

ANALISIS DAMPAK KECEMASAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PSTW 3 JAKARTA

Oleh:

Aisya Putri Maharani¹

Robiatun Amaliyah Ranti²

Universitas Binawan

Alamat: JL. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kec. Kramat Jati, Kota Jakarta Timur,
Daerah Khusus Ibukota Jakarta (13630).

Korespondensi Penulis: aisyamaharani694@gmail.com,
robiatun.amaliyah@binawan.ac.id.

Abstract. *The aging process is a natural phase that causes a decline in physiological, psychological, and social functions in older adults, resulting in decreased daily physical activity. Low levels of physical activity can increase the risk of chronic diseases, reduce quality of life, and worsen psychological conditions such as anxiety. This study aimed to analyze the effect of anxiety and social support on physical activity among the elderly at Tresna Werdha Budi Mulia 3 Social Institution in Jakarta. This research employed a cross-sectional design with a total of 72 respondents. The research instruments included the Geriatric Anxiety Scale (GAS) to measure anxiety levels, the MOS Social Support Survey to assess social support, and the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) to measure physical activity levels. Data were analyzed using the Mann-Whitney test. The results showed that anxiety ($p=0.242$) and social support ($p>0.05$) had no significant effect on physical activity. Conclusion: Anxiety and social support had no significant effect on the physical activity of the elderly in the social institution.*

Keywords: *Elderly, Anxiety, Social Support, Physical Activity.*

Abstrak. *Proses penuaan merupakan fase alami yang menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial pada individu lanjut usia, sehingga berdampak pada*

Received October 12, 2025; Revised October 26, 2025; November 08, 2025

*Corresponding author: aisyamaharani694@gmail.com

ANALISA DAMPAK KECEMASAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PSTW 3 JAKARTA

menurunnya aktivitas fisik sehari-hari. Rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis, menurunkan kualitas hidup, serta memperburuk kondisi psikologis seperti kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecemasan dan dukungan sosial terhadap aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah responden sebanyak 72 orang. Instrumen penelitian meliputi *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) untuk mengukur tingkat kecemasan, *MOS Social Support Survey* untuk menilai dukungan sosial, serta *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) untuk menilai tingkat aktivitas fisik. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ($p=0,242$) dan dukungan sosial ($p>0,05$) tidak berpengaruh signifikan terhadap aktivitas fisik lansia. Kesimpulan: Kecemasan dan dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap aktivitas fisik lansia di panti sosial tersebut.

Kata Kunci: Lansia, Kecemasan, Dukungan Sosial, Aktivitas Fisik.

LATAR BELAKANG

Proses penuaan merupakan fenomena biologis yang dialami setiap individu dan ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, serta sosial yang saling berpengaruh terhadap kesehatan (Suwanto, dkk. 2020). Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan kapasitas adaptif tubuh yang berdampak pada meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung (Ramli, dkk. 2023). Kondisi ini menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas fisik, yang merupakan komponen penting dalam menjaga kebugaran tubuh dan kualitas hidup (Fithra Dieny, dkk. 2019). Lansia juga sering mengalami perubahan sosial, seperti kehilangan pasangan, berkurangnya interaksi sosial, dan keterbatasan aktivitas, yang dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan (Nurwijayanti, 2020).

Pertumbuhan populasi lansia di Indonesia meningkat signifikan setiap dekade. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia mencapai 9,77% pada tahun 2020 dan diprediksi akan meningkat menjadi 11,34% pada tahun 2030 (BPS, 2020). Peningkatan populasi ini menjadi tantangan dalam bidang

kesehatan masyarakat, karena kebutuhan perawatan dan dukungan sosial bagi lansia semakin kompleks (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Kondisi tersebut menuntut adanya upaya untuk mempertahankan aktivitas fisik dan kesehatan mental lansia, terutama yang tinggal di panti sosial dan memiliki keterbatasan dalam dukungan sosial keluarga (Nugroho, 2022).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor kunci dalam menjaga kesehatan tubuh dan mengurangi risiko penyakit tidak menular pada lansia (Palit, et al. 2021). *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan agar lansia melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150 menit per minggu untuk mempertahankan fungsi tubuh dan kesehatan mental (WHO, 2020). Aktivitas fisik yang cukup tidak hanya memperkuat sistem kardiovaskular, tetapi juga dapat meningkatkan suasana hati, kualitas tidur, serta menurunkan tingkat kecemasan (Ruiz-Comellas, et al. 2022). Namun, rendahnya partisipasi lansia dalam aktivitas fisik masih menjadi permasalahan, terutama di lingkungan panti sosial yang cenderung membatasi ruang gerak dan interaksi sosial (Zhao, et al. 2022).

