

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Lansia di Posyandu Lansia Desa Tolai Kabupaten Parigi Moutong

Ayu Trianingsih^{1*}, Mikaela Delpin Fristalia², Sabir³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu

E-mail: ayutrianingsih946@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.8049>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 27 Sep 2026

Revised: 03 Oct 2026

Accepted: 26 Oct 2026

Kata Kunci:

Tingkat Kecemasan
Lansia, Posyandu
Lansia

Keywords

Anxiety Levels Among
the Elderly, Integrated
Healthcare Post for the
Elderly (Posyandu
Lansia)



ABSTRACT

Latar Belakang: Menurut berbagai laporan epidemiologis internasional, secara global diperkirakan sekitar 16–28% populasi lanjut usia mengalami gejala kecemasan dalam berbagai tingkat keparahan. **Tujuan penelitian:** Teranalisis hubungan karakteristik lansia dan aktivitas fisik dengan Tingkat Kecemasan di Posyandu Lansia Desa Tolai Kabupaten Parigi Moutong. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan analitik menggunakan desain *cros sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 130 lansia. Sampel : 53 lansia, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil uji statistik *likelihood* menunjukkan Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,008 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara usia lansia dengan tingkat kecemasan, Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,682 ($p > 0,05$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan lansia, Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,019 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan lansia. **Simpulan:** ada hubungan yang signifikan antara Usia dan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan lansia dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan lansia.

Background: According to various international epidemiological reports, globally, an estimated 16–28% of the elderly population experiences anxiety symptoms at varying levels of severity. **Objective:** This study aimed to analyze the correlation between elderly characteristics and physical activity with anxiety levels at the Elderly Posyandu in Tolai Village, Parigi Moutong Regency. **Methods:** This was a quantitative study using an analytical approach with a cross-sectional design. The population in this study consisted of 130 elderly individuals. A sample of 53 elderly individuals was selected using a purposive sampling technique. **Results:** Statistical analysis using the likelihood ratio test revealed a p-value of 0.008 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between age and anxiety levels among the elderly. The statistical test for gender showed a p-value of 0.682 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between gender and anxiety levels among the elderly. Furthermore, the statistical test for physical activity yielded a p-value of 0.019 ($p < 0.05$), demonstrating a significant relationship between physical activity and anxiety levels among the elderly. **Conclusion:** There is a significant relationship between age and physical activity with anxiety levels in the elderly, whereas no significant relationship exists between gender and anxiety levels in the elderly



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

How to Cite: Ayu Trianingsih et al. (2026), Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Lansia di Posyandu Lansia Desa Tolai Kabupaten Parigi Moutong 5(2).<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i2.8049>

PENDAHULUAN

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), populasi lansia di dunia terus meningkat secara signifikan. Pada tahun 2020, jumlah lansia global (usia 60 tahun ke atas) mencapai sekitar 1 miliar orang. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan akan mencapai

2,1 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2022). Berdasarkan data terbaru dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2024, populasi lansia di Indonesia saat ini mencapai sekitar 12% dari total penduduk atau sekitar 29 juta jiwa. Data ini mengacu pada Sensus Penduduk Indonesia tahun 2023 (Kemenkes, 2024). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah pada Profil Kesehatan 2023, estimasi jumlah penduduk Sulawesi Tengah adalah sekitar 3.086.750 jiwa. Namun, data spesifik jumlah penduduk lansia (usia 60 tahun ke atas) menurut Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah untuk tahun 2024 belum tersedia secara eksplisit dalam dokumen tersebut (Dinas kesehatan sulawesi tengah, 2023). Populasi lansia di Kota Palu pada tahun 2024 diperkirakan sebesar 8,45% dari total penduduk. Dengan total penduduk Kota Palu sekitar 390 ribu jiwa, maka jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) sekitar 33.000 jiwa (Dermawan, 2025). Menurut Dinas Kesehatan Kota Palu Sekitar 33.000 lansia secara keseluruhan di Kota Palu berdasarkan persentase penduduk usia lanjut 8,45% dari total penduduk 389.960 jiwa (Dinas kesehatan kota palu, 2023). Presentasi jumlah lansia dari bulan Januari – Maret di Desa Tolai Kabupaten. Parigi Moutong Provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebanyak 103 orang

Berdasarkan data dari *The National Old People's Welfare Council* Inggris, terdapat 12 jenis gangguan kesehatan atau penyakit yang umum menyerang kelompok lanjut usia. Berbagai masalah kesehatan tersebut meliputi depresi mental, penurunan pendengaran, bronkitis kronis, serta gangguan pada tungkai atau cara berjalan. Selain itu, lansia juga rentan mengalami masalah sendi panggul (koksa), anemia, demensia, gangguan penglihatan, ansietas, dekomposisi kordis, diabetes melitus, osteomalasia, hipotiroidisme, hingga gangguan pada sistem defekasi (Dady *et al.*, 2020). Kecemasan pada lansia merupakan salah satu gangguan psikologis yang cukup sering terjadi dan dapat menurunkan kualitas hidup, memperberat penyakit fisik, dan meningkatkan risiko depresi serta ketergantungan (Jalali *et al.*, 2024). Menurut berbagai laporan epidemiologis internasional, secara global diperkirakan sekitar 16–28% populasi lanjut usia mengalami gejala kecemasan dalam berbagai tingkat keparahan (Shafiee *et al.*, 2025). Prevalensi kecemasan di tingkat nasional menunjukan hal yang signifikan. Di Puskesmas DTP Gunung Halu (Bandung Barat), survei pada 106 lansia dengan keluhan fisik menemukan kecemasan ringan 19,8%, sedang 35,8%, berat 34,9%, dan sangat berat 6,6% menggunakan DASS-21 (Setyarini *et al.*, 2022). Studi lain di Posyandu Lansia Panuntun (Sleman, DIY) menunjukkan 61,4% lansia mengalami kecemasan sedang dan 11,4% kecemasan berat dengan instrumen HARS (E. S. Utami *et al.*, 2025).

Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya kecemasan pada lanjut usia adalah pertambahan usia itu sendiri. Seiring dengan proses menua, individu mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi kestabilan emosional (Gao *et al.*, 2023). Semakin bertambah umur lansia semakin kompleks penurunan fungsi di setiap organ tumbuh sehingga berdampak pada optimalnya fungsi dari masing-masing organ sehingga menimbulkan kemunduran fungsi fisik dan kognitif lansia yang berdampak pada kecemasan lansia (Ngadiran, 2024). Selain faktor usia, jenis kelamin juga berperan penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan pada lansia. Sejumlah studi menunjukkan bahwa perempuan lanjut usia secara konsisten memiliki prevalensi dan tingkat gejala kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, baik di masyarakat umum maupun pada kelompok dengan kondisi khusus (Reppas-Rindlisbacher *et al.*, 2022). Perbedaan ini berkaitan dengan gabungan faktor biologis dan psikososial. Secara biologis, perempuan mengalami fluktuasi hormon seks (*estrogen* dan *progesteron*) sepanjang siklus kehidupan mulai dari menarche, kehamilan, hingga menopause yang dapat memengaruhi struktur dan fungsi otak, regulasi emosi, dan kerentanan terhadap gangguan kecemasan (Graham, 2025).

Tingkat aktivitas fisik merupakan salah satu determinan yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan kemampuan fungsional, khususnya pada lansia dengan tingkat ketergantungan ringan, dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten dan efektif berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan, sehingga semakin baik kualitas dan frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia (Zahro *et al.*, 2025). Kecemasan pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai perubahan fisik yang terjadi sebagai bagian dari proses penuaan, seperti penurunan fungsi penglihatan, perubahan postur tubuh menjadi lebih membungkuk, kulit yang semakin keriput, serta berkurangnya daya tahan tubuh sehingga mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas, termasuk berjalan dalam jarak yang jauh. Kondisi tersebut menyebabkan lansia menyadari adanya penurunan kemampuan dibandingkan saat usia muda, yang pada akhirnya dapat meningkatkan perasaan

cemas. Selain itu, tingginya tingkat kecemasan sedang pada lansia juga dipengaruhi oleh besarnya beban yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari serta adanya stresor pencetus berupa ancaman terhadap integritas fisik, seperti disabilitas fisiologis dan penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (*Activity of Daily Living/ADL*). Kondisi ini dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap kemandirian, kesehatan, dan kualitas hidup lansia sehingga memperberat tingkat kecemasan yang dialami (Patria & Jusandri, 2024).

Berdasarkan hasil survei dan wawancara awal yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa 7 dari 10 lansia di Desa Tolai menunjukkan adanya tanda dan gejala kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia di wilayah tersebut menghadapi permasalahan psikologis yang perlu mendapatkan perhatian serius. Pernyataan dari salah satu Lansia bahwa setiap harinya dia mengalami kecemasan dengan peningkatan usia yang dialaminya. Selain itu terdapat juga Lansia yang mengalami masalah aktivitas fisik seperti kesulitan untuk bergerak atau berpindah tempat karena penurunan fungsi tubuh. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan karakteristik lansia, dan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan di Posyandu Lansia Desa Tolai Kabupaten Parigi Moutong”

METODE

Penelitian analitik korelasional kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong, pada 6–19 Mei 2026. Dari total populasi sebanyak 130 lansia, penelitian ini mengambil sampel sebanyak 53 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis hubungan antarvariabel dalam penelitian ini diuji secara statistik menggunakan uji *Fisher-Freeman-Halton*.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga jenis instrumen kuesioner. Pertama, kuesioner karakteristik lansia yang diadaptasi dari Siska (2022) untuk mencatat variabel jenis kelamin dan kelompok usia (60–74 tahun, 75–90 tahun, dan >90 tahun). Kedua, kuesioner aktivitas fisik dari Made Yuliari (2018) yang terdiri dari 10 butir pertanyaan harian dengan tingkat reliabilitas sangat tinggi (Cronbach's Alpha = 0,903). Ketiga, kuesioner DASS-21 yang diadopsi dari Utami et al. (2025) dengan tingkat validitas >0,71 dan Cronbach's Alpha 0,987 untuk mengukur tingkat kecemasan, yang dikategorikan menjadi normal (0–7), ringan (8–9), sedang (10–12), berat (13–16), dan sangat berat (>17).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian ini selanjutnya akan diolah sesuai dengan teknik pengolahan data yang telah ditetapkan, sehingga mampu menghasilkan informasi yang sistematis, akurat, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Proses pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan, meliputi *editing*, *coding*, *entry data*, dan *cleaning data* untuk memastikan kelengkapan serta ketepatan data yang diperoleh dari responden. Setelah seluruh data dinyatakan valid dan lengkap, data kemudian dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai dengan jenis dan rancangan penelitian. Hasil pengolahan dan analisis data tersebut selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel, grafik, maupun narasi deskriptif agar memudahkan dalam memahami temuan penelitian. Data yang diolah memberikan gambaran jelas mengenai hasil penelitian sebagai basis penarikan kesimpulan dan perumusan rekomendasi.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik usia lansia di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong ($f=53$)^a

