


Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Harapan Bunda Jakarta Tahun 2026

Rahel Lamtiur^{1*}, Robiatun Amalia Ranti², Dwi Ratna Sari Handayani³

^{1,2,3}Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan, Jl. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kec. Kramat jati, Jakarta Timur, DKI Jakarta

E-mail: 022421016@student.binawan.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6023>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23 Mar 2026

Revised: 03 April 2026

Accepted: 16 April 2026

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik,
Kecemasan, Lansia.

Keywords:

Physical Activity,
Anxiety, Elderly.

ABSTRACT

Peningkatan jumlah lansia berdampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan, termasuk kesehatan mental seperti kecemasan. Aktivitas fisik diketahui memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Harapan Bunda Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 109 lansia yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) untuk mengukur aktivitas fisik dan *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) untuk mengukur tingkat kecemasan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik rendah dan tingkat kecemasan tinggi. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan nilai $p = 0,01$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = -0,481$ yang menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang. Hal ini berarti semakin rendah aktivitas fisik maka semakin tinggi tingkat kecemasan pada lansia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, sehingga diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik melalui program berbasis komunitas sebagai langkah promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

The increasing number of older adults has led to a rise in health-related problems, including mental health issues such as anxiety. Physical activity plays an important role in maintaining both physical and psychological health among the elderly. This study aimed to analyze the relationship between physical activity and anxiety levels among older adults at Posyandu Lansia Harapan Bunda, Jakarta. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 109 elderly participants were selected based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) to measure physical activity and the Geriatric Anxiety Scale (GAS) to assess anxiety levels. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods with the Spearman's rho correlation test. The results showed that most respondents had low levels of physical activity and high levels of anxiety. There was a statistically significant relationship between physical activity and anxiety levels with $p = 0.01$ ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of $r = -0.481$, indicating a moderate negative correlation. This means that lower physical activity is associated with higher anxiety levels among older adults. In conclusion, physical activity plays a significant role in reducing anxiety levels in the elderly. Therefore, promoting physical activity through community-based programs is essential as a preventive and promotive strategy to improve the quality of life among older adults.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Rahel Lamtiur, et al (2026). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Harapan Bunda Jakarta Tahun 2026, 4(4) 24123-24129. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6023>

PENDAHULUAN

Penuaan penduduk merupakan fenomena demografis global yang memberikan dampak signifikan terhadap struktur sosial dan sistem kesehatan di berbagai negara. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia tidak terlepas dari kemajuan pelayanan kesehatan serta keberhasilan pengendalian penyakit yang berkontribusi terhadap meningkatnya *life expectancy* secara global (World Health Organization, 2025). Data menunjukkan bahwa pada tahun 2023 jumlah penduduk dunia berusia 60 tahun ke atas mencapai sekitar 1,1 miliar jiwa dan diproyeksikan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, serta mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Kondisi ini menunjukkan adanya pergeseran struktur umur populasi yang semakin didominasi oleh kelompok usia lanjut (World Health Organization, 2025).

Di Indonesia, peningkatan jumlah lansia juga menunjukkan tren yang signifikan. Proporsi lansia mengalami peningkatan hingga mencapai 9,92% atau sekitar 26 juta jiwa, dengan jumlah lansia perempuan yang lebih banyak dibandingkan laki-laki (World Health Organization, 2020). Peningkatan populasi lansia ini membawa konsekuensi terhadap meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial. Proses penuaan ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis dan kapasitas fisik yang berdampak pada kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Selain itu, perubahan psikososial seperti berkurangnya peran sosial dan meningkatnya ketergantungan turut memengaruhi kesejahteraan mental lansia (World Health Organization, 2020).

Salah satu permasalahan kesehatan mental yang sering dialami oleh lansia adalah kecemasan. Kecemasan pada lansia merupakan respons emosional yang muncul akibat berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang menyertai proses penuaan. Penurunan fungsi fisik, keberadaan penyakit kronis, serta isolasi sosial menjadi faktor yang meningkatkan kerentanan lansia terhadap gangguan kecemasan (Yuliadarwati et al., 2024). Kondisi kecemasan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Liu et al., 2023). Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa prevalensi gejala kecemasan pada lansia secara global mencapai sekitar 28%, sehingga menjadikan kecemasan sebagai salah satu isu penting dalam kesehatan masyarakat pada kelompok usia lanjut (Shafiee et al., 2025).