Kecemasan adalah salah satu gangguan psikologis yang paling sering dialami oleh lansia. Kondisi ini muncul akibat perubahan fisiologis, sosial, serta perasaan kehilangan peran dalam keluarga dan masyarakat (Annisa, 2016). Kecemasan yang berlarut-larut dapat berdampak pada penurunan motivasi, gangguan tidur, serta menghambat keinginan untuk beraktivitas (Priyoto, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki aktivitas fisik yang rendah dan mengalami penurunan fungsi kognitif lebih cepat dibanding lansia tanpa gangguan kecemasan (Cosh, et al. 2019). Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan agar lansia tetap aktif secara fisik maupun sosial.

Selain faktor psikologis, dukungan sosial merupakan elemen penting dalam menjaga kesehatan lansia. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, atau pengasuh di panti dapat memberikan rasa aman, meningkatkan harga diri, serta mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik (Milena, dkk. 2019). Lansia yang merasa didukung secara emosional cenderung lebih optimis, memiliki kualitas hidup lebih baik, dan lebih aktif dalam kegiatan sehari-hari (Huang, et al. 2022). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi psikologis dan mempercepat penurunan

ANALISA DAMPAK KECEMASAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PSTW 3 JAKARTA

fungsi tubuh (Zhou, et al. 2023). Oleh sebab itu, dukungan sosial diyakini menjadi faktor protektif terhadap penurunan aktivitas fisik dan peningkatan kecemasan.

Lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta umumnya menghadapi tantangan psikososial yang cukup kompleks, seperti perasaan kehilangan keluarga, keterbatasan aktivitas sosial, serta lingkungan fisik yang kurang mendukung kenyamanan (Stefanny, dkk. 2024). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan dan menurunkan motivasi lansia untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas fisik pada lansia di panti sosial dapat berdampak pada penurunan kebugaran jasmani dan peningkatan ketergantungan terhadap bantuan orang lain. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi dalam mengidentifikasi faktor-faktor psikososial, khususnya kecemasan dan dukungan sosial, yang berpotensi memengaruhi tingkat aktivitas fisik lansia. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar penyusunan intervensi berbasis fisioterapi dan psikososial yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan lansia di panti sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kecemasan dan dukungan sosial terhadap aktivitas fisik pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan model pendekatan holistik bagi lansia yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Temuan penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, pengelola panti, serta pembuat kebijakan dalam merancang strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk mengetahui hubungan antara variabel *independent* (kecemasan dan dukungan sosial) dengan variabel *dependent* (aktivitas fisik) pada lansia. Lokasi penelitian ini di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta, yang berada di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta. Kegiatan pengumpulan data dilakukan selama bulan Maret–Mei 2025. Objek penelitian adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta. Sampel penelitian berjumlah 72 responden yang ditentukan dengan

teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia ≥ 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu lansia dengan gangguan kognitif berat atau kondisi fisik yang tidak memungkinkan mengikuti pengisian kuesioner.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini data primer dikumpulkan melalui wawancara langsung dan pengisian kuesioner oleh responden dengan pendampingan peneliti. Data sekunder diperoleh dari catatan administrasi panti terkait jumlah penghuni, usia, dan jenis kelamin lansia. Setiap kuesioner diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan pengolahan data untuk menjamin validitas dan reliabilitas pengukuran. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini adalah *Geriatric Anxiety Scale* (Kecemasan), *MOS Social Support Survey* (Dukungan Sosial), *Physical Activity Scale for the Elderly* (Aktivitas Fisik).