Usia	Frekuensi (<i>f</i>)	Presentase (%)
60 - 74 Tahun	29	54.7
75 - 90 Tahun	24	45.3
>90 Tahun	0	0
Total	53	100,0

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 53 responden, kelompok usia 60–74 tahun merupakan kelompok usia terbanyak yaitu sebanyak 29 orang (54,7%). Sementara itu, kelompok usia 75–90 tahun berjumlah 24 orang (45,3%). Tidak terdapat responden yang berusia >90 tahun (0%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi jenis kelamin lansia di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong ($f=53$)^a

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki - laki	16	30.2
Perempuan	37	69.8
Total	53	100,0

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang (69,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 16 orang (30,2%)

Tabel 3. Distribusi Aktivitas Fisik lansia di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong ($f=53$)^a

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	24	45.3
Cukup	29	54.7
Kurang	0	0
Total	53	100,0

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori cukup yaitu sebanyak 29 orang (54,7%). Responden dengan aktivitas fisik kategori baik berjumlah 24 orang (45,3%), sedangkan tidak terdapat responden yang memiliki aktivitas fisik kategori kurang (0%)

Tabel 4. Distribusi Kecemasan lansia di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong ($f=53$)^a

Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	39	73.6
Sedang	10	18.9
Berat	4	7.5
Total	53	100,0

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 39 orang (73,6%). Selanjutnya, responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 orang (18,9%), dan kecemasan berat sebanyak 4 orang (7,5%)

Tabel 5. Distribusi hubungan usia lansia dengan tingkat kecemasan lansia di Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong ($f=53$)^a

Usia	Kecemasan						Total		<i>P-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat				
	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	
60 - 74 Tahun	17	32,1%	8	15,1%	4	7,5%	29	54,7%	0,016 ^b
75 – 90 Tahun	22	41,5%	2	3,8%	0	0	24	45,3%	
Total	39	73,6%	10	18,9%	4	7,5%	53	100,0%	

Berdasarkan Tabel 5, pada kelompok usia 60–74 tahun sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 orang (32,1%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 8 orang (15,1%), dan kecemasan berat sebanyak 4 orang (7,5%). Sementara itu, pada kelompok usia 75–90 tahun mayoritas responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 orang (41,5%), kecemasan sedang sebanyak 2 orang (3,8%), dan tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan berat (0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p -value sebesar 0,016 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara usia lansia dengan tingkat kecemasan di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai Kabupaten Parigi Moutong.

Tabel 6. Distribusi jenis kelamin dengan tingkat kecemasan lansia di Desa Tolai Kabupaten Parigi Moutong ($f=53$)^a

Jenis Kelamin	Kecemasan						Total		P-value
	Ringan		Sedang		Berat				
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)	
Laki - laki	13	24,5%	2	3,8%	1	1,9%	16	30,2%	0,874 ^b
Perempuan	26	49,1%	8	15,1%	3	5,7%	37	69,8%	
Total	38	73,6%	10	18,9%	4	7,5%	53	100,0%	

Berdasarkan data Tabel 6, distribusi tingkat kecemasan berdasarkan gender menunjukkan bahwa mayoritas responden laki-laki berada pada kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 13 individu (24,5%), disusul kecemasan sedang 2 individu (3,8%), dan kecemasan berat 1 individu (1,9%). Pola serupa ditemukan pada kelompok perempuan, di mana kecemasan ringan mendominasi sebanyak 26 orang (49,1%), diikuti kecemasan sedang 8 orang (15,1%), dan kecemasan berat 3 orang (5,7%). Melalui analisis statistik lanjutan, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,874 ($p > 0,05$). Hal ini mengonfirmasi bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara jenis kelamin dan tingkat kecemasan pada populasi lansia tersebut

Tabel 7. Distribusi hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan di Desa Tolai Kabupaten Parigi Moutong ($f=50$)^a

Aktivitas Fisik	Kecemasan						Total		<i>P-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat				
	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	<i>f</i>	(%)	
Baik	20	37,7%	1	1,9%	3	5,7%	24	45,3%	0,019 ^b
Cukup	19	35,8%	9	17,0%	1	1,9%	29	54,7%	
Total	39	73,6%	10	18,9%	4	7,5%	50	100,0%	

Berdasarkan Tabel 7, pada lansia dengan aktivitas fisik kategori baik, sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (37,7%), kecemasan sedang sebanyak 1 orang (1,9%), dan kecemasan berat sebanyak 3 orang (5,7%). Sementara itu, pada lansia dengan aktivitas fisik kategori cukup, mayoritas mengalami kecemasan ringan sebanyak 19 orang (35,8%), kecemasan sedang sebanyak 9 orang (17,0%), dan kecemasan berat sebanyak 1 orang (1,9%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,019 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan lansia di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai Kabupaten Parigi Moutong.

