LAPORAN HASIL

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

"Senam Aerobik Lansia Sebagai Upaya Preventif Masalah Kecemasan Pada Lansia di Dusun Kayen Wedomartani Tahun 2025"

OLEH :

Erik Adik Putra Bambang Kurniawan, S.Kep., Ns., MSN

NIDN. 0528089101

STIKES BETHESDA YAKKUM

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2025

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT DOSEN

1. Judul : "Senam Aerobik Lansia Sebagai Upaya Preventif Masalah Kecemasan Pada Lansia di Dusun Kayen Wedomartani Tahun 2025"
2. Ketua Tim Pengusul
   a. Nama : Erik Adik Putra Bambang K., S.Kep., Ns., MSN
   b. NIK/ NIDN 0528089101
   c. Jabatan/Golongan : Dosen/ Lektor
   d. Program Studi : Keperawatan
   e. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
   f. Alamat Kantor/Telp : Jl. Johar Nurhadi No.6 Yogyakarta/ (2074) 517065
3. Anggota Tim Pengusul : -
4. Lokasi Kegiatan/Mitra
   a. Wilayah Mitra : Kayen RT 05/RW 41 Wedomartani
   b. Kabupaten/Kota : Sleman
   c. Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta
   d. Jarak PT ke lokasi mitra : 12 km
5. Luaran yang dihasilkan : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
6. Jangka waktu Pelaksanaan : 3 bulan

Yogyakarta, 16 Juli 2025

Mengetahui,
Ketua STIKES Bethesda Yakkum

Nurnia I., S.Kep, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., NS
MSN NIDN. 0527088101

Dosen Pengusul

Erik Adik Putra B.K, S.Kep., Ns.,
NIDN 0508049201

Menyetujui,
Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
STIKES Bethesda Yakkum

Christina Yeni Kustanti, Ns., M.Pall.C., Ph.D
NIDN. 0529017803

STIKES BETHESDA YAKKUM

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karuniaNya sehingga kami dapat menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat dengan judul "Senam Aerobik Lansia Sebagai Upaya Preventif Masalah Kecemasan Pada Lansia di Dusun Kayen Wedomartani Tahun 2025". Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada yang penulis hormati:

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., P.hD., NS selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Bapak Andre Rahmat Hidayat, selaku Ketua RW 13 Giwangan
3. Ibu Ch. Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Pall.C., Ph.D. selaku Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Pihak perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang banyak membantu dalam peminjaman buku-buku referensi
5. Semua pihak yang tidak dapat penyusun sebutkan satu-persatu

Penyusun menyadari dalam penyusunan laporan pengabdian kepada masyarakat masyarakat ini masih banyak kekurangan, sehingga penyusun berharap kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan laporan ini. Penyusun berharap semoga laporan ini dapat berguna untuk selanjutnya.

Yogyakarta, Juli 2025

Penyusun

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR ISI

Halaman Judul I

Halaman Pengesahan Ii

Kata Pengantar iii

Daftar Isi Iv

BAB I Pendahuluan 1

A. Latar Belakang 1

B. Tujuan 2

BAB II Landasan Teori 3

BAB III Metode dan Pelaksanaan Kegiatan 11

A. Metode 11

B. Waktu Kegiatan 11

C.List Materi 12

D. Sasaran 12

BAB IV Hasil dan pembahasan .....\..... 13

A. Hasil 13

B. Pembahasan 13

BAB V Penutup 15

A. Kesimpulan 15

B. Saran 15

Daftar Pustaka

Lampiran

STIKES BETHESDA YAKKUM

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan jiwa merupakan suatu hal yang holistik. Menurut UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa, menjelaskan bahwa kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. lanjut usia (lansia) merupakan manusia dengan kelompok umur yang berisiko mengalami masalah Kesehatan jiwa. Pentingnya kesehatan jiwa pada lansia karena apabila lansia tidak mencapai integritas diri maka lansia akan merasa putus asa dan menyesali masa lalunya karena tidak merasakan hidupnya bermakna (Keliat,2016). Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, Lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya akan mencapai perkembangan integrity, sebaliknya lansia yang gagal akan mengalami despair (Varcarolis & Halter, 2010).

Proses menua merupakan proses yang terus-menerus terjadi penurunan kemampuan jaringan secara alamiah dan tidak mungkin dapat kembali seperti semula, bahkan semakin bertambah tingkat usia jumah penurunan jaringan semakin banyak (Constantinides, 1994). Proses penuaan secara degeneratif akan berdampak pada perubahan fisik, kognitif, perasaaan, sosial dan seksual (Azizah, 2011). Masalah pada perasaaan diantaranya adalah ansietas atau kecemasan. Kecemasan adalah kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran cemas dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, gemetar, nyeri kepala dan lain-lain (American Psychological Association, 2019).

