

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN STRESS PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI

Fatika Aulia Hardhianti; Zahrotul Uyun
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Lansia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun keatas. Kasus yang sering ditemukan pada lansia yaitu stres. Di hari tua lansia seharusnya menikmati hari tua mereka dengan bahagia, bersama keluarganya dan kerabat dekatnya. Namun pada kenyataannya banyak lansia mengalami stress. Stress pada lansia berdampak buruk diantaranya memperpendek harapan hidup dengan memperburuk harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik lansia. Salah satu terapi untuk mengatasi stress pada lansia dengan melakukan senam lansia secara rutin. Tujuan dari penelitian yaitu untuk menguji pengaruh pemberian senam lansia terhadap penurunan stress pada lansia. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti. Teknik sampling penelitian ini adalah *purposive sampling*. Subjek penelitian ini berjumlah 6 lansia. Intervensi penelitian ini adalah senam lansia (*aerobic*). Alat ukur stress menggunakan lembar Kuisisioner *Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). Uji normalitas menggunakan uji *shapiro-wilk* dan hipotesis menggunakan uji *paired sampel t-test*. Berdasarkan hasil uji *paired sampel t-test* diperoleh dinilai $t_{hitung} 8,510 > t_{tabel} 2,446$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima. Pengaruh ini diperkuat dengan nilai korelasi sebesar 0.854 dimana dapat diinterpretasikan bahwa Senam lansia sangat berkorelasi dengan penurunan stress pada lansia. Disimpulkan bahwa pemberian senam lansia berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan stress pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti.

Kata kunci: senam lansia, stres, DASS 42

Abstract

Elderly is someone who is 60 years old and above. Cases that are often found in the elderly are stress. In old age the elderly should enjoy their old days happily, with their families and close relatives. But in reality many elderly people experience stress. Stress in the elderly has a negative impact including shortening life expectancy by worsening life expectancy by worsening the physical decline of the elderly. One of the therapies to overcome stress in lansia is to do elderly gymnastics regularly. The purpose of the study was to examine the effect of giving elderly gymnastics on reducing stress in the elderly. This research method uses a quantitative experimental method with a pretest-posttest design research design. The population of this study were all elderly people at Panti Werdha Dharma Bhakti. The sampling technique of this research is purposive sampling. The subjects of this study amounted to 6 elderly people. The intervention of this

study is elderly gymnastics (aerobic). The stress measurement tool uses the Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) questionnaire. Normality test using shapiro-wilk test and hypothesis using paired sample t-test. Based on the results of the paired sample t-test test, the tcount is $8.510 > t_{table} 2.446$ with a significance value of $0.000 < 0.05$, so H1 is accepted. This effect is reinforced by a correlation value of 0.854 which can be interpreted that elderly gymnastics is highly correlated with decreased stress in the elderly. It is concluded that the provision of elderly gymnastics has a significant effect on reducing stress in the elderly at Panti Wredha Dharma Bhakti.

Keywords: elderly exercise, stress, DASS 42

1. PENDAHULUAN

Data jumlah lansia yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik berlandaskan dari hasil survei penduduk Antar Sensus tahun 2016 yang diprediksikan total orang lanjut usia di Indonesia sejumlah 22.630.882 jiwa dan angka ini akan bertambah menjadi 31.320.006 jiwa ditahun 2022 (Kemenkes, 2022). Bertambahnya jumlah penduduk lansia akan mengakibatkan masalah pada lansia di segi sosial, mental dan fisik lansia. Masalah kesehatan pada lansia diantaranya adalah gangguan stres. Karena lansia tinggal sendirian, kelompok sosial yang semakin menurun akibat mortalitas yang tinggi atau perpindahan tempat tinggal, daya gerak lansia yang menurun karena sakit sangat dapat memicu terjadinya depresi. *World Health Organisation* (WHO) menyatakan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun keatas. Salah satu kasus yang sering ditemukan pada lansia yaitu stres. Peralihan kedudukan, pensiun, dan menurunnya keadaan mental dan fisik lansia juga dapat menyebabkan stres pada lansia, Stres yang dialami oleh lansia berkaitan dengan kemiskinan, kematian pasangan, munculnya gejala penyakit, mengecilnya kelompok spiritual dan sosial (Yusuf, A.H & ,R & Nihayati, 2015).