Karakteristik usia lansia di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong

Hasil penelitian menunjukan diketahui bahwa dari 53 responden, kelompok usia 60–74 tahun merupakan kelompok usia terbanyak yaitu sebanyak 29 orang (54,7%). Sementara itu, kelompok usia 75–90 tahun berjumlah 24 orang (45,3%). Tidak terdapat responden yang berusia lebih dari 90 tahun (0%).

Peneliti berasumsi bahwa responden dengan rentang usia 60–74 tahun sebanyak 29 orang (54,7%) lebih aktif dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan, termasuk kegiatan Posyandu Lansia. Hal ini dapat disebabkan karena pada kelompok usia tersebut lansia masih memiliki kondisi fisik, mobilitas, dan tingkat kemandirian yang relatif baik sehingga lebih mudah mengakses pelayanan kesehatan dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Selain itu, lansia usia 60–74 tahun umumnya memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya pemantauan kesehatan sebagai upaya pencegahan dan pengendalian penyakit degeneratif yang mulai banyak muncul pada usia lanjut. Keaktifan mengikuti Posyandu Lansia juga menjadi sarana bagi mereka untuk memperoleh informasi kesehatan, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta menjaga kualitas hidup agar tetap optimal di masa lanjut usia.

Secara teori adaptasi yang dikemukakan oleh Sister Callista Roy yang menjelaskan bahwa individu akan berusaha beradaptasi terhadap perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dialaminya untuk mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup. Salah satu bentuk adaptasi tersebut adalah memanfaatkan pelayanan kesehatan secara teratur untuk memantau kondisi kesehatan dan mencegah terjadinya komplikasi penyakit pada usia lanjut (Angga, 2023).

Hasil penelitian tersebut didukung oleh Zulfa et al., (2024) penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa responden terbanyak yaitu, lansia muda (60-69 tahun) dan memanfaatkan sebanyak 41 orang (45,6%), responden paling sedikit yaitu lansia madya (70-79 tahun) dan memanfaatkan sebanyak 2 orang (2,2%). Hasil uji statistik Rank Spearman diperoleh nilai signifikansi $p = 0,042$ (*p-value*). Temuan ini mengindikasikan bahwa lansia yang berusia lebih muda cenderung lebih aktif memanfaatkan pelayanan kesehatan dibandingkan lansia yang berusia lebih tua. Hal tersebut dapat disebabkan karena lansia muda masih memiliki kondisi fisik, mobilitas, dan tingkat kemandirian yang lebih baik sehingga lebih mudah mengikuti kegiatan Posyandu Lansia. Sebaliknya, pada lansia yang lebih tua sering terjadi penurunan fungsi fisik dan kesehatan yang dapat menjadi hambatan dalam mengakses pelayanan kesehatan.

Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Bukit, (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun sebanyak 67 orang (67%). Pada kelompok usia tersebut, sebanyak 28 responden (42%) memanfaatkan layanan posyandu lansia, sedangkan 39 responden (58%) tidak memanfaatkan layanan tersebut. Sementara itu, pada kelompok usia >75 tahun yang berjumlah 33 responden (33%), sebanyak 11 responden (33%) memanfaatkan posyandu lansia dan 22 responden (67%) tidak memanfaatkannya. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara usia dan pemanfaatan posyandu lansia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pemanfaatan layanan posyandu oleh lansia.

Lansia yang berada pada kelompok usia 60–74 tahun cenderung lebih memanfaatkan layanan posyandu karena pada rentang usia tersebut kemampuan fisik dan tingkat kemandirian umumnya masih cukup baik, sehingga mereka mampu mengunjungi posyandu secara mandiri tanpa harus didampingi oleh anggota keluarga. Selain itu, sebagian besar lansia pada kelompok usia ini belum mengalami gangguan kesehatan yang bermakna sehingga masih dapat berpartisipasi dalam berbagai kegiatan di posyandu. Sebaliknya, lansia yang berusia lebih dari 75 tahun umumnya mengalami penurunan kemampuan fisik yang lebih nyata, sehingga memerlukan bantuan atau pendampingan dari keluarga untuk mengikuti kegiatan posyandu. Seiring bertambahnya usia, lansia secara alami mengalami kemunduran fungsi fisik, psikologis, dan sosial, yang menyebabkan tingkat ketergantungan terhadap orang lain semakin meningkat (Agustina, 2024)

Jenis kelamin lansia di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong

Hasil penelitian menunjukan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang (69,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 16 orang (30,2%).

Peneliti berasumsi bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang (69,8%) menunjukkan bahwa perempuan lebih aktif dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan, termasuk kegiatan Posyandu Lansia. Selain itu, perempuan cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pemantauan kondisi kesehatan secara rutin dibandingkan laki-laki, sehingga jumlah kunjungan perempuan ke Posyandu Lansia lebih banyak.