Gejala kecemasan secara umum pada lanjut usia yaitu perubahan pada tingkah laku, gelisah, kemampuan konsentrasi berkurang, kemampuan menyimpan informasi berkurang, dan keluan pada badan seperti kedinginan, telapak tangan lembab dan lain-lain (Maryam, 2008). Mengingat besarnya jumlah lansia di Dusun Kayen Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta, maka perlu adanya pemeliharaan terutama pemeliharaan kesehatan jiwanya melalui promosi kesehatan, pendidikan

STIKES BETHESDA YAKKUM

kesehatan dan pelayanan asuhan keperawatan jiwa agar lansia tetap sehat dan mempunyai integritas diri. Pelayanan kesehatan jiwa berbasis masyarakat sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan jiwa di masyarakat dengan memaksimalkan seluruh potensi yang ada di masyarakat, baik warga masyarakat sendiri, totkoh masyarakat, dan profesi kesehatan mulai dari Puskesmas sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Persiapan tenaga yang handal agar promosi, prevensi, kurasi dan rehabilitasi 8 terhadap masyarakat yang menderita sakit, berisiko sakit dan masyarakat yang sehat dapat dilakukan secara menyeluruh, terutama pelayanan kesehatan jiwa. Sehingga dapat menunjang terciptanya masyarakat yang sehat secara menyeluruh baik secara fisik maupun mental emosional (Keliat, 2011). Berbagai aktivitas untuk lansia atau lanjut usia terbukti dapat membantu meningkatkan kesehatannya secara fisik dan mental. Sejalan dengan hal ini, orang lanjut usia yang aktif umumnya memiliki risiko yang lebih kecil terhadap penyakit kronis serta berbagai gangguan mental pada lansia yang kerap terjadi. Adapun dari berbagai jenis aktivitas untuk lansia, senam aerobik lansia merupakan salah satu yang menjadi pilihan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan PKM terkait Senam Aerobik Lansia Sebagai Upaya Preventif Masalah Kecemasan Pada Lansia di Dusun Kayen Wedomartani Tahun 2025.

B. Tujuan

Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat Upaya Preventif Masalah Kecemasan Pada Lansia Melalui Senam Aerobik Lansia di Dusun Kayen Wedomartani

STIKES BETHESDA YAKKUM

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Lansia

1. Pengertian dan Klasifikasi Lansia

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yangtelah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Lansia (Lanjut Usia) dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia (Sofia, 2014). Lanjut usia merupakan tahap lanjut dari suatu proseskehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Pudjiastuti, 2003, dalam Muhith dan Siyoto, 2016). Dalam Undang-Undang No. 13/Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 Ayat 2, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas.

2. Proses Penuaan

Menua (*aging*) merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantinides, 1994 dalam Darmojo dan Martono 2004).

3. Perubahan Mental

Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental adalah perubahan fisik, kesehatan umum, tingkat pendidikan, keturunan (hereditas), lingkungan, tingkat kecerdasan (*intelligence quotient-I.Q.*), dan kenangan (*memory*). Kenangan dibagi menjadi dua, yaitu kenangan jangka panjang (berjam-jam sampai berhari-hariyang lalu) mencakup beberapa perubahan dan kenangan jangka panjang pendek atau seketika (0-10 menit) biasanya dapat berupa kenangan buruk.

4. Perubahan Psikososial

Perubahan psikososial terjadi terutama setelah seseorang mengalami pensiun. Berikut ini adalah hal-hal yang akan terjadi pada masa pensiun.

a. Kehilangan sumber financial atau pemasukan (*income*) berkurang.
b. Kehilangan status karena dulu mempunyai jabatan posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan segala fungsinya.
c. Kehilangan teman atau relasi.

STIKES BETHESDA YAKKUM

d. Kehilangan pekerjaan atau kegiatan.
e. Merasakan atau kesadaran akan kematian (*sense of awareness of mortality*).

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

   Pada dasarnya kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (anxius) dan dari bahasa Jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020). Menurut American Psychological Association (APA) dalam (Muyasaroh et al. 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).

2. Tingkatan Kecemasan Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, Menurut Peplau, dalam (Muyasaroh et al. 2020) mengidentifikasi empat tingkatan kecemasan, yaitu :
   a. Kecemasan Ringan Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.
   b. Kecemasan Sedang Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiaannya.

