmad Kresna Putra Aldhany (2024) yang berjudul Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Terhadap Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Susuhbango Kabupaten Kediri didapatkan berdasarkan Uji Wilcoxon Sign Rank Test n nilai signifikan p-value 0,000 dimana hasil tersebut kurang dari 0,05 menunjukan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh Senam Aerobik low impact terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Susuhbango Kabupaten Kediri.

Intervensi non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada lansia dengan Latihan fisik. Latihan fisik berupa senam dapat mengatasi kecemasan pada lansia karena latihan fisik berupa kegiatan senam dapat memicu endorfin, zat kimia otak yang menekan rasa nyeri, menimbulkan perasaan tenang dan meningkatkan semangat hidup (Kholifah, 2019). Salah satu bentuk kegiatan non farmakologi berupa latihan fisik yang banyak dilakukan adalah senam prolanis. Dalam kegiatan prolanis terdapat latihan fisik yaitu berupa senam pada lansia. Prolanis merupakan salah satu program atau sistem pelayanan kesehatan yang terkait dengan penanganan pada pasien hipertensi dan diabetes tipe 2 (Ginting et al., 2020).

Olahraga merupakan salah satu cara penghilang stress taupun kecemasan yang baik. Salah satu jenis olahraga yang cocok untuk lansia adalah senam aerobik dengan intensitas rendah. Senam dengan tipe low impact exercise memungkinkan untuk mengurangi ketegangan pada tubuh sementara masih menyediakan sarana tetap aktif secara fisik. Senam aerobik low impact dapat menurunkan depresi ringan. Olahraga teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk mengobati beberapa bentuk stress dan kecemasan. Aktivitas fisik menyebabkan otak distimulasi dan menyebabkan perasaan kesejahteraan. Salah satu olahraga yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah dengan melakukan senam yaitu senam aerobik low impact exercise (Widya Putra et al., 2022).

Hipertensi pada dasarnya memiliki sifat yang cenderung tidak stabil dan sulit dikontrol. Latihan fisik sangat berpengaruh bagi penyandang hipertensi dalam meningkatkan imunitas tubuh setelah latihan teratur. Apalagi terhadap lansia yang

mengalami banyak perubahan baik secara psikis dan fungsi tubuh. Senam aerobik low impact sangat baik untuk lansia dengan hipertensi karena latihan fisik teratur dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan kesehatan jantung dan paru, serta menyehatkan sistem peredaran darah, yang pada akhirnya mengurangi risiko komplikasi penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, DM dan penyakit kronis lainnya (Parumpa & Sirenden, 2024).

Berdasarkan karakteristik responden, peneliti berasumsi bahwa senam aerobik low impact efektif menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun, yaitu usia lansia awal hingga madya, yang masih memiliki kemampuan fisik relatif baik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik. Pada usia ini, meskipun risiko penyakit degeneratif meningkat, kemampuan adaptasi terhadap aktivitas olahraga sederhana masih terjaga. Oleh karena itu, senam aerobik low impact dengan gerakan ritmis, terukur, dan berdampak rendah menjadi pilihan yang tepat karena tidak membebani organ tubuh secara berlebihan, namun tetap mampu memberikan manfaat relaksasi fisik dan psikis.

Selain itu, hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Kondisi ini justru memperkuat efektivitas intervensi, sebab secara umum perempuan lansia lebih terbuka dalam menerima informasi kesehatan dan lebih aktif mengikuti program yang ditawarkan. Meskipun perempuan pascamenopause rentan mengalami peningkatan kecemasan akibat perubahan hormonal, partisipasi aktif dalam senam memberikan efek positif, baik dari sisi fisiologis maupun psikologis. Aktivitas berkelompok dengan suasana sosial yang mendukung juga menambah rasa kebersamaan, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kecemasan lebih efektif dibandingkan aktivitas individu.