Secara teori *Self-Care* yang dikemukakan oleh Dorothea Orem, yang menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan untuk melakukan perawatan diri (*self-care*) guna mempertahankan kesehatan, kehidupan, dan kesejahteraan. Perempuan umumnya memiliki perhatian yang lebih besar terhadap kebutuhan perawatan diri dan pencegahan penyakit, sehingga lebih aktif memanfaatkan pelayanan kesehatan seperti Posyandu Lansia sebagai upaya menjaga dan meningkatkan status kesehatannya (Lubis, 2024).

Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Medi et al., (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 115 orang (79,9%), sedangkan responden laki-laki hanya sebanyak 29 orang (20,1%). Hasil uji statistik Spearman Rank diperoleh nilai signifikansi $p = 0,004$ (p -value), yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan keaktifan kunjungan Posyandu Lansia. Temuan ini mengindikasikan bahwa lansia perempuan cenderung lebih aktif memanfaatkan pelayanan kesehatan dibandingkan lansia laki-laki. Tingginya partisipasi perempuan dapat dipengaruhi oleh kesadaran yang lebih baik terhadap pentingnya pemantauan kesehatan, kepatuhan terhadap program kesehatan, serta keterlibatan yang lebih besar dalam kegiatan sosial dan kesehatan di masyarakat.

Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Bukit, (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 62 orang (62%). Dari jumlah tersebut, 28 responden (45%) memanfaatkan layanan posyandu lansia, sedangkan 34 responden (55%) tidak memanfaatkannya. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 38 orang (38%), dengan 12 responden (32%) memanfaatkan posyandu lansia dan 26 responden (68%) tidak memanfaatkan layanan tersebut. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan pemanfaatan posyandu lansia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lansia perempuan cenderung lebih banyak memanfaatkan layanan posyandu dibandingkan lansia laki-laki. Kondisi ini diduga karena perempuan memiliki kepedulian dan kesadaran yang lebih tinggi terhadap kondisi kesehatannya, sehingga lebih aktif memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan status kesehatannya.

Aktivitas Fisik Lansia di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong

Hasil penelitian sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori cukup yaitu sebanyak 29 orang (54,7%). Responden dengan aktivitas fisik kategori baik berjumlah 24 orang (45,3%), sedangkan tidak terdapat responden yang memiliki aktivitas fisik kategori kurang (0%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum aktivitas fisik lansia di wilayah penelitian berada pada kategori cukup.

Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik pada lansia menunjukkan perbandingan yang relatif seimbang antara kategori aktivitas fisik baik dan cukup. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh perbedaan kemampuan fisik, status kesehatan, serta kebiasaan hidup masing-masing lansia. Lansia yang memiliki kondisi kesehatan dan mobilitas yang baik cenderung mampu melakukan aktivitas fisik secara rutin, sedangkan lansia dengan keterbatasan fisik atau penyakit tertentu cenderung melakukan aktivitas fisik dalam tingkat yang cukup. Selain itu, dukungan keluarga, lingkungan sosial, dan akses terhadap kegiatan yang mendukung aktivitas fisik juga dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik pada lansia.

Secara teori Adaptasi yang dikemukakan oleh Sister Callista Roy yang menjelaskan bahwa individu akan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sepanjang kehidupannya, termasuk perubahan fisiologis akibat proses penuaan. Lansia yang mampu beradaptasi dengan baik terhadap penurunan fungsi tubuh akan tetap berupaya mempertahankan aktivitas fisik sesuai kemampuan yang dimiliki untuk menjaga kesehatan dan kemandiriannya (Lubis, 2024).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum et al. (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik dalam kategori baik, yaitu sebanyak 70,8%. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki fungsi kognitif yang lebih baik dibandingkan lansia dengan aktivitas fisik yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan dan kemandirian lansia. \

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Agustiningrum et al. (2023) juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik pada kategori sedang sebesar 44,2%. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa lansia masih mampu melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai dengan kondisi kesehatan dan kemampuan fisiknya, sehingga dapat membantu mempertahankan fungsi tubuh serta menurunkan risiko jatuh.

Kecemasan Lansia di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong

Hasil penelitian menunjukan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 39 orang (73,6%). Selanjutnya, responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 orang (18,9%), dan kecemasan berat sebanyak 4 orang (7,5%).

Peneliti berasumsi bahwa mayoritas lansia mengalami kecemasan ringan karena sebagian besar responden masih mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia, baik perubahan fisik, psikologis, maupun sosial. Dukungan dari keluarga, keterlibatan dalam kegiatan sosial dan keagamaan, serta keberadaan pelayanan kesehatan seperti Posyandu Lansia diduga membantu lansia dalam mengelola perasaan cemas sehingga kecemasan yang dialami cenderung berada pada tingkat ringan. Selain itu, pengalaman hidup yang dimiliki lansia dapat menjadi mekanisme koping yang membantu mereka menghadapi berbagai masalah dan tekanan yang muncul di usia lanjut.