STIKES BETHESDA YAKKUM

c. Kecemasan Berat Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi 15 ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu : persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya.

d. Panik Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

3. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa - peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003) dalam (Muyasaroh et al. 2020) ada beberapa faktor yang menunujukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

   a. Lingkungan 16 Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

   b. Emosi Yang Ditekan Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

   c. Sebab - Sebab Fisik Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti

STIKES BETHESDA YAKKUM

misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Menurut (Patotisuro Lumban Gaol, 2004) dalam (Muyasaroh et al. 2020), kecemasan timbul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan sewaktu-waktu terjadi pada diri individu serta adanya penolakan dari masyarakat menyebabkan kecemasan berada di lingkungan yang baru dihadapi. Sedangkan, menurut Blacburn & Davidson dalam (Ifdil and Anissa 2016), menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan 17 mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus ke permasalahannya)

4. Tanda dan Gejala Kecemasan

   Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2005: 164) dalam (Ifdil and Anissa 2016) ada beberapa tanda-tanda kecemasan, yaitu :

   a. Tanda-Tanda Fisik Kecemasan, Tanda fisik kecemasan diantaranya yaitu : kegelisahan, kegugupan,, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan merasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, dan merasa sensitif atau “mudah marah”.
   b. Tanda-Tanda Behavioral Kecemasan, Tanda-tanda behavorial kecemasan diantaranya yaitu : perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.
   c. Tanda-Tanda Kognitif Kecemasan Tanda-tanda kognitif kecemasan diantaranya : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa

STIKES BETHESDA YAKKUM

sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi (tanpa ada penjelasan yang jelas), terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan 19 kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian (kalau tidak pasti akan pingsan), pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati (meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis), khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Menurut Dadang Hawari (2006: 65-66) dalam (Ifdil and Anissa 2016), mengemukakan gejala kecemasan diantaranya yaitu :

a. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
b. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
c. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
d. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain e. Tidak mudah mengalah
e. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
f. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
g. Mudah tersinggung, membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
h. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
i. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
j. Apabila sedang emosi sering kali bertindak histeris.

5. Alat Ukur Kecemasan

Kuesioner Geriatric Anxiety Inventory – Short Form (GAI-SF) adalah versi singkat dari kuesioner Geriatric Anxiety Inventory (GAI) yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada lansia. Berikut adalah deskripsi kuesioner GAI-SF dengan 5

STIKES BETHESDA YAKKUM

item.

a. Tujuan: untuk mengukur tingkat kecemasan pada lansia
b. Item-item:
    1) Saya merasa cemas tanpa alasan yang jelas.
    2) Saya merasa sulit untuk rileks.
    3) Saya merasa cemas tentang masa depan.
    4) Saya merasa tidak bisa mengontrol pikiran saya.
    5) Saya merasa cemas tentang kesehatan saya.
c. Skala: Setiap item dinilai dengan skala Likert, biasanya dengan pilihan jawaban:
    1) 0 (tidak pernah)
    2) 1 (jarang)
    3) 2 (kadang-kadang)
    4) 3 (sering)
d. Skor: Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor pada setiap item. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.
e. Kegunaan: Kuesioner GAI-SF dapat digunakan sebagai alat skrining untuk mengidentifikasi lansia yang mengalami kecemasan dan memerlukan intervensi lebih lanjut. Kuesioner ini juga dapat digunakan untuk memantau perubahan tingkat kecemasan pada lansia seiring waktu.
f. Dengan menggunakan kuesioner GAI-SF, tenaga kesehatan dapat lebih mudah dan cepat mengidentifikasi lansia yang mengalami kecemasan dan memberikan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

STIKES BETHESDA YAKKUM

C. Senam Lansia

1. Pengertian Senam Lansia

Senam adalah serangkaian gerak yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut. Istilah dalam bahasa Inggris yaitu *exercise* atau *aerobic* yang merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernapasan yang dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan perbaikan dan manfaat kepada tubuh. Senam berasal dari bahasa yunani yaitu *gymnastic* (*gymnos*) yang berarti telanjang, pada zaman tersebut orang yang melakukan senam harus telanjang, dengan maksud agar keleluasaan gerak dan pertumbuhan badan yang dilatih dapat terpantau

(Suroto, 2004).

Senam merupakan bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina. Latihan senam semua anggota tubuh (otot- otot) mendapat suatu perlakuan. Otot-otot tersebut adalah *gross muscle* (otot untuk melakukan tugas berat) dan *fine muscle* (otot untuk melakukan tugas ringan) (Iskandar, 2012).

Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti Werdha, posyandu, klinik kesehatan dan puskesmas (Suroto, 2004).