Kehadiran panti Wredha untuk mewadahi lansia yang terlantar di Indonesia menjadi salah satu bentuk kepedulian pemerintah bagi lansia tersebut. Lansia yang tinggal di panti Wredha mempunyai alasan serta kondisi yang berbeda. Penyebab, keadaan dan kondisi masing-masing lansia di panti Wredha dapat mempengaruhi sumber stress atau stres yang dialami oleh lansia yang tinggal di panti Wredha. Tentu saja, tingkat stres yang disebabkan oleh masing-masing stressor juga berbeda dengan faktor individu. Tingginya tingkat stress

yang ditimbulkan oleh *stressor* terhadap kehidupan lansia di panti Wredha berbeda-beda sehingga menghasilkan tingkat stress yang berbeda pula yang dirasakan lansia yang tinggal di panti Wredha (Afriansyah & Santoso, 2020). Lansia seharusnya menikmati hari-hari tua mereka dengan bahagia, tenang, tidak kesepian, senang, sehat, dll bersama keluarganya dan kerabat dekatnya. Namun pada kenyataannya banyak lansia mengalami stress. Dari hasil analisis penelitian Habibie dan Puspitasari, menyatakan bahwa beberapa lansia, yaitu 5 lansia dari 5 keluarga berbeda yang mengalami stress didapatkan hasil bahwa tingkat stres pada kebanyakan lansia berada pada skor 46,6 sehingga termasuk dalam kategori stres berat (Habibie & Puspitasari, 2017).

Sebanyak 35 orang dari 63 lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan mengalami stress, lansia tersebut mengalami perasaan cemas dan gelisah yang terlampau tinggi sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari lansia tersebut. Survei awal yang dilaksanakan di Kota Tomohon pada Puskesmas Kakaskasen tanggal 20 Oktober 2017 mewawancarai beberapa lansia yang berkunjung ke Puskesmas Kakaskasen. Merujuk dari hasil wawancara, dari 8 lansia yang diwawancara 6 di antaranya mengalami stres. Dari hasil survei yang dilakukan di Puskesmas Kakaskasen mengindikasikan bahwa sebanyak 54 responden 19 (63,3%) lansia mengalami penurunan fisiologis rendah, 11 (36,7%) lansia mengalami penurunan fisiologis berat, 6 (25,0%) lansia mengalami stress ringan, 18 (75,0%) lansia mengalami stress berat. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh Sulistyowati et al (2021) pada pengetesan awal jumlah lansia yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 8,8%. Lansia yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 29,4% dan lansia yang mengalami tingkat stress berat sebanyak 61,8% (Putra et al., 2022).

Gejala stress pada lansia dikenali dengan munculnya perasaan tidak bahagia dan senang dalam kesehariannya. Lansia sering mengalami penurunan nafsu makan, gejala lain stress seperti sering lupa, penurunan tingkat kognitif sering muncul. Pieter menambahkan apabila stress pada lansia tidak kunjung diatasi maka gangguan kognitif lansia dapat semakin memburuk dan menjadi demensia (Pieter, 2017).

Olahraga adalah salah satu cara yang baik untuk meredakan stress pada orang lanjut usia, salah satu jenis olahraga yang cocok untuk dilakukan oleh lansia adalah senam aerobik dengan intensitas rendah (Winderlich, 2012). Gerakan senam dengan tipe *low impact exercise* dapat untuk mengurangi ketegangan dalam tubuh sehingga tidak membuat tubuh lansia kaku dan dapat menjalani aktivitasnya sehari-hari. Permasalahan tadi dapat diatasi dengan pemberian Senam Lansia, karena senam lansia memiliki manfaat seperti menyehatkan tidak hanya mental tetapi juga menjaga fisik dan emosi lansia. Senam lansia ini setidaknya dapat menjaga emosi lansia tetap stabil, meningkatkan kualitas tidur, bahagia serta menjaga pikiran lansia untuk senantiasa segar sehingga tingkat stress yang dialami lansia dapat menurun (Ningsih, 2019).

Strees pada lansia dapat ditengarai melalui seringnya merasa cemas dengan permasalahan yang tidak jelas, mudah lelah, bangun dari tidur badan terasa nyeri, pegal linu, mudah lelah, jantung berdebar berlebihan dapat menyebabkan tingkat kualitas tidur lansia yang menurun. Lansia yang sedang stres merupakan dampak dari kualitas tidur lansia yang buruk (Kaunang et al., 2019).