Analisis data yang digunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi usia, jenis kelamin, pendidikan dan rerata tiap variabel. Data yang dicari dalam analisis univariat yaitu mean, median, standar deviasi, nilai minimal dan maksimal. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan dilakukan uji normalitas yaitu menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal maka dilanjutkan dengan hipotesis data menggunakan *Mann-Whitney U* karena data berdistribusi tidak normal. Hasil analisis data yang disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Riset dan Pengabdian Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia dengan nomor surat: 597/UN2.F10.D11/PPM.00.02/2024. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa dampak kecemasan dan dukungan sosial terhadap aktivitas fisik pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan

Karakteristik Responden	Kategori	f (n)	Percent (%)	Mean \pm SD	Min-Max
Usia	≥ 60 tahun	72		69,67 \pm 8,464	60-104
Jenis Kelamin	Perempuan	42	58,3		
	Laki-Laki	30	41,7		

ANALISA DAMPAK KECEMASAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PSTW 3 JAKARTA

Pendidikan	Tidak Sekolah	17	23,6
	SD	16	22,2
	SMP	20	27,8
	SMA	8	11,1
	Perguruan Tinggi	11	15,3

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sampel pada penelitian ini terdiri dari usia ≥ 60 tahun yaitu rata-rata usia 69,67 tahun, dengan usia termuda 60 tahun dan usia tertua 104 tahun dengan nilai standar deviasi 8,464. Berdasarkan jenis kelamin yaitu 42 orang berjenis kelamin perempuan dan 30 orang berjenis kelamin laki-laki. Dan berdasarkan pendidikan menyatakan bahwa tingkat pendidikan lansia tertinggi pada tingkat SMP dan tingkat pendidikan lansia terendah pada tingkat SMA.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Variabel

Variabel	Mean \pm SD	Median	95% CI	Min-Max
Kecemasan	32,08 \pm 5,208	31,50	30,86 \pm 33,31	24-47
Dukungan Sosial	29,88 \pm 8,968	28,00	27,77 \pm 31,98	24-72
Aktivitas Fisik	75,94 \pm 22,456	81,00	70,67 \pm 81,22	20-128

Berdasarkan tabel 2. frekuensi variabel diatas menyatakan bahwa rata-rata distribusi variabel kecemasan adalah 32.08, median 31.50, standar deviasi 5.208, dan uji estimasi interval dengan kepercayaan 95% adalah 30.86 \pm 33.31, dengan nilai minimum 24 dan nilai maksimum 47. Rata-rata distribusi variabel dukungan sosial adalah 29.88, median 28.00, standar deviasi 8.968, dan uji estimasi interval dengan kepercayaan 95% adalah 27.77 \pm 31.98, dengan nilai minimum 24 dan nilai maksimum 72. Rata-rata distribusi variabel aktivitas fisik adalah 75.94, median 81.00, standar deviasi 22.456, dan uji estimasi interval dengan kepercayaan 95% adalah 70.67 \pm 81.22, dengan nilai minimum 20 dan maksimum 128.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan
Kecemasan	0,002	Tidak Normal
Dukungan Sosial	0,000	Tidak Normal
Aktivitas Fisik	0,001	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai $P < 0,05$, sehingga data tersebut dikategorikan tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Mann-Whitney U dengan Analisa Dampak Kecemasan dan Dukungan Sosial terhadap Aktivitas Fisik

<i>Mann-Whitney U</i>		
Aktivitas Fisik	<i>p-value</i>	Keterangan
Kecemasan	0,242	Tidak Signifikan
Dukungan Sosial	0,834	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 4. Hasil uji *Mann-Whitney U* pada variabel kecemasan berdasarkan kategori aktivitas fisik menunjukkan nilai *p-value* 0,242. Karena nilai *p-value* $>0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan pada lansia dengan aktivitas fisik. Sedangkan pada hasil uji *Mann-Whitney U* pada variabel dukungan sosial berdasarkan kategori aktivitas fisik menunjukkan nilai *p-value* 0,834. Karena nilai *p-value* $>0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara dukungan sosial pada lansia dengan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 72 responden lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta, mayoritas responden berusia antara 70–79 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Dominasi perempuan dalam penelitian ini sejalan dengan data nasional yang menunjukkan bahwa harapan hidup perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki, sehingga proporsi lansia perempuan di Indonesia juga lebih besar (BPS, 2020). Selain itu, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan rendah dan tidak menikah atau telah berstatus janda/duda. Kondisi ini menggambarkan adanya keterbatasan peran sosial dan dukungan keluarga yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan tingkat kemandirian lansia (Suwanto, dkk. 2020). Tingkat pendidikan yang rendah berpengaruh terhadap kemampuan lansia memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh (Palit, et al 2021).