Secara teori Menurut Gail W. Stuart, kecemasan ringan merupakan tingkat kecemasan yang masih dianggap adaptif karena dapat meningkatkan kewaspadaan individu dan memotivasi seseorang untuk belajar serta menyelesaikan masalah. Pada tingkat ini, individu masih mampu berpikir rasional, menerima informasi dengan baik, dan menggunakan mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi stresor. Oleh karena itu, tingginya proporsi lansia dengan kecemasan ringan menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik terhadap berbagai perubahan dan tantangan yang terjadi pada masa lanjut usia (Stuart, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triana (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas lansia mengalami kecemasan ringan, yaitu sebesar 64,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan ringan merupakan kondisi yang paling banyak ditemukan pada kelompok lansia dibandingkan dengan tingkat kecemasan lainnya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lestar et al., (2023) yang menemukan bahwa sebagian besar lansia berada pada tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan ringan merupakan kondisi

yang umum dialami lansia sebagai respons terhadap perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi selama proses penuaan. Meskipun demikian, sebagian besar lansia masih mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan tersebut melalui mekanisme koping yang dimiliki serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar

Hubungan usia lansia dengan tingkat kecemasan lansia di Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok usia 60–74 tahun, mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 17 orang (32,1%), disusul oleh kecemasan sedang sebanyak 8 orang (15,1%), dan kecemasan berat sebanyak 4 orang (7,5%). Sementara itu, pada kelompok usia 75–90 tahun, sebagian besar responden juga mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 22 orang (41,5%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 2 orang (3,8%), serta tidak ditemukan responden yang mengalami kecemasan berat (0%). Hasil uji statistik memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,016$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara faktor usia lansia dengan tingkat kecemasan di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong.

Peneliti berasumsi bahwa penambahan usia pada lansia berbanding lurus dengan peningkatan derajat kecemasan yang mereka rasakan. Fenomena ini erat kaitannya dengan akumulasi perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang bertindak sebagai stresor bagi lansia. Adanya kemunduran fungsi fisiologis, manifestasi penyakit degeneratif, penurunan kemandirian dalam aktivitas harian, serta tingginya ketergantungan pada pihak lain memicu kekhawatiran mendalam terhadap status kesehatan dan kualitas hidup mereka. Kondisi ini diperberat oleh pergeseran peran sosial, isolasi dari lingkungan, kehilangan pasangan atau rekan sebaya, serta kecemasan eksistensial terkait masa depan, yang secara kolektif mengeskalasi respons cemas pada populasi lanjut usia.

Stuart (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai bentuk respons emosional individu dalam menghadapi ancaman yang sifatnya samar atau tidak spesifik. Dalam konteks lanjut usia, akumulasi perubahan dari proses penuaan bertindak sebagai faktor predisposisi yang memicu kerentanan psikologis tersebut. Stresor nyata seperti deteriorasi fungsi fisiologis, kerentanan terhadap penyakit kronis, hilangnya peran sosial, serta berkurangnya kemandirian harian dan kedukaan akibat ditinggal orang terdekat secara kolektif mengganggu stabilitas emosi mereka. Kompleksitas stresor yang tinggi, jika tidak diimbangi dengan mekanisme koping dan adaptasi yang adekuat, secara signifikan akan mengeskalasi derajat kecemasan pada lansia.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanaz et al., (2021) yang melaporkan bahwa pada kelompok usia 60–74 tahun, mayoritas lansia mengalami kecemasan ringan dengan jumlah 8 orang (22,2%). Sebaliknya, pada kelompok usia 75–90 tahun, sebagian besar responden justru mengalami kecemasan berat sebesar 9 orang (25%). Melalui analisis regresi logistik menggunakan software SPSS versi 25, penelitian tersebut memperoleh nilai $p = 0,018$ ($p < 0,05$), yang mengonfirmasi adanya korelasi signifikan antara faktor usia dan derajat kecemasan lansia. Fenomena ini mengindikasikan bahwa proses penuaan yang kronologis berbanding lurus dengan peningkatan risiko kecemasan yang lebih berat, akibat akumulasi kemunduran aspek biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka.

Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ngadiran, (2024) yang mengungkapkan bahwa kecemasan menjadi lebih intens dirasakan oleh lansia berusia di atas 65 tahun. Rasa cemas tersebut bersumber dari kesadaran akan kondisi fisik yang mulai menurun serta adanya komorbiditas atau penyakit penyerta. Melalui analisis statistik regresi logistik menggunakan SPSS versi 25, studi tersebut memperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini menegaskan bahwa penambahan usia merupakan salah satu faktor determinan yang berkontribusi terhadap manifestasi kecemasan. Lansia pada kelompok usia yang lebih tua cenderung menghadapi akumulasi masalah kesehatan, keterbatasan mobilitas, degradasi fungsi kognitif, serta penyusutan peran sosial baik dalam ranah domestik maupun publik, yang secara kolektif memicu perasaan tidak berdaya (*learned helplessness*) dan mengeskalasi kecemasan

Hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan lansia di Desa Tolai Kabupaten Parigi Moutong

Berdasarkan aspek jenis kelamin, mayoritas responden laki-laki mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 13 orang (24,5%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 2 orang (3,8%), dan kecemasan berat sebanyak 1 orang (1,9%). Pola yang serupa ditemukan pada responden perempuan, di mana

sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 26 orang (49,1%), disusul kecemasan sedang sebanyak 8 orang (15,1%), dan kecemasan berat sebanyak 3 orang (5,7%). Hasil uji statistik memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,874$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan lansia.

Peneliti berasumsi bahwa lansia perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan lansia laki-laki karena adanya perbedaan peran, tanggung jawab, serta cara menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Perempuan umumnya memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi dan cenderung lebih memperhatikan kondisi kesehatan, perubahan fisik, maupun masalah keluarga sehingga lebih rentan mengalami kecemasan. Meskipun demikian, aktivitas yang tetap dijalankan oleh lansia perempuan, baik dalam mengurus rumah tangga maupun berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dapat membantu mereka tetap aktif dan mengurangi dampak kecemasan yang dialami.