Stres dapat memiliki beberapa aspek, antara lain: Aspek Fisiologis, Stres dapat menyebabkan respon fisiologis dalam tubuh, seperti peningkatan denyut jantung, pernapasan cepat, keringat berlebih, dan tekanan darah tinggi. Aspek ini berkaitan dengan respons tubuh terhadap situasi stress, Aspek Psikologis, Stres dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Aspek ini mencakup kecemasan, depresi, kekhawatiran, dan reaksi emosional lainnya, Aspek Kognitif, Stres dapat mempengaruhi cara seseorang memandang situasi atau masalah yang dihadapinya. Aspek ini mencakup persepsi, penilaian, dan cara berpikir tentang situasi stress, Aspek Sosial, Stres dapat mempengaruhi hubungan bersosial seseorang dengan individu lain, baik dalam keluarga maupun di tempat kerja (Sarafino & Smith, 2011). Aspek ini mencakup dukungan sosial dan konflik interpersonal, Aspek Lingkungan, Stres dapat timbul dari situasi atau lingkungan yang tidak sesuai atau tidak nyaman bagi seseorang. Aspek ini mencakup tekanan dari lingkungan kerja, lingkungan sosial, dan tekanan akademik. Semua aspek

stres tersebut saling terkait dan dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang jika tidak dikelola dengan baik. Masalah-masalah kesehatan yang beraneka macam pada lansia dan ketidakmampuan lansia dalam mengatasi permasalahan kesehatan tersebut dapat memicu munculnya gangguan psikologis stres.

Faktor-faktor Stres Lansia berdasarkan penelitian yang dilakukan Matsumura yaitu jenis kelamin lansia, diagnosis masalah psikologis, munculnya masalah *kardiovaskular*, penyalahgunaan zat terlarang, narkoba, masalah pekerjaan, status pensiun, kondisi merokok atau intensitas merokok lansia, Riwayat Kesehatan, gaya hidup, kemampuan berjalan, Kesehatan fisik, disabilitas, lingkungan hidup lansia, kualitas tidur lansia (Matsumura et al., 2023).

Faktor yang mempengaruhi stres pada lansia dibagi menjadi 2 faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah sumber stres lansia yang berasal dari luar individu lansia seperti lingkungan dan keluarga. Dalam merawat lansia harus dilakukan dengan teliti, penuh cinta dan sabar. Perawatan pada lansia dapat menjaga dan memperbaiki kualitas hidup lansia sehingga lansia tetap dapat merasa bahagia dan menjalani kehidupannya dimasa tua dengan lebih baik, Sedangkan faktor internal adalah sumber stres yang berasal dari individu lansia, seperti masalah batin dan beragam penyakit yang muncul (Lilis & Aryati, 2022).

Faktor stress berat pada lansia salah satunya yaitu gejala fisik dimana lansia mengalami nyeri pada kepala serta punggung, mengalami sembelit dan diare, sering pusing dan mual bahkan mengalami insomnia dan dada berdebar-debar. Stress akibat dari gejala tersebut diatasi dengan melakukan teknik relaksasi yang bertujuan untuk melemaskan ketegangan otot-otot yang terjadi akibat dari stress, dengan melakukan rangkaian gerak dan nada yang terpola, urut dan terarah dengan baik serta terencana, dilakukan oleh lansia dengan tujuan untuk memperbaiki dan menjaga kesehatan raga atau senam lansia (Sulistiyowati, 2021).

Senam lansia dapat menurunkan tingkat stress dan depresi yang diderita oleh lansia, meningkatkan mood lansia dan bermanfaat untuk menjaga kebugaran fisik lansia serta menurunkan kecemasan (Ningsih, 2019).

Gejala stress pada lansia dikenali dengan munculnya perasaan tidak bahagia dan senang dalam kesehariannya. Lansia sering mengalami penurunan nafsu makan, gejala lain stress seperti sering lupa, penurunan tingkat kognitif sering muncul. Apabila stress pada lansia tidak kunjung diatasi maka gangguan kognitif lansia dapat semakin memburuk dan menjadi demensia (Pieter, 2017).