Dari segi status kesehatan, sebagian besar lansia mengalami penyakit penyerta seperti hipertensi dan diabetes melitus, yang umum terjadi pada kelompok usia lanjut akibat perubahan fisiologis dan gaya hidup (Ramli, dkk. 2023). Adanya penyakit kronis ini menjadi salah satu faktor yang membatasi kemampuan fisik responden dalam

ANALISA DAMPAK KECEMASAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PSTW 3 JAKARTA

melakukan aktivitas sehari-hari, terutama aktivitas dengan intensitas sedang hingga berat (Fithra Dieny, dkk. 2019). Hasil ini mendukung temuan Palit dkk. (2021) yang menyatakan bahwa kondisi fisik dan penyakit penyerta memiliki pengaruh langsung terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik pada lansia (Palit, et al. 2021).

Rata-rata skor kecemasan responden dalam penelitian ini sebesar 32,08 dan tergolong dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mengalami perasaan takut, khawatir, atau gelisah terkait kondisi kesehatan, lingkungan, dan masa depan mereka. Kecemasan pada lansia di panti sosial dapat timbul karena perubahan peran sosial, kehilangan pasangan, serta rasa terasing dari lingkungan sebelumnya (Annisa, 2016). Penelitian Zhao dkk. (2022) juga menyebutkan bahwa isolasi sosial merupakan faktor dominan yang meningkatkan risiko kecemasan pada lansia yang tinggal di panti (Zhao, et al. 2022).

Sementara itu, skor rata-rata dukungan sosial sebesar 29,88, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia merasakan dukungan sosial yang tergolong sedang. Lansia di panti sosial biasanya menerima dukungan dalam bentuk bantuan fisik dan fasilitas perawatan dari pengasuh, namun belum tentu mendapatkan dukungan emosional yang memadai (Stefanny, dkk. 2024). Hal ini berbeda dengan dukungan yang diperoleh dari keluarga, di mana interaksi emosional dan rasa memiliki lebih kuat (Milena, dkk. 2019). Dukungan sosial berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis dan memotivasi lansia untuk tetap aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun fisik (Zhou, et al. 2023)

Rata-rata skor aktivitas fisik sebesar 75,94 menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik lansia tergolong rendah. Lansia di panti sosial cenderung memiliki aktivitas rutin terbatas pada kegiatan ringan seperti berjalan, senam pagi, atau aktivitas rumah tangga sederhana. Faktor keterbatasan fisik, fasilitas lingkungan, serta pengawasan ketat dari pengasuh dapat membatasi kesempatan lansia untuk beraktivitas lebih bebas (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Temuan ini sejalan dengan penelitian Nugroho (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di panti sosial Jakarta memiliki tingkat aktivitas fisik rendah akibat keterbatasan mobilitas dan keluhan sendi (Nugroho, 2022).

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney U* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan aktivitas fisik ($p>0,05$).

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami lansia tidak selalu berbanding lurus dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Hal ini dapat disebabkan oleh rutinitas kegiatan yang sudah diatur oleh pihak panti, sehingga lansia tetap menjalankan aktivitas fisik terlepas dari kondisi emosionalnya (Cosh, et al. 2019). Selain itu, beberapa lansia mungkin tetap mengikuti kegiatan kelompok seperti senam pagi sebagai bagian dari rutinitas sosial, bukan motivasi pribadi (Priyoto, 2015).

Demikian juga, tidak ditemukan hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan aktivitas fisik ($p > 0,05$). Hasil ini berbeda dengan penelitian Milena dkk. (2019) yang menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap tingkat aktivitas fisik lansia (Milena, dkk. 2019). Perbedaan hasil ini dapat dijelaskan oleh karakteristik lingkungan panti sosial yang membuat dukungan sosial antarresponden relatif homogen. Lansia menerima bentuk dukungan yang sama dari pengasuh, namun belum tentu mendapatkan dukungan emosional yang bersifat personal (Huang, et al. 2022). Dukungan sosial yang bersifat instrumental tanpa adanya kedekatan emosional sering kali kurang efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan (Zhou, et al. 2023).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik lansia lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti kondisi kesehatan, usia, motivasi, dan fasilitas lingkungan dibanding kecemasan dan dukungan sosial. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik lansia di panti sosial perlu dilakukan melalui pendekatan multidimensional yang menggabungkan aspek fisik, psikologis, dan sosial (Sarafino & Smith, 2014). Intervensi yang disarankan meliputi program senam kelompok terstruktur, terapi relaksasi untuk mengurangi kecemasan, serta kegiatan rekreasi yang memperkuat hubungan sosial antar penghuni panti (Palit, et al. 2021).