2. Manfaat Senam

Olahraga yang bersifat aerobik seperti senam merupakan usaha-usaha yang akan memberikan perbaikan pada fisik atau psikologis. Faktor fisiologi dan metabolik yang dikalkulasi termasuk penambahan sel-sel darah merah dan enzim fosforilase (proses masuknya gugus fosfat ke dalam senyawa organik), bertambahnya aliran darah sewaktu latihan, bertambahnya sel-sel otot yang mengandung mioglobin dan mitokondria serta meningkatnya enzim-enzim untuk proses oksigenasi jaringan (Kusmana, 2006). Menurut Depkes (2002) olahraga dapat memberi beberapa manfaat, yaitu: meningkatkan peredaran darah, menambah kekuatan otot dan merangsang pernapasan dalam. Selain itu dengan olahraga dapat membantu pencernaan, menolong ginjal, membantu kelancaran pembuangan bahan sisa, meningkatkan fungsi jaringan, menjernihkan dan melenturkan kulit, merangsang kesegaran mental, membantu mempertahankan berat badan, memberikan tidur nyenyak, memberikan kebugaran jasmani (Iskandar, 2012).

STIKES BETHESDA YAKKUM

3. Gerakan Senam Lansia

Tahapan latihan kebugaran jasmani adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi pemanasan, *kondisioning* (inti) dan penenangan (pendinginan) (Sumintarsih, 2006).

a. Pemanasan

Pemanasan dilakukan sebelum latihan. Pemanasan bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat

latihan sebenarnya. Penanda bahwa tubuh siap menerima pembebanan antara lain detak jantung telah mencapai 60% detak jantung maksimal, suhu tubuh naik 1ºC - 2ºC dan badan berkeringat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi cidera atau kelelahan.

b. *Kondisioning*

Setelah pemansan cukup dilanjutkan tahap *kondisioning* atau gerakan inti yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan mode latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan.

c. Penenangan

Penenangan merupakan periode yang sangat penting dan esensial. Tahap ini bertujuan mengembalikan kodisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerakan berupa stretching. Tahapan ini ditandai dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat. Tahap ini juga bertujuan mengembalikan darah ke jantung untuk reoksigenasi sehingga mencegah genangan darah diotot kaki dan tangan.

STIKES BETHESDA YAKKUM

BAB III

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Dusun Kayen Wedomartani yang akan dilakukan dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
    a. Dilakukan pertemuan dengan ketua kader lansia dan tokoh masyarakat yang ada di wilayah binaan untuk menyamakan persepsi dan penyepakati jadwal kegiatan yang akan dilaksanakan.
    b. Sosialisasi kegiatan kepada seluruh kader lansia
    c. Mempersiapkan seluruh alat dan bahan yang digunakan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung
2. Tahap Pelaksanaan
    a. Pre test tentang pengetahuan kesehatan jiwa, pencegahan dan penanganannya
    b. Skrining Kecemasan lansia
    c. Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan penanganan kecemasan lansia
    d. Meningkatkan aktivitas fisik dengan senam aerobik lansia
    e. Post test tentang pengetahuan kecemasan, pencegahan dan penanganannya
3. Tahap Evaluasi

    Melakukan pertemuan kembali dengan kader lansia dan tokoh masyarakat untuk mendiskusikan hasil dan pencapaian yang telah dilakukan bersama.

STIKES BETHESDA YAKKUM

B. Waktu Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini rencananya akan dilaksanakan pada bulan April sampai dengan Juni 2025.

C. List Materi

1. Kecemasan, pencegahan dan penanganannya

Tahap Kegiatan	Kegiatan Penyuluhan	Waktu
Pembukaan	a. Memberikan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan penyuluhan	5 menit
	d. Kontrak waktu	
Isi	a. Mengkaji pengetahuan audience tentang kecemasan lansia b. Penyampaian materi: 1) Menyampaikan gambaran kondisi kecemasan 2) Menyampaikan tujuan perawatan kecemasan 3) Menyampaikan langkah- langkah pencegahan Kecemasan	20 menit
Penutup	a. Melakukan evaluasi b. Memberikan reinforcement positif c. Menyampaikan kesimpulan materi d. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam	10 menit

2. Senam Aerobik Lansia

Tahap Kegiatan	Kegiatan Penyuluhan	Waktu
Pembukaan	a. Memberikan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan penyuluhan d. Kontrak waktu	5 menit
Isi	c. Mengkaji pengetahuan audience tentang seman aerobik lansia d. Penyampaian materi senam aerobik lansia e. Demonstrasi senam aerobik lansia	20 menit
Penutup	f. Melakukan evaluasi g. Memberikan reinforcement positif h. Menyampaikan kesimpulan materi i. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam	11 menit