Berbagai faktor diketahui berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada lansia. Faktor psikologis seperti kesepian, perasaan tidak menjadi bagian dari lingkungan, serta berkurangnya aktivitas sosial dan fisik merupakan determinan utama yang memengaruhi kondisi emosional lansia (Belen et al., 2023). Selain itu, rendahnya dukungan sosial akibat kesibukan keluarga serta berkurangnya perhatian emosional juga meningkatkan risiko terjadinya kecemasan (Lestari et al., 2023). Perubahan peran sosial seperti pensiun dan kehilangan pasangan turut berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosional lansia (Rosida & Ahadi, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada lansia merupakan permasalahan multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesehatan lansia, baik dari aspek fisik maupun mental. Aktivitas fisik dipandang sebagai perilaku sehat yang berkontribusi terhadap pemeliharaan fungsi muskuloskeletal, pengurangan risiko penyakit kronis, serta peningkatan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Kazemina et al., 2020). Lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik diketahui memiliki risiko lebih rendah mengalami keterbatasan fungsional dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik rendah (Dantas et al., 2023). Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam menurunkan respons stres serta meningkatkan regulasi emosi, sehingga berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia (Wu et al., 2022). Hubungan antara rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya gangguan psikologis, termasuk kecemasan, menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan variabel penting yang perlu dikaji lebih lanjut (Ofosu et al., 2023).

Penelitian ini dilakukan pada komunitas lansia di Posyandu Lansia Harapan Bunda yang memiliki karakteristik sosial dan budaya tersendiri. Lansia yang tinggal di komunitas memiliki kondisi yang berbeda dibandingkan lansia yang berada di fasilitas kesehatan atau institusi, sehingga memberikan gambaran yang lebih representatif terhadap kehidupan sehari-hari lansia. Penggunaan instrumen *Physical Activity Scale for the Elderly* dan *Geriatric Anxiety Scale* dalam penelitian ini memungkinkan pengukuran yang komprehensif terhadap tingkat aktivitas fisik dan kecemasan lansia (Goodarzi et al., 2024). Pendekatan ini juga sejalan dengan perspektif fisioterapi komunitas yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis dalam satu kerangka analisis (Yuliadarwati et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Harapan Bunda Jakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah dalam pengembangan program aktivitas fisik yang terintegrasi dengan upaya pencegahan gangguan kecemasan pada lansia serta menjadi rujukan bagi tenaga kesehatan dalam merancang intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia Harapan Bunda Jakarta pada tahun 2026. Subjek penelitian adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan posyandu. Teknik pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sehingga diperoleh sampel yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah terstandarisasi, yaitu *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik lansia dalam 7 hari terakhir, serta *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) untuk mengukur tingkat kecemasan. PASE mencakup aktivitas fisik dalam berbagai domain seperti aktivitas rekreasi, aktivitas rumah tangga, dan aktivitas produktif, sedangkan GAS terdiri dari 25 item yang menilai gejala kecemasan dalam aspek somatik, kognitif, dan afektif. Kedua instrumen tersebut telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan pada populasi lansia.

Prosedur penelitian dilakukan melalui pengumpulan data secara langsung kepada responden melalui wawancara terstruktur atau pengisian kuesioner sesuai dengan kondisi responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis statistik, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel, dan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada lansia. Hubungan antar variabel dinyatakan bermakna secara statistik apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran karakteristik responden menunjukkan bahwa usia lansia yang terlibat dalam penelitian ini berada pada rentang yang relatif homogen dengan kecenderungan berada pada kelompok lansia awal hingga lansia akhir. Kondisi ini mencerminkan populasi lansia komunitas yang masih aktif mengikuti kegiatan posyandu serta memiliki tingkat kemandirian tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian geriatri, usia menjadi salah satu faktor penting karena berkaitan erat dengan proses penuaan yang memengaruhi fungsi fisiologis, kapasitas fisik, serta kondisi psikologis individu.

