



EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *QIGONG EXERCISE* UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA

Meta Saskia Rina Dhamayanti¹, Kartinah¹, Muh Fathoni Rohman²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jln Ahmad Yani Tromol Pos 1, Pabelan, Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah 57162, Indonesia

²Balai Sosial Tresna Werdha Yogyakarta, Jl. Kaliurang, Km. 17, 5, Area Sawah, Pakem, Sleman, Yogyakarta 55582, Indonesia
[*metasaskia25@gmail.com](mailto:metasaskia25@gmail.com)

ABSTRAK

Penuaan ialah proses yang dialami oleh semua orang dan tidak bisa disingkirkan. Ketika seseorang menjadi lebih tua tubuh mereka, cara berpikir, dan cara mereka berhubungan dengan orang lain akan mengalami perubahan. Kecemasan adalah situasi di mana seseorang sering mengalami rasa takut, cemas, atau gelisah. Kecemasan pada orang dewasa yang lebih tua perlu diperhatikan karena bisa berdampak pada kesehatan fisik mereka dan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi qigong untuk mengatasi kecemasan lansia. posttest), yaitu dengan uji paired sample T-test. Metode yang diterapkan untuk pengambilan sampel adalah purposive sampling. Instrumen Geriatric Anxiety Inventory (GAI) digunakan mengevaluasi tingkat kecemasan. Sesi terapi diadakan tiga kali seminggu dengan durasi sekitar 30 menit. Validitas dan reliabilitas instrumen GAI berdasarkan survei hasilnya validitas 0.80 serta reliabilitas 0.91. Hasil analisa menunjukkan nilai $P < .001$ yang artinya $p < 0.005$ bermakna ada efektivitas penerapan Qigong Exercise untuk mengatasi kecemasan pada lansia. Riset menunjukkan hasil post test penurunan 1 skor di pertemuan ke3. Hasilnya ada efektivitas penerapan terapi Qigong Exercise untuk mengatasi kecemasan pada lansia.

Kata kunci: kecemasan; lansia; qigong exercise

EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTING QIGONG EXERCISE RELAXATION THERAPY TO OVERCOME ANXIETY IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Aging is a process experienced by everyone and cannot be avoided. As a person gets older their body, way of thinking, and the way they relate to others will experience changes. Anxiety is a situation where a person often experiences fear, anxiety, or restlessness. Anxiety in older adults needs to be considered because it can impact their physical health and quality of life. The purpose of this study was to determine the effectiveness of applying qigong therapy to overcome anxiety in the elderly. This research applied a one-group quasi-experimental design (one group pre-posttest), namely with a paired sample T-test. The method applied for sampling was purposive sampling. The Geriatric Anxiety Inventory (GAI) instrument was used to evaluate the level of anxiety. Therapy sessions were held three times a week with a duration of approximately 30 minutes. The validity and reliability of the GAI instrument based on the survey results were 0.80 validity and 0.91 reliability. The analysis results showed a P value < 0.001 which means $p < 0.005$ means there is effectiveness in applying Qigong Exercise to overcome anxiety in the elderly. Research shows a 1-point decrease in post-test scores at the third meeting. The results demonstrate the effectiveness of Qigong Exercise therapy in addressing anxiety in the elderly.

Keywords: anxiety; elderly; qigong exercis

PENDAHULUAN

Penuaan ialah proses yang dialami oleh semua orang dan tidak bisa disingkirkan. Ketika seseorang menjadi lebih tua, tubuh mereka, cara berpikir, dan cara mereka berhubungan dengan orang lain

akan mengalami perubahan. Perubahan-perubahan ini saling berhubungan satu sama lain. Beberapa perubahan yang mungkin terjadi pada pikiran seseorang ialah lupa hal-hal, bingung tentang waktu atau tempat, serta lebih mudah terpengaruh oleh apa yang orang lain katakan, terutama jika itu buruk. (Salmiyati, et al, 2022). Kecemasan adalah situasi di mana seseorang sering mengalami rasa takut, cemas, atau gelisah. Emosi ini bisa sangat kuat dan bertahan dalam waktu yang lama. Dalam periode ini, seseorang masih dapat mengetahui mana yang benar dan karakternya tetap konsisten. Perilaku atau sikap mereka mungkin sedikit berbeda, tetapi mereka tetap bertindak seperti biasa. (Rusdiatin, 2021). Kecemasan pada orang dewasa yang lebih tua perlu diperhatikan karena bisa berdampak pada kesehatan fisik mereka dan bagaimana mereka menikmati hidup.

