

## PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA WANITA DI PSTW 3 JAKARTA

Oleh:

Alif Sri Wahono<sup>1</sup>

Robiatun Amaliyah Ranti<sup>2</sup>

Universitas Binawan

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

Korespondensi Penulis: [sriwahonoalif@gmail.com](mailto:sriwahonoalif@gmail.com), [robiatun.amaliyah@binawan.ac.id](mailto:robiatun.amaliyah@binawan.ac.id)

**Abstract.** *The aging process leads to a decline in physical, psychological, and social functions, which can cause anxiety in the elderly. Untreated anxiety may negatively impact their quality of life. One effective non-pharmacological method to reduce anxiety is Qigong exercise, a practice that combines body movements, breathing techniques, and meditation to balance energy and calm the mind. This study aimed to determine the effect of Qigong exercise on anxiety levels among elderly women at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta. This research employed a Quasi-Experimental design with a Pre-Test and Post-Test approach. The sample consisted of 20 elderly women aged 60–74 years selected through purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Geriatric Anxiety Scale (GAS) before and after an eight-week Qigong intervention conducted once per week. The results showed that the average anxiety score decreased from 19.85 to 9.90 after the intervention. The Wilcoxon test revealed a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect. Conclusion: Qigong exercise significantly reduces anxiety levels among elderly women in the social care institution.*

**Keywords:** *Qigong Exercise, Anxiety, Elderly, Geriatric Anxiety Scale.*

**Abstrak.** Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial yang dapat menimbulkan kecemasan pada lansia. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup lansia. Salah satu metode nonfarmakologis

Received October 16, 2025; Revised October 30, 2025; November 12, 2025

\*Corresponding author: [sriwahonoalif@gmail.com](mailto:sriwahonoalif@gmail.com)

# PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA WANITA DI PSTW 3 JAKARTA

yang efektif untuk mengurangi kecemasan adalah senam *Qigong*, yaitu latihan yang menggabungkan gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi guna menyeimbangkan energi serta menenangkan pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *Qigong* terhadap tingkat kecemasan pada lansia wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta. Desain penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan rancangan *Pre-Test* dan *Post-Test*. Sampel sebanyak 20 lansia wanita berusia 60–74 tahun dipilih secara *purposive sampling*. Kecemasan diukur menggunakan *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) sebelum dan sesudah intervensi senam *Qigong* selama 8 minggu dengan frekuensi satu kali per minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Skor kecemasan rata-rata menurun dari 19,85 menjadi 9,90 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), menandakan adanya pengaruh signifikan. Kesimpulan: Senam *Qigong* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia wanita di panti sosial tersebut.

**Kata Kunci:** Senam *Qigong*, Kecemasan, Lansia, *Geriatric Anxiety Scale*.

## LATAR BELAKANG

Proses penuaan merupakan tahap alami yang dialami setiap individu dan ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, serta sosial. Perubahan tersebut dapat memengaruhi kondisi kesehatan secara menyeluruh, termasuk munculnya gangguan emosional seperti kecemasan (Suwanto et al., 2020). Lansia dengan kecemasan cenderung mengalami gangguan tidur, penurunan nafsu makan, serta penurunan kemampuan dalam beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Berdasarkan data (*World Health Organization*, 2024), jumlah populasi lansia di dunia mencapai lebih dari 500 juta dan diperkirakan meningkat menjadi 1,2 miliar pada tahun 2025 serta mencapai 2 miliar pada tahun 2050. Peningkatan jumlah lansia ini diiringi dengan meningkatnya risiko masalah kesehatan mental, terutama kecemasan.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tidak tenang terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi (Muyasaroh, 2020). Lansia rentan mengalami kecemasan karena penurunan kemampuan fisik, kehilangan pasangan, perubahan peran sosial, serta keterbatasan dalam beraktivitas. Berdasarkan data (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013), prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan meningkat seiring