Senam lansia adalah sebuah program latihan fisik yang dikhususkan untuk lansia sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Senam lansia dapat dilaksanakan di luar ruangan dan dalam ruangan, dan melibatkan gerakan-gerakan sederhana seperti peregangan, pernafasan, dan olahraga ringan (Widianti, 2010).

Aspek-aspek yang perlu diperhatikan dalam senam lansia adalah Pemanasan, Pemanasan sangat penting sebelum melakukan latihan fisik, terutama bagi lansia yang mungkin memiliki masalah sendi atau otot. Pemanasan dapat membantu melancarkan sirkulasi darah dan memperkuat otot-otot lansia sebelum memulai Latihan, Keseimbangan, Lansia cenderung memiliki risiko jatuh yang lebih tinggi dibandingkan orang dewasa, sehingga penting untuk memperhatikan keseimbangan dan koordinasi dalam program senam lansia, Peregangan, Peregangan dapat membantu meningkatkan kelenturan dan fleksibilitas, serta mengurangi risiko cedera, Pernapasan, Pernapasan yang benar sangat penting dalam senam lansia. Pernapasan yang baik dapat membantu meningkatkan oksigenasi tubuh dan mengurangi kelelahan, Intensitas, Intensitas senam lansia harus disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia. Latihan fisik yang terlalu berat dapat menyebabkan cedera atau kelelahan (Widianti, 2010).

Faktor-faktor yang mempengaruhi senam lansia menurut Dinas Kesehatan Bali yaitu Kondisi fisik dan kesehatan lansia, Kondisi fisik dan kesehatan lansia dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan senam lansia. Lansia yang memiliki kondisi kesehatan yang buruk atau cacat fisik mungkin memerlukan penyesuaian pada program senam lansia, Lingkungan: Lingkungan fisik tempat senam dilakukan dapat mempengaruhi motivasi lansia untuk berpartisipasi dalam program senam lansia. Lingkungan yang nyaman dan aman dapat meningkatkan partisipasi dan keteraturan lansia dalam senam lansia,

dukungan sosial (Widianti, 2010). Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau anggota kelompok senam lansia dapat mempengaruhi motivasi lansia untuk berpartisipasi dalam senam lansia dan meningkatkan partisipasi mereka dalam jangka Panjang, Faktor psikologis, Faktor psikologis seperti kepercayaan diri, motivasi, dan sikap positif terhadap senam lansia dapat mempengaruhi partisipasi lansia dalam program senam lansia, Faktor ekonomi: Biaya dan aksesibilitas ke fasilitas senam lansia juga dapat mempengaruhi partisipasi lansia dalam program senam lansia.

Faktor yang mempengaruhi senam lansia yaitu faktor motivasi, kepercayaan, pengetahuan, sikap positif, adanya fasilitas yang diperlukan lansia, memiliki dorongan yang didasarkan oleh kebutuhan, serta sikap dan keinginan lansia untuk melakukan senam lansia (Novianti & Dina, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Shams et al., 2021) faktor-faktornya yaitu adanya perbedaan individu dimana latihan aerobik ringan dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu, dengan mempertimbangkan faktor seperti usia, tingkat kebugaran, riwayat medis, dan tujuan personal, Kondisi Kesehatan Lansia yang akan melakukan senam lansia, Dukungan sosial: Latihan kelompok atau berlatih dengan pasangan dapat bermanfaat bagi orang tua karena dapat memberikan motivasi, sosialisasi, dan kesempatan untuk dukungan social, Frekuensi dan durasi Latihan, atihan aerobik ringan harus dilakukan setidaknya berdurasi minimal 30 menit per sesi dan 3 kali tiap minggunya untuk mencapai manfaat Kesehatan, Lingkungan, Pertimbangan keselamatan seperti alas kaki yang tepat, peralatan latihan yang sesuai, dan permukaan yang tidak licin harus diperhatikan saat merancang dan melaksanakan program latihan aerobik ringan untuk orang tua (Shams et al., 2021).

Lansia (Lanjut Usia) merupakan sebutan untuk individu yang sudah mencapai usia 60 Tahun lebih. Proses penuaan ini memiliki dampak di beberapa aspek kehidupan yaitu aspek sosial, aspek ekonomi bahkan aspek kesehatan lansia tersebut. Pada lansia sering didapati penurunan keseimbangan kesehatan fisik dan mentalnya sehingga mempengaruhi mental, sosial dan fisik lansia tersebut (Yusuf,

A.H & ,R & Nihayati, 2015). Masalah mental yang sering dijumpai adalah sulit tidur/insomnia, rasa cemas, bahkan stress.