STIKES BETHESDA YAKKUM

D. Sasaran

Lansia dan Kader lansia di wilayah Dusun Kayen Wedomartani

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Hasil Screening Kecemasan

Tabel 2. Hasil Screening Kecemasan

Kecemasan	Jumlah	Presentase (%)
Cemas	17	54,84
Tidak Cemas	14	45,16
Total	31	100

2. Hasil Intervensi Senam Lansia

Tabel 3. Hasil Intervensi Senam Lansia Berdasarkan Suasana Hati

Suasana Hati	Jumlah	Presentase (%)
Senang	31	100
Tidak senang	0	0
Total	31	100

STIKES BETHESDA YAKKUM

B. Pembahasan

Berdasrakan hasil screening depresi lansia dengan mengunakan instrumenGeriatric Anxiety Inventory- Short Form (GAI-SF) , didapatkan hasil bahwa dari 31 responden mayoritas responden mengalami kecemasan dengan jumlah 17 responden (54,84%), sedangkan 14 responden (45,16%) tidak mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil pengkajian kepada responden yang mengalami masalah kecemasan, mereka sering marasakan khawatir tanpa alasan yang jelas, sering merasa ketakutan dan cemas, sulit bersantai karena ada rasa gelisah dan sering merasa tegang/ badan kaku-kaku. Hal tersebut didukung dengan teori Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk (2005: 164) dalam (Ifdil and Anissa 2016) yang menyatakan tanda-tanda kecemasan pada lansia yaitu Tanda-Tanda Fisik Kecemasan seperti kegelisahan, kegugupan, leher atau punggung terasa kaku. Tanda-Tanda Kognitif Kecemasan dengan adanya rasa khawatir tentang sesuatu. Selain itu menurut Dadang Hawari (2006: 65-66) dalam (Ifdil and Anissa 2016), mengambarkan tanda kecemasan adalah sebagai berikut: cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir).

Pada tanggal 25 Mei 2025, 31 Mei 2025 dan 27 Juni 2025 selama 3 kali, seluruh responden mengikuti kegiatan fisik dalam bentuk senam lansia. Senam dilaksanakan di Lapangan gereja dan di posyandu lansia Dusun Kayen RW 41 dimulai pukul 16.00 – 17.00 WIB. Senam dipimpin oleh instruktur profesional dengan aplikatif metode

pemanasan, inti dan diahkiri dengan pendinginan. Selama durasi 1 jam, peserta mengikuti dengan penuh semangat dan antusias dan di dukung dengan instruktur yang komunikatif. Setelah kegiatan senam selesai dilakukan evaluasi hasil kegiatan. 31 responden (100%) memilih jawaban senang dengan kegiatan senam yang telah dilakukan. 1 responden sebagai perwakilan menyampaikan rasa senang dan puas dengan kegaiatan senam dan berharap semua warga terkhusus lansia merasa senang dan terhindar dari rasa kecemasan. Puncak acara, panitia memagikan konsumsi dan doorprice untuk meningkatkan rasa senang pada lansia. Berdasrkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa senam lansia memberikan dampak kebahagiaan dan dapat menekan/ mengurangi rasa stres maupun kecemasan karena dapat meningkatkan keseimbangan neirotransiter seperti serotonin dan dopamin yang dapat membantu mengurangi gejala kecemasan. Hal tersebut di dukung teori Kowel et al., (2016), yang mengatakan bahwa Aktivitas fisik (senam) dapat membuat individu mengalihkan pikirannya dari pikiran kecemasan, dapat meningkatkan kontak sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan kualitas hidup, sehingga akan berdampak pada kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Begitu pula menurut Iskandar (2012) yang menyuatakan manfaat senam salah satunya untuk merangsang kesegaran mental.

STIKES BETHESDA YAKKUM

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi senam aerobic lanisa dapat menjadikan sebagai upaya preventif masalah kecemasan pada lansia di Dusun Kayen Wedomartani tahun 2025

B. Saran

Kader lansia dan Tokoh Masyarakat di Dusun Kayen Wedomartani dapat terus melaksanakan kegiatan senam aerobic lansia secara berkala. Berkolaborasi dengan pelayanan kesehatan dalam pelaksanakaan penanganan kecemasan dan pencegahannya.

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, F.D & Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Padang. Jurnal Ilmu Konselor Vol 5. Universitas Negeri Padang

Budi. Anna. Keliat, Akemat 2016.Model. Keperawatan Profesional. Jiwa.Yogyakarta.Penerbit.Buku. Kedokteran EGC

Darmojo dan Martono. (2004). Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi ke-3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Dewi, Sofia Rhosma. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Deepublish

Iskandar. 2012. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Referensi (GP Press Group).