Di Indonesia, jumlah orang yang mengalami masalah kesehatan mental emosional, yang terlihat dari gejala depresi dan kecemasan, adalah 6,9% untuk orang yang berumur 55 sampai 64 tahun, 9,7% untuk mereka yang berumur 65 sampai 74 tahun, dan 13,4% untuk orang yang berusia lebih dari 75 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Dalam studi yang dilakukan oleh Salmiyati pada tahun 2022, dinyatakan bahwa tingkat kecemasan masyarakat di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) cabang Budi Luhur tergolong kecemasan ringan yang dirasakan oleh 26,7% orang, kecemasan sedang 60%, dan kecemasan berat 13,3%. Dalam penilaian tingkat kecemasan ini menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE) ataupun bisa dengan Geriatry Anxiety Inventory.

Kecemasan pada lansia dapat dikurangi dengan tindakan keperawatan yaitu dengan melakukan modifikasi lingkungan, edukasi, membahas emosi dan mencoba cara-cara yang tidak pakai obat, contohnya fokus pada hal lain, berimajinasi, dan menenangkan diri sendiri. Salah satu dari terapi relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan Qigong Exercise. Exercise Qigong atau senam qigong ialah teknik pengajaran konvensional kuno Tiongkok yang menggabungkan gerakan tubuh, respirasi teratur, serta fokus pikiran untuk meningkatkan aliran energi di dalam tubuh (Elcin Baboglu, et al, 2024). Dari hasil observasi dari pengukuran tentang tingkat kecemasan menggunakan Geriatry Anxiety Inventory (GAI) pada 5 lansia menunjukkan hasil depresi ringan. Lansia di wisma Andhong Sumawi masih menunjukkan perasaan cemas. Menurut kesimpulan diskusi serta pengamatan yang sudah dilaksanakan, oleh karena itu penulis bertujuan melakukan penelitian ini untuk memberikan terapi qigong exercise guna menurunkan tingkat kecemasan lansia yang berada di wisma Andhong Sumawi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode khusus yang dikenal sebagai desain kuasi-eksperimental satu kelompok, yang terdiri dari pretes dan postes. Dalam metode ini, resep kecemasan diukur sebelum dan setelah para peserta melakukan Latihan Qigong. Penelitian ini melibatkan 8 klien yang menjadi sasaran penelitian, dan peserta ini dipilih dengan cara purposive sampling. Untuk mengecek tingkat kecemasan, penelitian ini memakai Geriatric Anxiety Inventory, atau GAI, yang menunjukkan seberapa cemas seseorang dengan skor dari 0, yang berarti tidak cemas sama sekali, skor 1 sampai 5 artinya cemas ringan, skor 6 sampai 10 artinya kecemasan sedang, skor 11 sampai 15 artinya kecemasan berat serta skor 16 sampai 20, yang artinya sangat cemas atau panik. Validitas dan reliabilitas instrumen GAI berdasarkan survei hasilnya validitas 0.80 serta reliabilitas 0.91 (Zulvana et, al 2024). Terapi dijalankan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta di bulan Agustus selama 3 kali pemberian terapi dalam 1 minggu. Penelitian ini menerapkan teknik non farmakologis berupa Qigong Exercise yang dilakukan bersama-sama dengan pasien lain atau disebut juga terapi aktivitas kelompok. Data dianalisis menggunakan uji paired sample T-Test untuk membandingkan antara 2 kelompok data antara pre test dan post test dengan nilai signifikansi < 0.05 yang maknanya data H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL

Terapi Qigong Exercise ini dilakukan selama 1 minggu sebanyak 3 kali pertemuan yang dihadiri oleh 8 lansia putri. Sebelum dilakukan terapi, lansia dilakukan pretest pengkajian status kecemasan menggunakan GAI (*Geriatric Anxiety Inventory*) dan dilakukan posttest setelah pertemuan ke3. Ditampilkan tabel hasil Pre-Post Test.

Tabel 1.
Hasil Pre dan Post Test GAI (*Geriatric Anxiety Inventory*)

Nama	PreTest	PostTest	Interpretasi
Ny. W	10	9	Sedang
Ny. Su	5	4	Ringan
Ny. N	1	1	Ringan
Ny. Sa	7	6	Sedang
Ny. Si	9	8	Sedang
Ny. Sr	9	8	Sedang
Ny. M	2	1	Ringan
Ny. Wa	10	9	Sedang

Dari hasil tersebut didapatkan data yang menunjukkan bahwa masing-masing responden mengalami penurunan 1 skor setelah dilakukan terapi Qigong Exercise yaitu Ny.W dengan skor pretest 10 menjadi 9 skor posttest, Ny. Su pretest 5 skor menjadi posttest 4 skor, Ny. N skor pretest 1 menjadi 1 skor posttest, Ny. Sa pretest skor 7 menjadi 6 skor posttest, Ny. Si skor pretest 9 menjadi 8 skor posttest, Ny. Sr skor pretest 9 menjadi 8 skor posttest, Ny.M skor pretest 2 menjadi 1 skor posttest, dan Ny. Wa skor pretest 10 menjadi 9 skor posttest.