Selanjutnya, variasi tingkat pendidikan responden tidak menjadi hambatan dalam keterlibatan mereka mengikuti senam aerobik low impact. Peneliti menilai bahwa keberhasilan intervensi ini lebih dipengaruhi oleh motivasi menjaga kesehatan dan kesadaran akan pentingnya pengendalian hipertensi, bukan semata-mata latar belakang pendidikan formal. Edukasi mengenai senam diberikan dengan metode sederhana dan mudah dipahami, sehingga dapat diterima oleh responden dengan berbagai tingkat pendidikan, baik rendah maupun menengah. Hal ini menunjukkan bahwa senam aerobik low impact merupakan intervensi yang inklusif dan dapat menjangkau lansia dengan latar belakang yang beragam.

Dengan mempertimbangkan seluruh karakteristik responden tersebut, senam aerobik low impact terbukti menjadi intervensi nonfarmakologis yang tepat dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini tidak hanya mudah dilaksanakan, tetapi juga memberikan manfaat yang merata pada berbagai kelompok lansia, sehingga dapat direkomendasikan sebagai program kesehatan rutin yang berkelanjutan di masyarakat.

Menurut peneliti penurunan kecemasan dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, aktivitas fisik dalam senam membantu meningkatkan aliran darah, menurunkan ketegangan otot, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai “hormon bahagia” sehingga menimbulkan rasa rileks dan nyaman. Sementara secara psikologis, senam aerobik low impact yang dilakukan secara berkelompok memberikan dukungan sosial, meningkatkan motivasi, serta mengurangi rasa kesepian yang sering dialami lansia. Hal ini menegaskan pentingnya program senam aerobik low impact untuk dipertahankan dan ditingkatkan pelaksanaannya secara rutin dalam upaya mendukung kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Senam aerobik low impact juga dapat menjadi bentuk coping adaptif bagi lansia, di mana aktivitas fisik menjadi sarana untuk mengalihkan fokus dari kecemasan sekaligus meningkatkan

kemampuan menghadapi stres.

KESIMPULAN

1. Rerata tingkat kecemasan sebelum dilakukan senam aerobik low impact pada lansia dengan hipertensi adalah sebagian besar kategori kecemasan sedang sebanyak 16 responden (55,2%) di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh kabupaten Sijunjung.
2. Rerata tingkat kecemasan sesudah dilakukan senam aerobik low impact pada lansia dengan hipertensi adalah sebagian besar kategori kecemasan ringan sebanyak 21 responden (72,4%) di wilayah kerja puskesmas Padang Laweh kabupaten Sijunjung.
3. Hasil uji statistik dengan uji wolcoxon didapatkan p-value sebesar $0,005 < p < 0,05$ yang disimpulkan bahwa Ada Efektifitas Senam Aerobik Low impact Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia dengan hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Laweh Kabupaten Sijunjung.

Saran

a. Bagi Responden (Lansia dengan Hipertensi)

Diharapkan para lansia yang menderita hipertensi dapat mengikuti kegiatan program senam aerobik low impact secara teratur sebagai salah satu bentuk terapi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan. Pentingnya program senam aerobik low impact untuk dipertahankan dan ditingkatkan pelaksanaannya secara rutin dalam upaya mendukung kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Senam aerobik low impact juga dapat menjadi bentuk coping adaptif bagi lansia, di mana aktivitas fisik menjadi sarana untuk mengalihkan fokus dari kecemasan sekaligus meningkatkan kemampuan menghadapi stres.

b. Bagi Tenaga Kesehatan/Puskesmas

Tenaga kesehatan diharapkan dapat menjadikan senam aerobik low impact sebagai salah satu program rutin yang berkelanjutan dan terintegrasi dalam pelayanan kesehatan lansia, khususnya bagi penderita hipertensi. Selain itu, diperlukan peran aktif tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi, motivasi, serta monitoring kepada lansia agar senam aerobik low impact dapat dilakukan secara konsisten.