Tabel 1. Distribusi Usia Responden

Variabel	N	Min	Max	Mean	Median	Std. Dev
Usia	109	60	75	67,36	68	3,532

Nilai rerata usia responden berada pada 67,36 tahun dengan median 68 tahun, serta rentang usia antara 60 hingga 75 tahun. Sebaran ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase lansia yang mulai mengalami penurunan fungsi tubuh secara bertahap, baik pada sistem muskuloskeletal, kardiovaskular, maupun sistem saraf. Penurunan tersebut berimplikasi pada berkurangnya kapasitas aktivitas fisik serta meningkatnya kerentanan terhadap masalah psikologis, termasuk kecemasan. Dengan karakteristik usia yang relatif seragam, hasil penelitian ini memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai kondisi lansia komunitas dalam kaitannya dengan aktivitas fisik dan kesehatan mental.

Kondisi usia yang relatif homogen tersebut juga berkaitan dengan latar belakang pendidikan responden, yang dalam penelitian ini menunjukkan variasi tingkat pendidikan yang cukup beragam. Tingkat pendidikan menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi cara individu dalam memahami informasi kesehatan, termasuk pentingnya menjaga aktivitas fisik serta pengelolaan kondisi psikologis pada masa lansia. Perbedaan tingkat pendidikan juga dapat berkontribusi terhadap pola perilaku kesehatan dan kemampuan adaptasi lansia terhadap perubahan yang terjadi seiring proses penuaan.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Tidak Sekolah	3	2,8%
SD	17	15,6%
SMP	13	11,9%
SMA	68	62,4%
S1	8	7,3%
Total	109	100%

Distribusi tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir pada tingkat SMA sebanyak 68 orang (62,4%), sedangkan jumlah terendah terdapat pada responden yang tidak pernah bersekolah yaitu sebanyak 3 orang (2,8%) . Dominasi tingkat pendidikan menengah ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kemampuan dasar dalam memahami informasi, termasuk informasi kesehatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kondisi psikologis. Tingkat pendidikan yang relatif baik dapat menjadi faktor pendukung dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara mandiri, meskipun faktor lain seperti kondisi fisik dan lingkungan tetap berperan dalam menentukan perilaku kesehatan.

Selain tingkat pendidikan, karakteristik responden juga dapat dilihat dari distribusi jenis kelamin yang turut memberikan gambaran mengenai profil lansia dalam penelitian ini. Perbedaan jenis kelamin pada lansia sering kali berkaitan dengan variasi dalam aktivitas fisik, kondisi kesehatan, serta respons psikologis terhadap proses penuaan. Faktor biologis dan sosial turut memengaruhi bagaimana laki-laki dan perempuan menjalani kehidupan pada usia lanjut, termasuk dalam menjaga kesehatan fisik dan mental.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	38	34,9%
Perempuan	71	65,1%
Total	109	100%

Distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 71 orang (65,1%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 38 orang (34,9%) . Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini mencerminkan kecenderungan bahwa perempuan memiliki harapan hidup yang lebih tinggi serta lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pelayanan kesehatan berbasis komunitas seperti posyandu lansia. Selain itu, perbedaan jenis kelamin ini juga dapat berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik dan kondisi psikologis, di mana lansia perempuan cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, sehingga berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan yang dialami.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang didominasi oleh perempuan turut berkaitan dengan pola aktivitas fisik lansia dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan lansia karena berhubungan langsung dengan kemampuan fungsional serta kemandirian individu. Perbedaan tingkat aktivitas fisik pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, kondisi kesehatan, serta kebiasaan hidup yang terbentuk sejak usia produktif.

Tabel 4. Analisis Deskriptif Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Rendah	81	74,3%
Sedang	22	20,2%
Tinggi	6	5,5%
Total	109	100%

Distribusi aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 81 orang (74,3%), diikuti kategori sedang sebanyak 22 orang (20,2%), dan kategori tinggi sebanyak 6 orang (5,5%) . Dominasi aktivitas fisik rendah ini menggambarkan bahwa sebagian besar lansia belum melakukan aktivitas fisik secara optimal dalam

kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh keterbatasan fisik, kebiasaan hidup sedentari, serta kurangnya motivasi atau dukungan lingkungan untuk tetap aktif.