Tabel 2.
Interpretasi Pre-Post Test GAI

Interpretasi	f	%
Ringan	3	37.5
Sedang	5	62.5
	8	100

Dari hasil data diatas menunjukkan bahwa skor GAI kategori sedang lebih banyak dialami lansia yaitu sebanyak 5 lansia (62.5%) sedangkan untuk kategori ringan sebanyak 3 lansia (37.5%).

Tabel 3
Tampilan Uji Paired Simple T-Test

Variabel	t	df	Sig
Pair 1 pretest-posttest	7.000	7	<,001

Dari hasil diatas hasil uji analisa paired simple test menunjukkan bahwa nilai signifikansi pre-posttest adalah <.001 yang artinya nilai p value < 0.005 maknanya H0 ditolak dan Ha diterima, yang bermakna bahwasanya terdapat efektivitas pemberian terapi Qigong Exercise terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

PEMBAHASAN

Kebanyakan orang yang berumur 65 tahun ke atas sering merasa khawatir. Mereka yang berusia lebih dari 60 tahun dianggap sebagai lanjut usia, dan pada tahap ini, perasaan serta respons terhadap ketakutan bisa menjadi lebih kuat, sehingga membuat mereka merasa tidak nyaman (Endarwanti et al, 2020). Dari tabel 1 yang menunjukkan hasil post test lansia mengalami penurunan 1 skor setelah pertemuan ke3. Kemudian di tabel 2 interpretasi hasil pre-post test menunjukkan kategori sedang lebih banyak dibanding ringan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Endarwanti dan teman-teman pada tahun 2020. Mereka menemukan bahwa banyak orang tua merasakan tingkat kecemasan yang tinggi sebelum melakukan latihan qigong. Namun, setelah latihan qigong, sebagian besar dari mereka hanya merasakan sedikit kecemasan. Berdasarkan total

uji analisa data menunjukkan bahwa senam qigong memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan dengan $p=0,014$.

Dari tabel uji simple t-test menunjukkan hasil $p = <,001$ yang artinya nilai p value < 0.005 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang bermakna bahwasanya terdapat efektivitas kepengaruhan pemberian terapi Qigong Exercise terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini sesuai dengan hasil riset yang dilakukan oleh Apriani dan rekan-rekannya pada tahun 2020. Penelitian itu manmpilkan bahwa banyak ibu hamil merasa sangat cemas sebelum mereka mencoba latihan qigong dan teknik pernapasan dalam. Dari jumlah tersebut, 19 ibu hamil, atau sekitar 73,1 persen, berada dalam kategori kecemasan yang parah. Tetapi seusai mereka melakukan latihan qigong dan pernapasan dalam, tidak ada ibu hamil yang masih merasakan kecemasan parah. Sebagian besar dari mereka hanya merasakan kecemasan ringan, dengan 18 ibu hamil, atau 69,2 persen, termasuk dalam kelompok ini. Sejalan juga dengan riset Endarwanti & Salmiyati (2022) menunjukkan latihan qigong berkontribusi pada pengurangan kecemasan di kalangan lansia ($p=0,014$). Mengingat qigong memberikan efek positif dalam menurunkan kecemasan pada orang tua, latihan ini direkomendasikan sebagai alternatif non-obat yang efektif untuk menangani kecemasan pada dewasa tua. Dari penelitian Apipah & Anggun (2024) juga menunjukkan hasil bahwa Sebelum dilakukan senam Qigong di dapatkan hasil, hampir seluruh responden (80,0%) berada pada kategori tingkat kecemasan ringan, Setelah dilakukan senam Qigong, di dapatkan hasil lebih dari setengah responden (53,3%) berada pada kategori tidak ada kecemasan. Hasil pengujian t-test seusai melakukan latihan qigong menunjukkan nilai p sebesar 0,00 yang berarti $<0,05$ sehingga H_1 diterima.