Secara teoretis, Stuart (2013, dalam Aming, 2024) mengemukakan bahwa jenis kelamin bertindak sebagai salah satu faktor predisposisi yang menentukan karakteristik respons kecemasan individu. Populasi perempuan dinilai memiliki kerentanan yang lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, yang dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Di samping itu, perempuan memiliki kecenderungan melibatkan aspek emosional yang lebih mendalam saat menghadapi suatu permasalahan, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap manifestasi rasa khawatir dan stres.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Amelia et al., (2022) melaporkan hasil uji *Chi-Square* dengan nilai $p = 0,218$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, yang menegaskan tidak adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan lansia saat memanfaatkan pelayanan puskesmas. Fenomena ini mengindikasikan bahwa faktor gender tidak memengaruhi derajat kecemasan pada populasi lanjut usia. Walaupun laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik peran, tanggung jawab, serta mekanisme koping yang berbeda terhadap tekanan lingkungan, keduanya tetap mampu mengaktualisasikan diri sesuai porsinya masing-masing. Dengan demikian, perbedaan jenis kelamin tidak menjadi determinan yang memengaruhi persepsi lansia dalam memicu atau meningkatkan kecemasan saat mengakses fasilitas pelayanan kesehatan.

Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Sary, (2023) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada lansia. Hasil uji statistik memperoleh nilai $p = 0,459$ ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan yang dialami lansia. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan pada lansia dapat dialami baik oleh laki-laki maupun perempuan, sehingga faktor jenis kelamin bukan merupakan faktor utama yang menentukan munculnya kecemasan pada kelompok usia lanjut. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan pada lansia lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kondisi kesehatan fisik, keberadaan penyakit kronis, dukungan keluarga, status sosial ekonomi, pengalaman hidup, tingkat kemandirian, serta kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia. Lansia yang mengalami penurunan fungsi fisik, keterbatasan aktivitas, atau kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi tanpa memandang jenis kelaminnya.

Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan di Desa Tolai Kabupaten Parigi Mautong

Berdasarkan tingkat aktivitas fisik, kelompok lansia dengan kategori aktivitas baik mayoritas berada pada tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 20 orang (37,7%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 1 orang (1,9%), dan kecemasan berat sebanyak 3 orang (5,7%). Di sisi lain, pada kelompok lansia dengan tingkat aktivitas fisik kategori cukup, sebagian besar juga mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 19 orang (35,8%), disusul kecemasan sedang sebanyak 9 orang (17,0%), dan kecemasan berat sebanyak 1 orang (1,9%). Hasil pengujian statistik memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,019$ ($p < 0,05$), yang membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan lansia di wilayah kerja Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong.

Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik bertindak sebagai salah satu determinan krusial yang memengaruhi status kesehatan mental lansia, terutama dalam meminimalkan manifestasi gejala kecemasan. Populasi lanjut usia yang memiliki tingkat mobilitas atau aktivitas fisik yang rendah diprediksi mempunyai kerentanan yang lebih tinggi terhadap gangguan kecemasan. Sebaliknya, penurunan derajat kecemasan cenderung dijumpai pada kelompok lansia yang secara konsisten mampu mempertahankan aktivitas fisik mereka pada kategori sedang hingga tinggi.

Secara teori menurut Taylor (2018) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mental melalui peningkatan pelepasan endorfin dan neurotransmitter seperti serotonin serta dopamin yang berfungsi memperbaiki suasana hati, mengurangi stres, dan menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian diatas didukung oleh Lamtiur et al., (2026) berdasarkan analisis statistik, uji korelasi menghasilkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,01$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) mencapai $-0,481$. Angka tersebut membuktikan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada populasi lansia, dengan kekuatan hubungan kategori sedang dan arah korelasi negatif. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan determinan penting yang memodulasi aspek psikologis lansia, khususnya dalam mereduksi kecemasan. Secara praktis, lansia dengan intensitas aktivitas fisik yang rendah menunjukkan kecenderungan tingkat kecemasan yang lebih eskalatif dibandingkan mereka yang aktif pada level sedang hingga tinggi.

Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahro et al., (2025) di Posyandu Lansia Dusun Babadan. Melalui uji korelasi *Spearman Rank*, studi tersebut memperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada populasi lansia. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang optimal berbanding lurus dengan penurunan derajat kecemasan pada kelompok lanjut usia. Secara fisiologis, aktivitas fisik yang teratur berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh, mengoptimalkan fungsi sistem organ, meningkatkan kualitas tidur, serta memicu efek relaksasi yang dapat mereduksi kecemasan. Di samping implikasi biologis tersebut, keterlibatan dalam aktivitas fisik juga memperluas jalinan interaksi sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta menumbuhkan efikasi diri dan kemandirian, yang secara kolektif membuat lansia lebih adaptif dalam menghadapi transisi fisik, psikologis, maupun sosial selama proses penuaan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Posyandu Desa Tolai, Kabupaten Parigi Moutong, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun, berjenis kelamin perempuan, serta memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori cukup dan mengalami kecemasan tingkat ringan. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia lansia maupun aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan lansia. Sebaliknya, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