c. Bagi Keluarga Lansia

Dukungan keluarga sangat diperlukan agar lansia lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam senam aerobik low impact. Keluarga diharapkan dapat mendampingi, memberikan dorongan, serta mengingatkan lansia untuk rutin mengikuti kegiatan ini sehingga manfaat yang diperoleh dapat lebih optimal.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, seperti jumlah responden yang terbatas dan hanya dilakukan di satu lokasi. Oleh karena itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan lebih dari satu lokasi, serta menambahkan variabel lain seperti kualitas tidur, tingkat stres, atau kualitas hidup, sehingga hasil penelitian dapat lebih komprehensif dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- A. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Anwar, syahadat, & Yulia, V. (2020). Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Herbal Untuk Penyakit Asam Urat di Desa Labuhan Labo. *Jurnal Education and Development*, 8(1), 424–427.
- Asikin, M. d, Nasir, M., & Podding, I. T. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: Erlangga.

- BPS Sumatera Barat. (2023). Sumatera Barat Dalam Angka 2023. Berita Resmi Badan Pusat Statistik, 54.
- BPS. (2023). Statistik Indonesia 2023. Statistik Indonesia 2023, 1101001, 790.
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371–379. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.621>
- 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>
- Fatihaturahmi, Yuliana, & Yulastri, A. (2023). Literature Review : Penyakit Degeneratif : Penyebab, Akibat, Pencegahan Dan Penanggulangan. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 63–72. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1535>
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate. Edisi 10. Badan penerbit Universitas Diponegoro.
- Ginting, R., Hutagalung, P. G. J., Hartono, H., & Manalu, P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 2(2), 24–31. <https://doi.org/10.34012/jpms.v2i2.972>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Ria Rahmatul Istiqomah, R. A. F., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Hardani, H. A., Jumari, U., Evi, F. U., Ria, R. I., Roushandy, A. F., Dhika, J. S., & Nur, H.
- Hidayah, hanisaningrum. (2019). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Jati Asih Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Inriani, I., Narmawan, N., & Abadi, E. (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Puskesmas Soropia. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.34012/jpms.v2i2.972>
- Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, 129–134.
- Karnianti, R. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Activity Daily Living Pada Lansia Penyandang Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta. *Jurnal Kesehatan*, 31–41.
- Kartini, Dewi, R. S., Waluyo, D., Juliana, A. N., Putal, Abselian. U., Saptapitra, J., Nirmala, F., & Syukur, A. (2022). Pengantar Epidemiologi Kesehatan Masyarakat. CV.Eureka Media Aksara.
- Keluarga Lansia Mudo Bhakti Utomo Di Desa Jambu Kecamatan Jambu Kabupaten
- Kholifah, S. N. (2019). Keperawatan Gerontik. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. Kulsum, U. (2022a). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia Penderita Hipertensi di
- Kulsum, U. (2022b). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Bangetayu Semarang. 1–68.
- Lestari, Y. R. (2021). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Rembon Tana Toraja.
- Loga, P. A., & Retnaningsih, D. (2023). Penerapan Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Communnity Development Journal*, 4(1), 94–99.
- M. M., & Ardiani, N. D. (2023). Keperawatan Keluarga. Pradina Pustaka. Semiun, Y. (2019). Kesehatan Mental 2. 4(1), 1–23.
- Mampa, M., Wowor, R., & Rattu, A. J. M. (2022). Analisis Penerapan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas Pineleng pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 11(4), 7–13.
- Manurung, S., & Hamonangan, D. (2020). Buku gerontik. In *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Musakkar, & Djafar, T. (2020). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi.
- Nevid, Rathus, & G. (2021). Jeffrey-S.-Nevid-Psikologi-Abnormal-Edisi-Kelima-Jilid-1.-intro.pdf.
- Novie, I. W., Saifu, I G., & Emi, Y. (2024). Hubungan Self-Talk dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan*