Keliat.2011,Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas.Jakarta:EGG

Kemenkes RI. Situasi Lanjut Usia (LANSIA)di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. 2016;12. Dikutip 11 September 2021 https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatinlansia-2016.pdf

Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. Jurnal E-Biomedik (EBm), 4, 53–62.

Muyasaroh. et al. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (Unugha) Cilacap

Potter & Perry. 2009. Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika

S. Sigit, et al. 2019. Designing E-Worksheet Based On Problem-Based Learning To Improve Critical Thinking. ICSTI 2018, October 19-20, Yogyakarta, Indonesia Copyright 2019 EAI DOI 10.4108/eai.19-10-2018.2281282.

Sumintarsih. (2006). Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia. Yogyakarta: UPN. "Veteran".

Suroto. (2004). Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Semarang : Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Undip.

Varcarolis, Halter. 2010. Foundation of psychiatric mental health nursing. A Clinical Approach Sixth Edition. Canada: Saunder Elsevier

STIKES BETHESDA YAKKUM

LAMPIRAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

Lampiran 1. Agenda PKM

AGENDA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
DOSEN STIKES BETHESDA YAKKUM

NAMA DOSEN : Erik Adik Putra BK., S.Kjep., Ns., MSN
NIDN 0528089101
TAHUN AKADEMIK : 2024/2025
JUDUL KEGIATAN : "Senam Aerobik Lansia Sebagai Upaya Preventif Masalah Kecemasan Pada Lansia di Dusun Kayen Wedomartani Tahun 2025"

No	Kegiatan	Bulan							
		Jan 25	Feb 25	Mar 25	Apr 25	Mei 25	Jun 25	Jul 25	Agu 25
1	Pembuatan Proposal PKM								
2	Pengumuman Pendanaan PKM								
3	Persiapan PKM								
4	Pelaksanaan PKM (3 Bulan)								
5	Laporan Akhir/ Hasil PKM								
6	Publikasi								

STIKES BETHESDA YAKKUM

Yogyakarta, 16 Jul 2025

Ketua Unit Pengabdian Kepada Masyarakat

Ch. Yeni Kustanti, Ns., M.Pall.C., Ph.D

Dosen PkM,

Erik Adik Putra BK., S.Kjep., Ns., MSN

Lampiran 2. Surat Tugas

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 55224 Telp. (0274) 517065 Faks. (0274) 524565
email : info@stikesbethesda.ac.id Website : http://www.stikesbethesda.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 1706/SB/PM.01/V/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. Nurlia Ikaningtyas, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.
NIK/NUPTK : 03-0039/6159759660230160
Jabatan : Ketua
Instansi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

dengan ini memberikan tugas kepada Dosen STIKES Bethesda Yakkum yang tersebut di bawah ini :

Nama : Erik Adik Putra Bambang Kurniawan, S.Kep., Ns., MSN.
NIK/NUPTK : 15-0111/2160769670130403

untuk melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan topik "Senam Aerobik Lansia sebagai Upaya Preventif Masalah Kecemasan pada Lansia di Dusun Kayen Wedomartani Tahun 2025" yang dilaksanakan dalam bentuk senam aerobik bagi Lansia warga Kayen mulai Bulan Mei – Juli 2025.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 27 Mei 2025
Ketua,

Ns. Nurlia Ikaningtyas, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.

STIKES BETHESDA YAKKUM

Lampiran 3. Surat Tugas Asisten

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 55224 Telp. (0274) 517065 Faks. (0274) 524565
email : info@stikesbethesda.ac.id Website : http://www.stikesbethesda.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 1707/SB/PM.01/V/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Ns. Nurlia Ikaningtyas, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.
NIK/NUPTK	: 03-0039/6159759660230160
Jabatan	: Ketua
Instansi	: STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

dengan ini memberikan tugas kepada Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum yang tersebut di bawah ini :