REFERENSI

- Agustina. (2024). *Perubahan Fisik, Psikologis, dan Sosial pada Lansia*.
- Agustiningrum, et al. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*.
- Amelia, A. R., Baharuddin, N. H., Septiani, W. T., & Amir, H. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Dalam Berkunjung Kepelayanan Kesehatan Puskesmas Pada Masa. *Jurnal Keperawatan*, 14(September), 795–800.
- Aming. (2024). *Faktor Predisposisi Respons Kecemasan pada Lansia*.
- Angga. (2023). *Aplikasi Teori Adaptasi Callista Roy pada Pelayanan Kesehatan Lansia*.
- Bukit, R. Br. (2023). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Lansia Dalam Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Kelurahan Tangkerang Timur Kecamatan Tenayan Raya Info. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 7(1), 17–24.
- Dady, F., Memah, H. P., & Kolompoy, J. A. (2020). Hubungan Bahaya Lingkungan Dengan Risiko Jatuh Lanjut Usia Di Bplu Senja Cerah Manado. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3), 149. <https://doi.org/10.32419/jppni.v3i3.165>
- Dermawan, A. D. (2025). *Jumlah Penduduk Menurut Umur Lima Tahun Terakhir*. Databoks Katadata.

- Dinkes Kota Palu. (2023). *Laporan Kunjungan dan Populasi Lansia Kota Palu*. Dinas Kesehatan Kota Palu.
- Dinkes.Sultengprov. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*. <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2024/06/Profil-Kesehatan-2023.pdf>
- Gao, X., Geng, T., Jiang, M., Huang, N., Zheng, Y., Belsky, D. W., & Huang, T. (2023). Accelerated Biological Aging And Risk Of Depression And Anxiety: Evidence From 424,299 Uk Biobank Participants. *Nature Communications*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-023-38013-7>
- Graham, B. M. (2025). Sex- And Gender-Responsive Management Of Anxiety Disorders: Future Pathways For Research, Education, Policy And Practice. *Medical Journal Of Australia*, 223(7), 372–378. <https://doi.org/10.5694/mja2.70038>
- Hanaz Rona Aqn, Dwi Ernawati, & Spto Dwi Anggoro. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hergodedali Surabaya. *Hospital Majapahit*, 13(1), 35–45.
- Jalali, A., Ziapour, A., Karimi, Z., Rezaei, M., Emami, B., Kalhori, R. P., Khosravi, F., Sameni, J. S., & Kazeminia, M. (2024). Global Prevalence Of Depression, Anxiety, And Stress In The Elderly Population: A Systematic Review And Meta-Analysis. *BMC Geriatrics*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05311-8>
- Kemenkes. (2024). *Hari Lanjut Usia Nasional*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lamtiur, R., Ranti, R. A., Ratna, D., & Handayani, S. (2026). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Harapan Bunda Jakarta Tahun 2026. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(4), 24123–24129.
- Lestar, M. M., Wirakhmi, I. N., Triana, N. Y., Harapan, U., Purwokerto, B., & Tengah, J. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 14(2), 95–100.
- Lubis. (2024). *Penerapan Teori Self-Care Dorothea Orem dan Teori Adaptasi Callista Roy dalam Pelayanan Gerontik*.
- Made Yuliari. (2018). *Kuesioner Pengukuran Aktivitas Fisik Lansia*.
- Medi, A. A., Budi, N. P., & Sari, R. P. (2024). Hubungan Karakteristik Responden Dan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Posyandu Rw 08 Periuk. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 263–268.
- Ngadiran, A. (2024). Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan, Dan Lama Tinggal Di Panti) Dengan Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 13(2), 104–108. <https://doi.org/10.36051/jiki.v13i2.95>
- Ningrum, et al. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*.
- Patria, A., & Jusandri, W. (2024). Kemandirian Lansia Dengan Kecemasan Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), 44–53.
- Reppas-Rindlisbacher, C., Mahar, A., Siddhpuria, S., Savage, R., Hallet, J., & Rochon, P. (2022). Gender Differences In Mental Health Symptoms Among Canadian Older Adults During The COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Survey. *Canadian Geriatrics Journal*, 25(1), 49–56. <https://doi.org/10.5770/cgj.25.532>
- Sary, W. E. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan Banjarbaru. *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 9(4), 312–315.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan Dan Depresi Pada Usia Lanjut. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- 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>
- Siska. (2022). *Kuesioner Karakteristik Demografi Lansia*.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Elsevier.
- Stuart, G. W. (2023). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Taylor. (2018). *Physical Activity and Mental Health in Older Adults*.
- Triana. (2023). Tingkat Kecemasan pada Lansia di Komunitas. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.

- Utami, E. S., Suratini, S., & Isnaeni, Y. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Journal Of Community Health Issues*, 2(1), 32–38. <https://doi.org/10.56922/chi.v2i1.1150>
- WHO. (2022). *World Mental Health Report*. World Health Organization. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Zahro, F., Nurmaguphita, D., & Rahayu, P. P. (2025). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Komunitas Lansia Di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan (JK)*, 3(7), 199–209.
- Zulfa, et al. (2024). Hubungan Usia dengan Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Posyandu Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*