Kondisi stress terjadi karena tidak seimbangnya tekanan yang dihadapi lansia dengan kemampuan penyelesaian masalah tadi. Senam Lansia merupakan jawaban dari masalah stress yang dialami oleh lansia tadi, karena dalam senam lansia terdapat bentuk gerak olah tubuh untuk memperoleh kelincahan gerak, kekuatan otot, jasmani dan stamina, kelenturan persendian, daya tahan, keseimbangan gerak, kesegaran lalu senam lansia dapat memicu produksi hormone endorphin dalam tubuh, dimana hormon tersebut dapat menimbulkan perasaan senang dan bahagia atau euphoria dan mengurangi stress (Ningsih, 2019). Senam Lansia merupakan senam yang dibuat oleh MENPORA dimana senam tersebut memiliki gerakan yang fleksibel, tidak kaku, dinamis dan mudah dilakukan oleh lansia, dimana terdapat rangkaian gerak nada yang terencana dan teratur (Wahyuni, 2017).

Senam *aerobic lansia low impact* dengan tingkat intensitas yang sering dilakukan dapat membuat lansia mengalami peningkatan *Psychology Well-Being* sehingga tingkat stress yang dialami lansia mengalami penurunan (Shams et al., 2021).

Senam *aerobic low impact* atau senam lansia dapat meningkatkan jumlah dan kualitas tidur lansia, hal ini dapat digunakan sebagai metode terapi yang efektif untuk penurunan stress pada lansia karena efektif, tahan lama dan tidak memiliki efek samping (Sharif et al., 2015).

Terdapat perbedaan yang signifikan antara skor GDS (*geriatric depression scale*) sebelum diberikan intervensi senam lansia dan setelah diberikan intervensi senam lansia yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu selama Sembilan minggu, skor geriatric depression scale setelah perlakuan lebih rendah dibandingkan dengan sebelum diperlakukan (Sujana et al., 2015).

Latihan senam aerobic untuk lansia memberikan dampak yang bermanfaat bagi tubuh manusia dengan mempengaruhi sistem tubuh manusia terutama sistem *kardiovaskular*, sistem *muskuloskeletal*, dan sistem persendian. Seseorang yang melakukan latihan aerobik secara teratur akan mendapatkan manfaat baik dari segi

psikologis maupun fisik dalam jangka pendek dan jangka panjang. Secara keseluruhan, latihan aerobik rutin dapat secara langsung mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup (Permadi, 2019).

Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang sudah ada adalah subjek lansia, jumlah subjek lansia yang akan diteliti, tempat pelaksanaan penelitian, pemberian perlakuan jenis senam lansia, memberikan kesejahteraan kepada subjek yang diteliti dan yang tidak diteliti.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh antara senam lansia dengan penurunan stres pada lansia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji pengaruh pemberian senam lansia terhadap penurunan stress pada lansia. Hipotesis dari penelitian ini yaitu senam lansia dapat menurunkan stress pada lansia.

Manfaat pada penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu manfaat secara praktis dan teoritis. Manfaat praktis penelitian ini memberikan pengalaman dalam menggunakan metodologi penelitian eksperimen, memberikan wawasan mengenai penerapan metodologi penelitian eksperimen, sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan masyarakat umum dalam memberikan pelatihan kecerdasan emosi, sebagai bahan untuk masukan dan pertimbangan pada pihak-pihak pengelola rumah singgah untuk memperbaiki strategi pelatihan kecerdasan emosi untuk stress lansia. Manfaat teoritis penelitian ini yaitu diharapkan hasil penelitian dapat menjadikan bahan rujukan untuk penelitian-penelitian kedepannya mengenai penurunan stress pada lansia, sebagai bahan rujukan dan informasi bagi lansia dalam meningkatkan dan menjaga status kesehatan emosi lansia dalam mengatasi stress, sebagai bahan pertimbangan dalam membantu lansia dalam mengatasi dan menghadapi masalah stress pada lansia.