Keterbatasan Penelitian: Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian *cross-sectional* hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu tertentu, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam (Creswell, 2018). Kedua, data diperoleh melalui kuesioner *self-report*, sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden yang mungkin dipengaruhi oleh kondisi kognitif lansia. Ketiga, penelitian hanya dilakukan pada satu panti sosial, sehingga generalisasi hasil ke populasi lansia lain masih terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan

ANALISA DAMPAK KECEMASAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PSTW 3 JAKARTA

melibatkan lebih banyak lokasi untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan representatif (Polit & Beck, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta berada pada kategori sedang, tingkat dukungan sosial berada pada kategori sedang, dan tingkat aktivitas fisik tergolong rendah. Analisis menggunakan uji *Mann-Whitney U* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan aktivitas fisik maupun antara dukungan sosial dengan aktivitas fisik ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap aktivitas fisik lansia. Rendahnya aktivitas fisik lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi kesehatan, usia, motivasi, dan keterbatasan lingkungan panti sosial.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain longitudinal atau eksperimental agar dapat menggambarkan hubungan sebab-akibat antara kecemasan, dukungan sosial, dan aktivitas fisik secara lebih akurat. Penelitian berikutnya juga diharapkan melibatkan responden dari berbagai panti sosial atau komunitas lansia agar hasilnya lebih representatif terhadap populasi lansia di Indonesia. Selain itu, peneliti dapat menambahkan variabel lain seperti motivasi, status kesehatan, kualitas tidur, atau dukungan keluarga sebagai faktor yang mungkin berpengaruh terhadap aktivitas fisik lansia.

DAFTAR REFERENSI

- Annisa, R. (2016). *Kecemasan pada Lansia dan Faktor Penyebabnya*. Bandung: Alfabeta.
- Cosh, S., Carrière, I., Peres, K., Ancelin, M. L., & Ritchie, K. (2019). Anxiety, physical activity, and cognitive decline in older adults. *BMC Geriatrics*, 19(1), 214. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1206-1>
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Fithra Dieny, F., Rahadiyanti, A., Anjani, G., & Kurniawan, Y. (2019). Aktivitas fisik dan status kesehatan lansia di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(1), 55–63.
- Huang, Y., Wu, H., Liu, M., Chen, Y., & Wang, Z. (2022). Social support and physical activity among elderly: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 22(1), 77. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02791-y>
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Lansia Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Milena D., Sari R., Widodo E., & Hidayati N. (2019). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan lansia. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 7(3), 144–152.
- Nugroho, A. (2022). Aktivitas fisik lansia di Panti Tresna Werdha Jakarta. *Jurnal Keperawatan Lansia*, 10(1), 34–42.
- Nurwijayanti, S. (2020). Hubungan kecemasan dengan aktivitas fisik lansia di panti werdha. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 88–95.
- Palit, V., Langi, Y., Karundeng, R., & Londa, Y. (2021). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesejahteraan lansia. *Jurnal Keperawatan Tropis*, 9(1), 22–30.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Priyoto. (2015). *Konsep Kecemasan dan Pengaruhnya pada Lansia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ramli, A., Nurwijayanti, S., Adi, B., & Sulastri, E. (2023). Aktivitas fisik dan kesehatan lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 112–119.
- Ruiz-Comellas, A., Pera, G., Mundet, X., Dalfó, A., Berenguer, M., & Millan, M. (2022). The relationship between physical activity and anxiety among older adults. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(3), 211–219.

ANALISA DAMPAK KECEMASAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA DI PSTW 3 JAKARTA

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). Hoboken: Wiley.
- Suwanto, A., Rahmawati, D., Nugroho, B., & Handayani, T. (2020). *Psikologi Kesehatan dan Penuaan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Physical Activity Guidelines for Older Adults*. Geneva: WHO.
- Zhao, M., Li, J., Zhang, X., Chen, H., Wang, Y., & Liu, Q. (2022). Social isolation and anxiety in nursing home residents. *Aging & Mental Health*, 26(5), 947–954. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1879240>
- Zhou, L., Zhang, J., Wang, X., Liu, Y., & Fang, H. (2023). The role of social support in promoting physical health among older adults. *Journal of Aging Research*, 15(4), 122–129.