bertambahnya usia, yaitu 6,9% pada kelompok usia 55–64 tahun, 9,7% pada usia 65–74 tahun, dan 13,4% pada usia di atas 75 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan menjadi masalah psikologis yang perlu mendapat perhatian dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan lebih banyak dialami oleh perempuan dibanding laki-laki. Menurut (Javaid et al., 2023), prevalensi gangguan kecemasan pada wanita mencapai 4,86%, sedangkan pada pria sebesar 2,93%. Hal ini disebabkan oleh perbedaan hormonal, emosional, serta beban sosial yang lebih tinggi pada perempuan, terutama ketika memasuki masa lanjut usia. Selain itu, lansia yang tinggal di panti sosial berpotensi mengalami kecemasan lebih tinggi karena keterbatasan interaksi sosial, kehilangan peran dalam keluarga, serta perasaan kesepian (Pangapuli & Sri, 2021). Faktor-faktor tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk membantu lansia mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang tepat dalam mengatasi kecemasan pada lansia karena lebih aman, murah, dan minim efek samping. Salah satu metode yang efektif adalah latihan relaksasi seperti senam *Qigong*. *Qigong* merupakan latihan tradisional dari Tiongkok yang memadukan gerakan tubuh, pengaturan pernapasan, dan meditasi dengan tujuan menyeimbangkan energi (*qi*) dalam tubuh (Chang et al., 2017). Aktivitas ini membantu menenangkan pikiran, meningkatkan sirkulasi darah, serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respon stres (Yang et al., 2021). Dengan demikian, *Qigong* dapat digunakan sebagai terapi alternatif dalam mengatasi kecemasan pada lansia.

Beberapa penelitian membuktikan efektivitas senam *Qigong* terhadap penurunan tingkat kecemasan. Studi oleh (Yeung et al., 2018) di Cina menunjukkan bahwa *Qigong* mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan secara signifikan setelah dilakukan secara rutin selama delapan minggu. Penelitian lain oleh (Chow et al., 2012) juga melaporkan bahwa 90% peserta yang melakukan *Qigong* secara teratur mengalami peningkatan relaksasi dan penurunan gejala stres. Di Indonesia, penelitian oleh (Salmiyati & Endarwanti, 2022) menemukan bahwa lansia di Panti Werdha Yogyakarta yang mengikuti senam *Qigong* mengalami penurunan kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa *Qigong* memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam program peningkatan kesehatan mental lansia di panti sosial.

# PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA WANITA DI PSTW 3 JAKARTA

Selain manfaat psikologis, senam *Qigong* juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik lansia. Latihan ini dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, kekuatan otot, serta fleksibilitas sendi tanpa memberikan beban berat pada sistem muskuloskeletal (Wang et al., 2023). Gerakan lambat dan teratur pada *Qigong* menstimulasi aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman (Zhang et al., 2024). Dengan demikian, manfaat *Qigong* tidak hanya terbatas pada relaksasi mental, tetapi juga pada peningkatan kesehatan fisik secara menyeluruh.

Melihat fenomena tersebut, penting dilakukan penelitian mengenai pengaruh senam *Qigong* terhadap tingkat kecemasan pada lansia, khususnya di lingkungan panti sosial. Lansia yang tinggal di panti sering kali mengalami keterbatasan aktivitas fisik dan sosial yang dapat memicu munculnya kecemasan. Dengan penerapan senam *Qigong* secara rutin, diharapkan dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental* dan rancangan *Pre-Test* dan *Post-Test One Group Design*. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh senam *Qigong* terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta, yang merupakan salah satu lembaga sosial di bawah Dinas Sosial Provinsi DKI Jakarta yang menampung dan membina lansia. Waktu penelitian dilaksanakan selama bulan Februari hingga April 2025, yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, dan pengumpulan data. Intervensi berupa latihan senam *Qigong* dilakukan selama 8 minggu, dengan frekuensi 1 kali per minggu, durasi sekitar 45 menit per sesi. Latihan meliputi gerakan dasar pernapasan, peregangan, dan meditasi sederhana untuk menenangkan pikiran. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu: (1) lansia wanita berusia 60–74 tahun, (2) dapat mengikuti kegiatan senam *Qigong*, (3) tidak mengalami gangguan kognitif berat, dan (4) bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah lansia yang sakit atau tidak mengikuti seluruh sesi latihan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 20 responden yang memenuhi syarat untuk menjadi sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) dikumpulkan melalui wawancara langsung dan pengisian kuesioner oleh responden dengan pendampingan peneliti. Penelitian diawali dengan pemberian penjelasan kepada pihak panti dan calon responden mengenai tujuan serta manfaat penelitian. Setelah responden menyatakan kesediaannya melalui lembar persetujuan (*informed consent*), dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) untuk menilai tingkat kecemasan. Selanjutnya, responden mengikuti program senam *Qigong* selama delapan minggu secara teratur di bawah bimbingan peneliti dan instruktur. Setelah program selesai, dilakukan pengukuran akhir (*post-test*) dengan instrumen yang sama untuk menilai perubahan tingkat kecemasan.