2. METODE

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif yang dipilih peneliti adalah penelitian kuantitatif eksperimen, dalam penelitian ini peneliti secara sengaja memanipulasi satu atau lebih variabel independen untuk melihat dampaknya terhadap variabel dependen. Tujuan utama

dari penelitian eksperimen adalah untuk menentukan apakah ada perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan yang berbeda atau apakah perlakuan tertentu memiliki efek tertentu pada variabel yang diukur.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang yang berjumlah 19 Orang Lansia. Sampel penelitian ini yaitu lansia yang mengalami tingkat stress berat hingga sangat berat, yang dibuktikan dengan hasil Pre-Test skala pengukuran tingkat stress dengan menggunakan kuesioner DASS-42. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Purposive Sampling*. Teknik pemilihan dalam pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, karena tidak semua populasi memenuhi kriteria yang sudah ditentukan oleh peneliti, karena Pemilihan sampel tidak dilakukan secara acak, namun disesuaikan dengan karakteristik dan ciri-ciri tertentu yang dimiliki oleh populasi atau subkelompok yang menjadi fokus penelitian, yaitu lansia yang memiliki tingkat stress sedang hingga tinggi dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian dibuktikan dengan *Informed Consent*.

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu menggunakan lembar Kuisisioner *Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*, karena kuesioner ini merupakan salah satu alat ukur psikologis yang dirancang untuk mengukur tiga keadaan emosi negative yaitu depresi, kecemasan dan stress (Widyana & Safitri, 2020). Setelah data tingkat stress diberikan maka peneliti melakukan *Informed Consent* pada lansia yang memiliki tingkat stress sedang hingga tinggi untuk diberikan intervensi berupa Senam Lansia.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji beda t-test. Model uji beda ini dipilih oleh peneliti karena digunakan untuk menganalisis model penelitian pre-post. T-test adalah metode pengujian yang digunakan untuk menganalisis keefektifan perlakuan, yang ditandai dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu perbedaan dari skala stress sebelum (Pre-Test) dan skala sesudah (Post-Test) diberi intervensi Senam Lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS 27, yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh antar variable Penelitian ini menggunakan subjek penelitian sebanyak 6 lansia. Berdasarkan pengumpulan data penelitian kepada subjek melalui Pretest, analisis data disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	3	50 %
Laki-Laki	3	50 %
Usia		
60 – 75	5	83,3 %
76 – 90	1	16,7 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin jumlahnya sama. Karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 60-75 tahun sebanyak 5 (83,3%).

Hasil Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Penelitian ini menunjukkan bahwa data dapat dianggap mengikuti distribusi normal jika memiliki nilai signifikansi Sig. > α 0.05. Adapun hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat melalui table berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas

No.	Variabel	Sig	Keterangan
1	Pretest DASS 42	0.918	Distribusi Normal
2	Posttest DASS 42	0.844	Distribusi Normal

Berdasarkan tabel yang disajikan, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada Pretest DASS 42 sebesar 0.918 dimana lebih besar dari 0.05 artinya distribusi data pada Data Pretest DASS 42 berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi pada Posttest DASS 42 sebesar 0.844 dimana lebih besar dari 0.05 artinya distribusi data pada data Posttest DASS 42 berdistribusi normal. Dapat disimpulkan dari tabel yang telah disajikan diatas menunjukkan bahwa baik data

Pretest DASS 42 dan Posttest DASS 42 keduanya terdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk uji hipotesis.

Setelah melakukan uji normalitas, tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah uji hipotesis. Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan Teknik analisis parametrik dengan bantuan aplikasi IBM Statistik SPSS 27. Tujuan ini adalah untuk menentukan apakah variable independen senam lansia memiliki pengaruh dengan variable dependen yaitu penurunan stress pada lansia.

Tabel 3. Statistik Deskriptif

No.	Variabel	Mean
1	Pretest DASS 42	31.33
2	Posttest DASS 42	24.83

Dari data pada tabel yang disajikan, terdapat penurunan rata-rata dari pretest sebesar 31.33, setelah diberikan perlakuan dan dilakukan posttest rata-rata menjadi 24,83. Dapat disimpulkan bahwa stress pada lansia menurun setelah diberikan senam lansia.