Aktivitas fisik yang rendah pada lansia dapat berdampak pada penurunan kapasitas fungsional tubuh, termasuk kekuatan otot, keseimbangan, dan daya tahan fisik. Penurunan ini tidak hanya memengaruhi kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi juga meningkatkan risiko ketergantungan terhadap orang lain. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik juga berkaitan dengan menurunnya kualitas kesehatan secara umum, termasuk meningkatnya risiko gangguan kesehatan kronis yang sering dialami oleh lansia.

Dalam kesehatan mental, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam membantu regulasi emosi dan mengurangi respons stres. Lansia yang kurang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang aktif. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berfungsi dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental lansia secara keseluruhan.

Kondisi aktivitas fisik yang cenderung rendah pada sebagian besar responden turut berkaitan dengan kondisi psikologis lansia, khususnya tingkat kecemasan yang dialami. Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada lansia dan dapat memengaruhi kualitas hidup serta kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Tingkat kecemasan pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikososial, sehingga penting untuk menggambarkan distribusinya dalam penelitian ini.

Tabel 5. Analisis Deskriptif Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
Ringan	11	10,1%
Sedang	41	37,6%
Tinggi	57	52,3%
Total	109	100%

Distribusi tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan tinggi yaitu sebanyak 57 orang (52,3%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 41 orang (37,6%), dan kecemasan ringan sebanyak 11 orang (10,1%) . Dominasi kecemasan pada tingkat tinggi ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis lansia di lokasi penelitian masih memerlukan perhatian, terutama dalam kaitannya dengan faktor-faktor yang dapat memicu munculnya kecemasan, seperti penurunan fungsi fisik, keterbatasan aktivitas, serta perubahan sosial yang dialami pada usia lanjut.

Kecemasan yang tinggi pada lansia dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk penurunan kualitas tidur, menurunnya konsentrasi, serta berkurangnya partisipasi dalam aktivitas sosial. Kondisi ini juga dapat memperburuk kesehatan fisik karena kecemasan sering kali berkaitan dengan peningkatan respons stres yang berdampak pada sistem tubuh. Selain itu, lansia dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri dan kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Tingginya proporsi kecemasan lansia pada penelitian ini memperkuat pentingnya upaya promotif dan preventif yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental. Pendekatan berbasis aktivitas fisik, dukungan sosial, serta edukasi kesehatan dapat menjadi strategi yang relevan dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Gambaran tingkat aktivitas fisik dan kecemasan yang telah diuraikan sebelumnya menunjukkan adanya kecenderungan keterkaitan antara kedua variabel tersebut. Untuk mengetahui hubungan yang lebih spesifik, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji korelasi yang sesuai dengan distribusi data. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada lansia.

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,01 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,481 . Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada lansia dengan kekuatan korelasi sedang dan arah hubungan negatif. Arah hubungan negatif ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat aktivitas fisik, maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia, dan sebaliknya.

Tabel 6. Uji Korelasi *Spearman's Rho*

Variabel	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Aktifitas Fisik - Kecemasan	0,01	-0,481

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada lansia dengan arah hubungan negatif dan kekuatan korelasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis lansia, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan. Lansia dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang memiliki aktivitas fisik sedang hingga tinggi.

Secara konseptual, hubungan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme biopsikososial yang terjadi pada lansia. Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan penurunan kapasitas fungsional tubuh, seperti berkurangnya kekuatan otot, keseimbangan, dan daya tahan fisik, sehingga meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, kehilangan kontrol, serta meningkatnya kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, yang pada akhirnya memicu munculnya kecemasan. Sebaliknya, lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kemandirian yang lebih baik, sehingga mampu mempertahankan rasa percaya diri dan stabilitas emosional.

Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam mekanisme fisiologis yang berhubungan dengan regulasi emosi. Aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi hormon *endorphin* dan neurotransmitter lain yang berperan dalam meningkatkan suasana hati serta menurunkan respons stres. Peningkatan aktivitas fisik juga berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik, yang merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental lansia. Dengan demikian, aktivitas fisik memiliki efek protektif terhadap munculnya gangguan kecemasan melalui jalur biologis maupun psikologis.

Dari aspek sosial, aktivitas fisik yang dilakukan dalam komunitas, seperti kegiatan di posyandu lansia, juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Interaksi sosial ini berperan dalam mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial, yang merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Lansia yang aktif dalam kegiatan fisik kelompok cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih baik, sehingga lebih mampu mengatasi tekanan psikologis yang muncul.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khairiyah dan Hamdun (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada lansia, di mana peningkatan aktivitas fisik berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan. Temuan serupa juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. Konsistensi hasil ini memperkuat bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis pada populasi lansia.

Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini bersifat korelasional sehingga tidak dapat sepenuhnya menjelaskan hubungan sebab-akibat. Faktor lain seperti kondisi kesehatan, dukungan sosial, serta faktor lingkungan juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik sekaligus menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Harapan Bunda Jakarta, dengan arah hubungan negatif dan kekuatan korelasi sedang. Lansia dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi, sedangkan lansia yang lebih aktif secara fisik menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting tidak hanya dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga dalam mendukung kesehatan mental lansia. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik melalui program berbasis komunitas dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Belen, H. L., Pertiwi, G. H., & Ola, F. K. (2023). Gambaran kejadian tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Pasundan Samarinda. *Caritas Et Fraternitas: Jurnal Kesehatan*, 2(1), 24–29.
- Dantas, E. H. M., Figueira, O. A., Figueira, A. A., Höckelmann, A., Vale, R. G. de S., Figueira, J. A., & Figueira, H. A. (2023). The Association between Physical Activity and Anxiety in Aging: A Comparative Analysis. *Healthcare*, 11(15), 2164. <https://doi.org/10.3390/healthcare11152164>
- Goodarzi, S., Teymouri Athar, M. M., Beiky, M., Fathi, H., Nakhaee, Z., Omran, S. P., & Shafiee, A. (2024). Effect of physical activity for reducing anxiety symptoms in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 153. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00947-w>
- Kazemina, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., Daneshkhan, A., Hosseini-Far, M., & Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 363. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01609-4>
- Lestari, M., Wirakhmi, I., & Triana, N. (2023). Gambaran tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 14(2), 95–100.
- Liu, Y., Xu, Y., Yang, X., Miao, G., Wu, Y., & Yang, S. (2023). The prevalence of anxiety and its key influencing factors among the elderly in China. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1038049>
- Ofori, E. F., de Nys, L., Connelly, J., Ryde, G. C., & Whittaker, A. C. (2023). Dimensions of Physical Activity Are Important in Managing Anxiety in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 31(4), 679–692. <https://doi.org/10.1123/japa.2022-0098>
- Rosida, R., & Ahadi, A. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP LANSIA: LITERATURE REVIEW. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 5(1), 49–56. <https://doi.org/10.47522/jmk.v5i1.175>
- Shafiee, A., Mohammadi, I., Rajai, S., Jafarabady, K., & Abdollahi, A. (2025). Global prevalence of anxiety symptoms and its associated factors in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of General and Family Medicine*, 26(2), 116–127. <https://doi.org/10.1002/jgf2.750>
- World Health Organization. (2020). Global recommendations on physical activity for health. <https://www.who.int>.
- World Health Organization. (2025). Ageing and health. <https://www.who.int>.
- Wu, F., Zhang, J., Yang, H., & Jiang, J. (2022). The Effect of Physical Exercise on the Elderly's Anxiety: Based on Systematic Reviews and Meta-Analysis. *Computational and Mathematical Methods in Medicine*, 2022, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2022/4848290>
- Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Shalihah, A. A., & Sari, V. A. (2024). Peran Fisioterapi Dalam Upaya Pencegahan Kecemasan Dan Penurunan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Resiko Hipertensi Di Posyandu Cemerlang. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 361–371. <https://doi.org/10.53769/jai.v4i2.711>