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 *Shapiro wilk*. Hasil uji normalitas berdistribusi tidak normal maka dilanjutkan dengan hipotesis data menggunakan *uji Wilcoxon* 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 mengetahui pengaruh senam *Qigong* terhadap tingkat kecemasan pada lansia wanita.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh data sebagai berikut :

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

Karakteristik	Kategori	f (n)	Percent (%)	Mean ± SD	Min-Max
Responden					
Usia	60 - 74 tahun	20		67,30 ± 3,881	60-74
Jenis		2	100%		
Kelamin	Perempuan	0			
	Laki-Laki	-	-		

## PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA WANITA DI PSTW 3 JAKARTA

Pendidikan	Tidak Sekolah	2	10%
	SD	11	55%
	SMP	6	30%
	SMA	1	5%
	Perguruan Tinggi	-	-

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berdasarkan usia menyatakan bahwa rata-rata usia lansia di PSTW 3 67,30 dengan usia minimum 60 tahun dan usia maksimum 74. Jenis kelamin perempuan yang mendominasi penelitian ini. Dan berdasarkan pendidikan menyatakan bahwa tingkat pendidikan lansia di PSTW 3 didominasi oleh pendidikan rendah (tidak sekolah) Sebanyak 2 orang dengan frekuensi 10%, sedangkan pada tingkat pendidikan tertinggi (SMA) tercatat 1 orang dengan frekuensi 5%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Variabel**

	Mean ± SD	Median	95% CI	Min-Max
Sebelum Intervensi <i>(Pre Test)</i>	19,85 ± 15,401	14,00	12,64 ± 27,06	4-48
Sesudah Intervensi <i>(Post Test)</i>	9,90 ± 7,461	9,50	6,41 ± 13,39	1-25

Berdasarkan tabel 2. diatas menyatakan bahwa rata-rata sebelum intervensi 19.85, Median 14.00, Standar deviasi 15.401, dan uji estimasi interval dengan kepercayaan 95% adalah 12.64±27.06 Dengan nilai minimum skor 4, nilai maksimum skor 48. Rata-rata sesudah intervensi 9.90, Median 9.50, Standar deviasi 7.461, dan uji estimasi interval dengan kepercayaan 95% adalah 6.41±13.39 Dengan nilai minimum skor 1, nilai maksimum skor 25. Maka dapat di interpretasikan bahwa sebelum intervensi berada di kategori kecemasan ringan dan sesudah intervensi berada di kategori tidak memiliki kecemasan.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data**

<i>Shapiro Wilk</i>		
	<i>p-value</i>	Keterangan
Sebelum Intervensi ( <i>Pre Test</i> )	0,012	Tidak Normal
Sesudah Intervensi ( <i>Post Test</i> )	0,020	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 Wilcoxon dengan Pengaruh Senam *Qigong* terhadap Kecemasan pada Lansia Wanita**

<i>Wilcoxon</i>		
	<i>Pre test – Post test</i>	Keterangan
z	-3,624	
Asymp. Sig.(2-tailed)	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 4. Hasil uji *Wilcoxon* diketahui bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan pre test dan post test dengan mengikuti senam *Qigong*. Nilai Asymp. Sig (2-tailed) yaitu 0,000 ( $P \text{ Value} < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa penurunan skor kecemasan secara statistik signifikan setelah dilakukan intervensi senam *Qigong*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah lansia wanita berusia 60–74 tahun yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa kelompok lansia pada tahap usia lanjut awal masih memiliki kemampuan fungsional yang cukup baik untuk mengikuti kegiatan fisik ringan seperti senam *Qigong*. Menurut (Suwanto et al., 2020), lansia pada rentang usia tersebut cenderung masih dapat beradaptasi dengan aktivitas baru asalkan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi fisiknya. Kondisi fisik yang relatif stabil menjadi faktor pendukung dalam mengikuti kegiatan yang bersifat terapeutik seperti *Qigong*, yang menggabungkan gerakan lembut, pernapasan dalam, dan fokus mental.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pendidikan dasar hingga menengah. Hal

## PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA WANITA DI PSTW 3 JAKARTA

ini berpengaruh terhadap kemampuan memahami instruksi selama latihan serta kesadaran terhadap manfaat kegiatan fisik bagi kesehatan mental. (Putri & Wahyuni, 2021) menyatakan bahwa tingkat pendidikan dapat memengaruhi kemampuan individu dalam memahami dan menerapkan strategi koping terhadap stres dan kecemasan. Lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki literasi kesehatan yang lebih baik, sehingga lebih mudah mematuhi arahan selama latihan dan menginternalisasi manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain faktor pendidikan, lama tinggal di panti juga berkontribusi terhadap kondisi psikologis lansia. Lansia yang telah lama tinggal di panti umumnya mengalami penurunan kontak sosial dengan keluarga serta perubahan peran dalam kehidupan sosial, sehingga berpotensi menimbulkan perasaan kesepian dan kecemasan (Pangapuli & Sri, 2021). Dalam konteks ini, kegiatan kelompok seperti senam *Qigong* tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga meningkatkan interaksi sosial dan dukungan emosional antarsesama penghuni panti. Dengan demikian, senam *Qigong* berfungsi ganda sebagai sarana relaksasi dan aktivitas sosial yang dapat menurunkan rasa cemas akibat isolasi sosial.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan rata-rata dari 19,85 menjadi 9,90 setelah mengikuti program senam *Qigong* selama delapan minggu, dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa senam *Qigong* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia wanita di panti sosial. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Yeung et al., (2018) yang melaporkan bahwa praktik *Qigong* secara rutin dapat mengurangi gejala stres, depresi, dan kecemasan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa *Qigong* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia.

Dari sisi mekanisme, latihan *Qigong* menstimulasi sistem saraf parasimpatis melalui pola pernapasan dalam dan teratur yang meningkatkan oksigenasi dan menurunkan kadar hormon stres kortisol (Yang et al., 2021). Gerakan lambat dan berirama merangsang produksi endorfin yang berfungsi menimbulkan rasa tenang dan bahagia. (Zhang et al., 2024) menjelaskan bahwa *Qigong* bekerja melalui mekanisme neurosirkuit limbik yang berperan dalam pengaturan emosi dan stres, sehingga praktik ini tidak hanya menenangkan pikiran tetapi juga menyeimbangkan fungsi tubuh. Hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme tersebut dapat memberikan dampak positif yang nyata pada lansia wanita dengan tingkat kecemasan sedang.

Selain efek fisiologis, *Qigong* juga memberikan manfaat psikososial yang signifikan. Aktivitas yang dilakukan secara berkelompok memfasilitasi interaksi sosial, memperkuat rasa kebersamaan, dan menumbuhkan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh lansia. Menurut (Salmiyati & Endarwanti, 2022), dukungan sosial yang diperoleh melalui aktivitas kelompok dapat menurunkan perasaan kesepian serta meningkatkan perasaan berharga dan dihargai. Dalam konteks panti sosial, di mana sebagian lansia kehilangan peran sosial di lingkungan keluarga, kegiatan *Qigong* berpotensi menjadi wadah pemberdayaan emosional sekaligus sarana rekreasi yang bermakna.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi (Chow et al., (2012) yang menemukan bahwa latihan *Qigong* secara teratur dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Demikian pula, (Wang et al., 2023) dalam ulasannya menegaskan bahwa *Qigong* memiliki manfaat fisiologis terhadap lansia, termasuk peningkatan keseimbangan tubuh, fleksibilitas, dan fungsi pernapasan. Temuan ini menegaskan bahwa latihan sederhana yang melibatkan koordinasi pernapasan dan kesadaran tubuh dapat memberikan hasil terapeutik yang komprehensif baik secara fisik maupun mental.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan faktor-faktor individu yang tidak sepenuhnya dikontrol, seperti kondisi kesehatan kronis, tingkat aktivitas sehari-hari, dan latar belakang psikososial responden. Kondisi komorbid seperti hipertensi, diabetes, atau gangguan sendi dapat memengaruhi kemampuan partisipasi lansia dalam mengikuti latihan *Qigong* secara konsisten (Pangapuli & Sri, 2021). Selain itu, durasi intervensi selama delapan minggu dengan frekuensi satu kali per minggu mungkin belum mencerminkan efek jangka panjang. Namun demikian, hasil yang signifikan menunjukkan bahwa bahkan latihan dengan intensitas rendah pun sudah cukup efektif jika dilakukan secara teratur.