Tabel 4. Hasil Uji t

DASS 42	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.	α	Keterangan
Pretest -Posttest	8,510	2,446	0,000	0,05	Hipotesis Diterima

Berdasarkan perhitungan uji t diatas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $8,510 > t_{tabel} 2,446$ dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima sehingga terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan stress pada lansia. Berdasarkan hasil analisis statistic deskriptif, diperoleh nilai rerata pretest 31.33 dan posttest 24.83. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian senam lansia berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan stress pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti.

Proses penelitian yang dilakukan peneliti tidaklah sempurna dan memiliki keterbatasan. Keterbatasan yang peneliti temukan yaitu pengumpulan data tidak diisi oleh subjek secara mandiri melainkan dengan pendampingan oleh peneliti

dan pegawai panti. Dengan peneliti membacakan kuisioner lalu pegawai panti mengisi pada lembar kuisioner berdasarkan jawaban subjek.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan perhitungan uji t diatas diperoleh nilai thitung sebesar $8,510 > t_{tabel}$ 2,446 dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima sehingga terdapat pengaruh senam lansia terhadap penurunan stress pada lansia. Berdasarkan hasil analisis statistic deskriptif, diperoleh nilai rerata pretest 31.33 dan posttest 24.83. Dengan demikian, dapat simpulkan bahwa dengan pemberian senam lansia berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan stress pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti.

Penelitian (Ningsih, 2019) menunjukkan bahwa senam lansia dapat menurunkan tingkat stres dan depresi, menurunkan rasa cemas dan menaikkan mood, selain itu senam lansia memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan fisik lansia tersebut.

Penelitian (Permadi, 2019) bahwa latihan senam aerobik untuk lansia memberikan dampak yang bermanfaat bagi tubuh manusia dengan mempengaruhi sistem tubuh manusia terutama sistem kardiovaskular, sistem muskuloskeletal, dan sistem persendian. Seseorang yang melakukan latihan aerobik secara teratur akan mendapatkan manfaat baik dari segi psikologis maupun fisik dalam jangka pendek dan jangka panjang. Secara keseluruhan, latihan aerobik rutin dapat secara langsung mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas hidup.

Aktivitas olahraga (senam) merupakan sebuah cara untuk melepaskan ketegangan dan kecemasan serta dapat meningkatkan control fisiologi, sehingga apabila latihan senam dilakukan secara teratur dapat membantu menormalkan detak jantung, tekanan darah dan ketegangan otot sehingga kesejahteraan emosional dapat terkontrol dengan baik sehingga mengurangi kecemasan dan mengendalikan stress pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh (Shams et al., 2021) menunjukkan bahwa dengan melakukan senam *aerobic lansia low impact* yang dilakukan secara rutin akan membuat lansia mengalami peningkatan *psychology well-being* sehingga tingkat stress yang dialami lansia mengalami penurunan. Hal tersebut juga

diperkuat dengan penelitian Sujana et al., (2015) dimana dalam penelitian tersebut terdapat perbedaan yang signifikan antara skor skala stress lansia sebelum diberikan intervensi senam lansia dan setelah diberikan intervensi senam lansia didapatkan skor skala stress lansia lebih rendah dibandingkan dengan sebelum diperlakukan.

Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membakar glukosa dalam tubuh sehingga menstimulasi mekanisme *hypothalamus-pituitari-adrenal* menuju hipofisi, sehingga membentuk *beta endorphin beta endorphin* yang menghasilkan perasaan senang dan rilek. Senam lansia merupakan salah satu olahraga, sehingga apabila dilakukan secara rutin akan menstimulasi pengeluaran endorphin yang dapat memberikan rasa senang dan perasaan bahagia sehingga dapat mengendalikan stress pada lansia (Wahyuni, 2017).

4. PENUTUP

Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima karena menghasilkan nilai Sig. 2-tailed sebesar $0,000 < 0,05$ serta nilai $t_{hitung} 8,510 > t_{tabel} 2,446$ dan penurunan rerata sebelum dan setelah perlakuan sebesar 6,5. Sehingga pemberian senam lansia sangat berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan stress pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti.

Dari hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran: Bagi subjek penelitian dan lansia-lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti dapat mempertahankan semangat dalam menjalani kegiatan senam lansia sehingga dapat menurunkan rasa stress pada lansia.