Nama	: Febrianto Budi Santoso
NIM	: 2201023
Prodi	: Diploma 3 Keperawatan

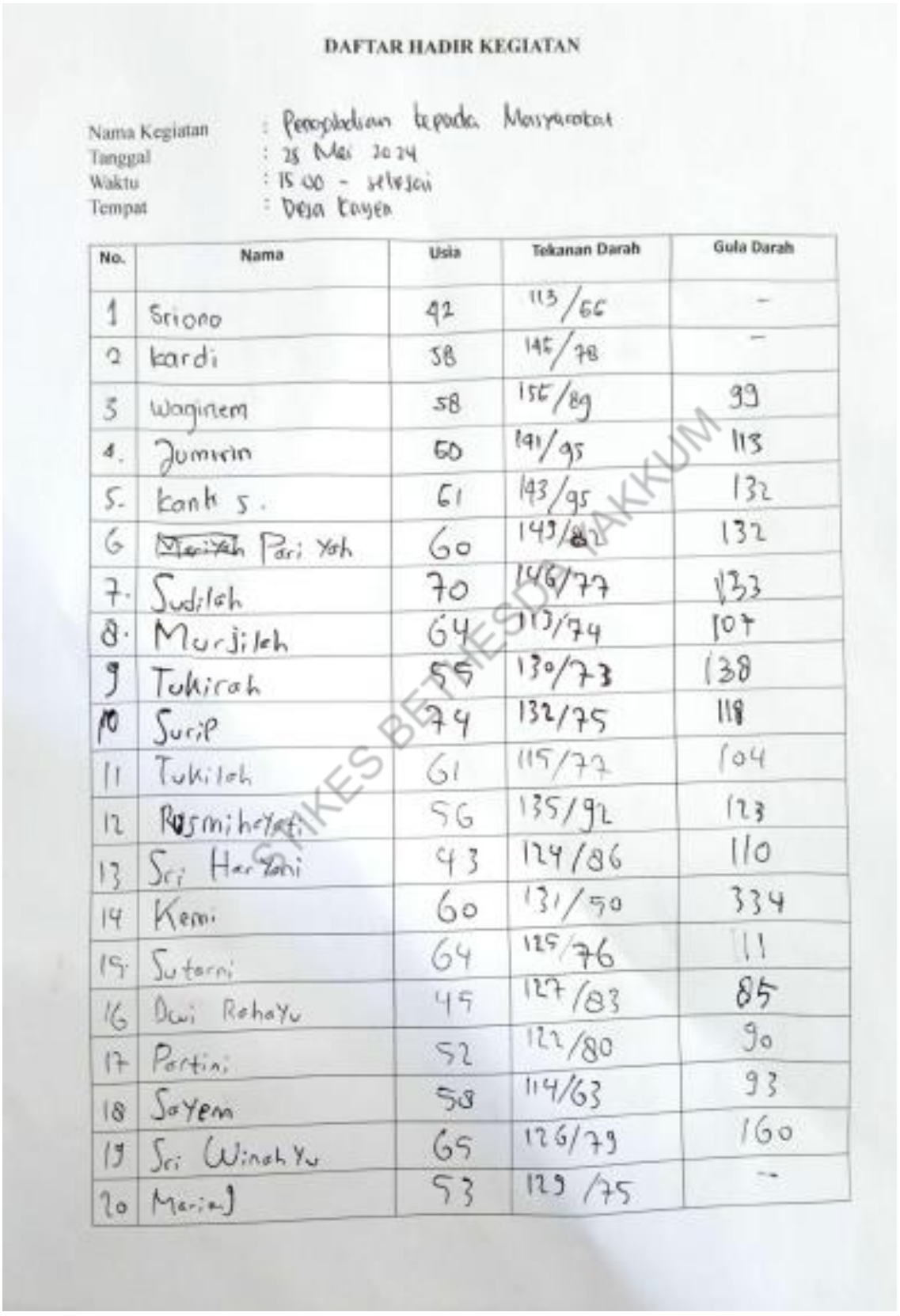
untuk menjadi asisten dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan topik "Senam Aerobik Lansia sebagai Upaya Preventif Masalah Kecemasan pada Lansia di Dusun Kayen Wedomartani Tahun 2025" yang dilaksanakan dalam bentuk senam aerobik bagi Lansia warga Kayen mulai Bulan Mei – Juli 2025.

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 27 Mei 2025
Ketua,

Ns. Nurlia Ikaningtyas, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.

Lampiran 4. Daftar Hadir



DAFTAR HADIR KEGIATAN

Nama Kegiatan : Penyuluhan kepada Masyarakat
Tanggal : 28 Mei 2024
Waktu : 15.00 - selesai
Tempat : Desa Kayen

No.	Nama	Usia	Tekanan Darah	Gula Darah
1	Sriono	42	113/66	-
2	kardi	58	145/78	-
3	Waginem	58	156/89	99
4.	Jumirin	60	141/95	113
5.	kank s.	61	143/95	132
6	~~Mariyah~~ Pari Yoh	60	149/82	132
7.	Sudiloh	70	146/77	133
8.	Murjiloh	64	113/74	107
9	Tukirah	55	130/73	138
10	Surip	74	132/75	118
11	Tukiloh	61	115/77	104
12	Rusmiheyati	56	135/92	123
13	Sri Haryani	43	124/86	110
14	Kemi	60	131/50	334
15	Sutarni	64	125/76	11
16	Dwi Rahayu	45	127/83	85
17	Partini	52	122/80	90
18	Sayem	58	114/63	93
19	Sri Winahyu	65	126/79	160
20	Mariaj	53	129/75	--