- Dan Kedokteran, 1(3), 01–12. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.129>
- Nursalam. (2020). Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. [oi.org/10.36990/hijp.v13i1.232](https://doi.org/10.36990/hijp.v13i1.232)
- Parumpa, R., & Sirenden, S. P. (2024). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Rembon Tana Toraja. Pendidikan Dan Promosi Kesehatan, 200.
- Prafitasari, I., Mawaddah, N., & Arini, O. D. (2021). Penurunan Kecemasan melalui Senam Prolanis Pada Lansia dalam masyarakat baik secara kesehatan fisik maupun kesehatan mental yaitu kelompok lansia. Salah satu contoh masalah mental kecemasan yang hubungan dengan latihan sehari-hari- kebutuhan hidupnya (Kusuma 83–91.
- Pratiwi, M. D. (2020). Penerapan terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi.
- Purnamasari, S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 3(2), 347–358. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.460>
- Puskesmas Bangetayu Semarang. 1–68.
- Putri, D. (2019). Pendekatan Herbal Dalam Menangani Hipertensi. Berkah Prima, 1–98.
- Rachmawati. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kecemasan Lansia Pada Bina
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. Jurnal Ners, 14(1), 33–40. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.10673>
- Rispawati, B. H., Wibawa, T. E., Ernawati, & Supriyadi. (2024). Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Vols. XIV, No. I. <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Ruswadi, I. (2022). Keperawatan Gerontik Pengetahuan Praktis Bagi Perawat dan Mahasiswa Keperawatan. Penerbit Adab.
- Safitri, W., & Astuti, H. P. (2017). Pengaruh senam hipertensi terhadap Gondangrejo.
- Sahasika, M. L., Yuliadarwati, N. M., & Yulianti, A. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kemandirian Pada Lansia Di Griya Lansia Husnul Khatimah. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 5876–5884. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21389>
- Sahir, S. H. (2022). Metode Penelitian.
- Saputra, M. K. F., Mardiyah, S., Sari, D. H. A., Sinthania, D., Widyyati, M. L. I., Solikhah, Semarang. 10.
- Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Sari, Y. kartika. (2018). Upaya Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Melalui Perlahan (Persatuan Lansia Ingin Hidup Sehat) di Desa Jatidowo Kecamatan Rejotangan Kabupaten Tulungagung. Journal Unusa, 2(2), 354–366.
- Sherwood, L. (2018). Fisiologi Manusia dari Sistem ke Sel. Human Physiology: From Cells to System, 1–870.
- Sholikhah, N. P. N., & Supratman, S. K. M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Stres Dan Activity Daily Living Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo. Jurnal Keperawatan UMS.
- Siahaan, E. R. (2022). Praktek Klinik Keperawatan Pada Saat Pandemi Covid 19 Varian Omicron. 3(1), 21–26.
- Siska, N. (2023). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya Lambaro Kabupaten Aceh Besar. Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG).
- Soekidjo, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Stuart, G. W., Keliat, B., & Pasaribu, J. (2022). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11: Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, edisi Indonesia 11. Elsevier (Singapore) Pte Limited.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif). Metode Penelitian Kualitatif, 1– 274.
- Suntara, D. A., Roza, N., & Rahmah, A. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke

- Pada Lansia Di Wilayah Kerjapuskemas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam. *Jurnal Inovasi Peneliti*, 1(10).
- Widati, A., & Twistiandayani, R. (2019). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah*, 240–242.
- Widya Putra, S., Winarni, & Sapti Mei Leni, A. (2022). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres dan Kecemasan Pada Lansia (Vol. 2, Issue 1).
- Yuniati, F., Susanti, E., & Triaditia, yoice ajeng. (2021). Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1, 39–46.
- Zahro, A. L. A., Widiyanto, A., & Isnani, N. (2022). *Journal of Language and Health* Volume 3 No 2, October 2022. 3(2), 71–78.
- Zaim, A. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensidan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 2.