Bagi pegawai dan Panti yaitu dapat melanjutkan kegiatan senam lansia pada lansia-lansia yang ada di Panti Wredha Dharma Bhakti, sehingga lansia memiliki kegiatan-kegiatan yang dapat menjaga Kesehatan fisik dan imunitas pada tubuh lansia. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai pengaruh senam lansia terhadap penurunan stress lansia disarankan untuk melakukan perlakuan setidaknya dalam sebulan dilakukan minimal 4 kali dan rutin agar efek dari perlakuan dapat bertahan lama dan dapat membiasakan kondisi fisik lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2020). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive*, 2(3), 139. <https://doi.org/10.24198/responsive.v2i3.22925>
- Habibie, H., & Puspitasari, E. (2017). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Wreda Omega Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 1(2), 11–15. <https://doi.org/10.33655/mak.v1i2.15>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kemenkes. (2022). Infodatin Lanjut Usia (lansia). In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (p. 12).
- Lilis, & Aryati, D. P. (2022). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia yang Tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongsata Pemalang. *The 16th University Research Colloquium 2022: Seri Mahasiswa Student Paper*, 14, 512–518.
- Matsumura, K., Kakiuchi, Y., Tabuchi, T., Takase, T., Ueno, M., Maruyama, M., Mizutani, K., Miyoshi, T., Takahashi, K., & Nakazawa, G. (2023). Risk Factors Related to Psychological Distress Among Elderly Patients with Cardiovascular Disease. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 22(4), 392–399. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvac064>
- Ningsih, R. (2019). Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. *Menara Ilmu*, XIII(2), 102–114. <http://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewFile/1227/1079>
- Novianti, & Dina. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas*. 1(2), 123–138.
- Permadi, A. W. (2019). The benefits of aerobic training for improving quality of life: A Critical Review of Study. *WMJ (Warmadewa Medical Journal)*, 4(2), 57–60. https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/warmadewa_medical_journal/article/view/1016
- Pieter, H. Z. (2017). *Dasar-dasar Komunikasi Bagi Perawat*. Kencana.
- Putra, S. W., Winarni, W., & Leni, A. S. M. (2022). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. *Physio Journal*, 2(1), 23–26. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v2i1.826>

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Shams, A., Nobari, H., Afonso, J., Abbasi, H., Mainer-Pardos, E., Pérez-Gómez, J., Bayati, M., Bahrami, A., & Carneiro, L. (2021). Effect of Aerobic-Based Exercise on Psychological Well-Being and Quality of Life Among Older People: A Middle East Study. *Frontiers in Public Health*, 9(December), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.764044>
- Sharif, F., Seddigh, M., Jahanbin, I., & Keshavarzi, S. (2015). The Effect of Aerobic Exercise on Quantity and Quality of Sleep Among Elderly People Referring to Health Centers of Lar City, Southern of Iran; A Randomized Controlled Clinical Trial. *Current Aging Science*, 8(3), 248–255.
- Sujana, D., Wardani, N., & Jusuf, I. (2015). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP SKOR GERIATRIC DEPRESSION SCALE (Studi pada Lansia di Posyandu Lansia RW X Kelurahan Padangsari Kecamatan Banyumanik Kota Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 4(4), 600–608.
- Sulistiyowati, E. T. (2021). Penurunan Tingkat Stres Lansia Dengan Senam Lansia Di Dusun Mangir Tengah Pajangan Bantul. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 9(1), 74–90. <https://doi.org/10.36577/jkkh.v9i1.452>
- Wahyuni, N. P. D. S. (2017). Sehat dan Bahagia dengan Senam Bugar Lansia. *Jurnal Penjakora*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v3i1.11669>
- Widianti, I. (2010). *Buku Panduan Senam Lansia*. PT Elex Media Komputindo.
- Widyana, R., & Safitri, R. M. (2020). Psychometric Properties of Internet-Administered Version of Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-42) in sample Indonesian Adult. *Talent Development & Excellence*, 12(2s), 1422–1434. <http://www.iratde.com>
- Winderlich, S. M. (2012). Accomodation Low Impact Exercisein The Workplace and Duration of Exclusive Breastfeeding. *Journal Midwifery Womans Health*, 58(6), 24–60.
- Yusuf, A.H, F., & ,R & Nihayati, H. . (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 1–366. <https://doi.org/ISBN 978-xxx-xxx-xx-x>