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR HADIR KEGIATAN

Nama Kegiatan :
Tanggal :
Waktu :
Tempat :

No.	Nama	Usia	Tekanan Darah	Gula Darah
1	Sukinem	66	147/72	168
2	Sarinem	60	144/80	-
3	Purwanti	54	112/81	99
4	Rahel	55	119/76	106
5	Sulis	39	131/83	88
6	Sumarni	47	118/78	~~[illegible]~~ 197
7	Sumini	63	158/105	192
8	Situ Wiriyah	74	139/60	143
9	Tunik	60	149/81	370
10	Sri	54	128/70	78
11	Sariyem	66	106/68	136
12	Nunik	59	120/70	255
13	Sri Mumi	62	140/81	107
14	Marsiyam	61	155/88	184
15	Diah	64	141/80	112
16	Wasti Fitriani	59	128/82	122
17	Emil	50	122/79	82
18	Jumihten	69	159/87	27
19	Aning	38	118/97	132
20	[illegible]	28	109/81	81
21	Prayetno	66	123/83	156

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR HADIR KEGIATAN

Nama Kegiatan :
Tanggal :
Waktu :
Tempat :

No.	Nama	Usia	Tekanan Darah	Gula Darah
21	Utomi	40	106/66	117
22	Yunani	45	108/70	35
23	Ngatinem	64	153/94	226
24	Bariyah	75	164/95	105
25	Rinda	33	110/71	143
26	Marsinah	63	121/69	135
27	Danik	78	197/72	160
28	Surono	68	199/72	199
29	Tri Yunisih	45	114/73	115
30	Andre R	27	152/90	94
31	Rita	44	146/92	91
32	Parjiyo	55	133/87	129
33	Sukamti	59	129/88	98
34	Betty	31	84/57	82
35	Nimas	28	121/72	104
36	Resty	36	109/67	99
37	Sugiati	50	121/78	
38	Kartiyem	80	-	118
39	Sumarmi	45	-	120

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR HADIR KEGIATAN

Nama Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat
Tanggal : 31 Mei 2023
Waktu : 15.00 - Selesai
Tempat : Balai Pertemuan Kuyon

No.	Nama	Usia	Tekanan Darah	Gula Darah
1	Ibu Karto	90	169 / 68	
2	Bp Mulyono	64	178 / 122	
3	Ibu Gito	90	166 / 91	119
4	Bp Kasiun	80	144 / 81	176
5	Ibu Barah	75	158 / 93	79
6	Ibu Harto	82	196 / 92	
7	Ibu Diah	64	137 / 67	116
8	Bp Prayitno	67	121 / 77	
9	Ibu Tukiati	69	160 / 67	86
10	Bp Widarto	67	180 / 93	111
11	Ibu Emi	80		119
12	Bp Sumarin	60	149 / 96	212
13	Ibu Sri Winahyu	65	145 / 73	126
14	Ibu Purwanti	54	98 / 60	69
15	Ibu Tukerah	56	106 / 66	130
17	Bp Sumarso	75	170 / 86	221
18	Ibu Sumini	63	162 / 98	
19	Ibu Sulso	75	137 / 77	112
20	Ibu Parah	60	146 / 87	33
21	Ibu Polu		179 / 98	114

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR HADIR KEGIATAN

Nama Kegiatan :
Tanggal :
Waktu :
Tempat :

No.	Nama	Usia	Tekanan Darah	Gula Darah
22.	Bp. Pilu	70	165 /103	95
23.	Ibu. Wagiyem	68	155 / 93	86
24	Ibu. Pinem		171 / 90	178
25	Ibu. Sayem			101
26	Ibu. Juminten			146
27	Ibu. Ngatinem	64.	145 /93	114
28	Ibu. Emi	65	175 / 90	98
29	Ibu. Mar S. Dah	60	116/77	101
30	Ibu Sudilah	80 th	171 /95	95.
31	Ibu Mujiyem	78 th	172 / 97	114.

STIKES BETHESDA YAKKUM

Lampiran 5. Foto Kegiatan

MERRY
CHRISTM
AND HAPPY NEW YEA
25 DESEMBER 2024

MERRY
CHRISTMAS
AND HAPPY NEW YEAR
25 DESEMBER 2024

STIKES BETH YAKKUM