Kecemasan pada lansia sering kali dipicu oleh berbagai faktor, seperti penurunan fungsi fisik, penyakit kronis, perasaan kesepian, serta kekhawatiran akan kematian dan kehilangan orang terdekat. Dengan mengikuti latihan Qigong secara teratur, lansia memiliki aktivitas fisik yang ringan namun terstruktur, yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengalihkan perhatian dari pikiran negatif. Secara fisiologis, latihan pernapasan dalam yang dilakukan dalam Qigong diketahui dapat merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatik, yaitu sistem yang bertanggung jawab atas keadaan relaksasi tubuh. Mengaktifkan sistem ini mampu menurunkan denyut jantung, tekanan darah, serta level hormon stres seperti kortisol. Ini berpengaruh langsung terhadap pengurangan kecemasan. Mengaktifkan sistem ini mampu menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan kadar hormon stres seperti kortisol. Ini secara langsung berefek pada penurunan kecemasan.

Senam qigong merupakan senam yang lebih mengutamakan latihan pernapasan dan meditasi serta gerakan tubuh yang minimal. Latihan qigong memiliki dampak menguntungkan dalam mengurangi nyeri pada lansia, sehingga menjadi pilihan pengobatan untuk mengatasi kecemasan. Selain itu, kegiatan ini dapat diterapkan dengan sampel yang lebih banyak dan lebih konsisten, serta kelompok kontrol dalam riset di masa depan. Selain itu, Qigong juga memiliki efek sosial dan emosional. Lansia yang mengikuti latihan dalam kelompok cenderung merasa lebih termotivasi, memiliki interaksi sosial, serta merasa lebih dihargai dan tidak sendiri. Hal ini secara tidak langsung berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, karena dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif terhadap gangguan psikologis pada lansia. Temuan ini juga didukung oleh banyak penelitian sebelumnya. Misalnya, studi oleh Wang et al. (2020) menemukan bahwa lansia yang rutin berlatih Qigong selama 8 minggu mengalami penurunan skor kecemasan secara signifikan dibanding kelompok kontrol. Penelitian lain oleh Lee et al. (2018) menunjukkan bahwa latihan Qigong juga meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala depresi ringan pada lansia. Latihan qigong, yang juga disebut sebagai senam qigong, merupakan praktik tradisional Tiongkok yang mengintegrasikan gerakan tubuh, pernapasan teratur, dan fokus pikiran untuk meningkatkan aliran energi di dalam tubuh. Kegiatan ini bertujuan mengurangi tingkat kecemasan pada orang tua dan dapat dilaksanakan tiga kali seminggu selama 12 minggu.



SIMPULAN

Terapi aktivitas kelompok adalah terapi modalitas yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengoptimalkan fungsi kognitif, sosial, dan psikomotor pada lansia melalui stimulasi sensori, kognitif, orientasi realitas, dan sosialisasi. Dengan pemberian terapi aktivitas kelompok *Qigong Exercise* merupakan bentuk terapi kelompok yang kegiatan-kegiatan ini menitikberatkan pada metode pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh yang ringan dengan tekanan muskuloskeletal yang minimal, sehingga sesuai bagi orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). 5(2).
- Apriani, E., Wahyuni, S., & Prasetyani, D. (2024). Pengaruh Senam Qigong Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Cilacap Utara 2. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 17(2), 1-6.
- Babaoglu, E., Yalcinturk, AA, Gures, EE, Sipahi, AZ, & Dogan, S. (2024). Pengaruh latihan Qigong terhadap tingkat kecemasan pasien rawat inap di bangsal psikiatri: Sebuah studi terkontrol acak. *Explore*, 20 (6), 103064.
- Dewi Apipah, A. N. G. G. U. N. (2024). Pengaruh Senam Qigong Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wreda Welas Asih Tasikmalaya Tahun 2024.
- Endarwanti, M., Prabowo, T., & Salmiyati, S. (2020). Pengaruh Senam Qigong Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha (Bpstw) Unit Budi Luhur Yogyakarta (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Lee, M. S., Kim, H. J., & Ernst, E. (2018). Qigong for healthcare: An overview of systematic reviews. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 22(3), 682–694. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.04.003>
- Priyoto. 2015. *Nursing Intevention Classification (NIC) dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Rusdiatin, I. E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.96>
- Salmiyati, S., & Endarwanti, M. (2022). Pengaruh Senam Qigong terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 155-165.
- Wang, F., Eun-Kyoung, L. E., Wang, W., & Benson, H. (2020). The effect of Qigong on anxiety, depression, and psychological well-being: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Health Promotion*, 34(3), 265–276. <https://doi.org/10.1177/0890117119896114>

Zhang, XY, dkk. (2023). Qigong untuk Kecemasan dan Depresi: Sebuah Meta-analisis. Jurnal Gangguan Afektif, 319, 376–384.