Secara praktis, penerapan senam *Qigong* di panti sosial terbukti layak dan mudah diimplementasikan karena tidak memerlukan alat khusus, biaya rendah, serta dapat dilakukan secara berkelompok di bawah pengawasan tenaga kesehatan atau instruktur terlatih. Hal ini menjadi keunggulan tersendiri dibanding intervensi farmakologis yang

# PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA WANITA DI PSTW 3 JAKARTA

berpotensi menimbulkan efek samping pada lansia (Chang et al., 2017). Oleh karena itu, program *Qigong* dapat diintegrasikan sebagai bagian dari kegiatan rutin di panti sosial untuk mendukung peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia. Keterbatasan Penelitian: penelitian ini perlu disadari agar menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya. Pertama, desain penelitian *quasi-experimental* tanpa kelompok kontrol membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan kausal yang kuat. Kedua, jumlah responden yang terbatas dan hanya melibatkan lansia wanita dari satu panti sosial membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Ketiga, variabel lain seperti dukungan sosial, komorbiditas, dan durasi tinggal di panti tidak dianalisis secara mendalam sebagai faktor kovariat. Untuk penelitian berikutnya disarankan menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan jumlah sampel yang lebih besar, frekuensi latihan yang lebih intensif, serta pemantauan jangka panjang guna menilai keberlanjutan efek *Qigong* terhadap kesehatan mental lansia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa senam *Qigong* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia wanita di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta. Setelah mengikuti program selama delapan minggu, terjadi penurunan skor kecemasan yang bermakna ( $p = 0,000$ ), menunjukkan bahwa *Qigong* efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan psikologis lansia.

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain *randomized controlled trial* dengan jumlah sampel lebih besar dan durasi intervensi lebih lama agar hasil lebih kuat dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, perlu dikaji variabel lain seperti dukungan sosial, kondisi kesehatan, serta aktivitas harian lansia untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh tentang efektivitas senam *Qigong* terhadap penurunan kecemasan.

## DAFTAR REFERENSI

Annisa, D., & Ifdil, I. (2016). *Kecemasan pada lanjut usia (lansia)*. Padang: Universitas Negeri Padang. <https://doi.org/10.24036/02016641026-0-00>

- Chang, P. S., Yeung, A., & Lam, L. (2017). Qigong exercise for health and wellness. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 37(1), 12–18. [https://doi.org/10.1016/S0254-6272\(17\)30026-5](https://doi.org/10.1016/S0254-6272(17)30026-5)
- Chow, Y. W., Tsang, H. W., & Fung, K. M. (2012). The effects of Qigong on reducing stress and anxiety and enhancing body–mind well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(1), 59–64. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2011.10.007>
- Javaid, M., Singh, A., & Shah, R. (2023). Global prevalence of anxiety disorders among males and females: A comparative study. *Frontiers in Psychiatry*, 14(5), 412–420. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1105423>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://doi.org/10.6066/journal.riskesdas.2013>
- Pangapuli, S., & Sri, R. (2021). Gender differences in anxiety and depression among elderly patients. *Indonesian Journal of Geriatric Nursing*, 9(2), 88–94. <https://doi.org/10.31219/osf.io/3nxyv>
- Putri, L., & Wahyuni, R. (2021). Validitas dan reliabilitas *Geriatric Anxiety Scale* versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 133–140. <https://doi.org/10.7454/jpkkm.v10i2.271>
- Salmiyati, S., & Endarwanti, E. (2022). Pengaruh senam Qigong terhadap tingkat kecemasan lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan dan Keperawatan*, 14(1), 45–52. <https://doi.org/10.32584/jkk.v14i1.2435>
- Suwanto, A., Rahmawati, D., Nugroho, B., & Handayani, T. (2020). *Psikologi Kesehatan dan Penuaan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wang, Y., Liu, H., & Zhang, J. (2023). Physiological benefits of Qigong exercise in elderly populations: A systematic review. *Geriatric Medicine Journal*, 29(2), 134–142. <https://doi.org/10.1016/j.gerimed.2023.134142>
- World Health Organization. (2024). *Global report on ageing and health*. Geneva: WHO Press. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01833-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01833-7)
- Yang, X., Chen, H., & Wu, L. (2021). Neuroendocrine and psychological effects of Qigong exercise: A review. *Complementary Therapies in Medicine*, 57(2), 102–109. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102109>

## **PENGARUH SENAM *QIGONG* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA WANITA DI PSTW 3 JAKARTA**

- Yeung, A., Chan, J. S., & Cheung, J. (2018). Effects of Qigong on anxiety, depression, and stress: A meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, *18*(1), 47–56. <https://doi.org/10.1186/s12906-018-2104-1>
- Zhang, L., Chen, Y., & Wu, Y. (2024). The neurological mechanisms of Qigong on stress reduction. *Frontiers in Neuroscience*, *18*(3), 214–226. <https://doi.org/10.3389/fnins.2024.021422>