

## PERAN FISIOTERAPI DALAM UPAYA PENCEGAHAN KECEMASAN DAN PENURUNAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN RESIKO HIPERTENSI DI POSYANDU CEMERLANG

Nungki Marlian Yuliadarwati<sup>1\*</sup>  
Kurnia Putri Utami<sup>2</sup>  
Anni Afifatus Shalihah<sup>3</sup>  
Vivi Andika Sari<sup>4</sup>

<sup>1\*,2,3,4</sup> Departemen Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Malang, Kota Malang, Indonesia

[nungki@umm.ac.id](mailto:nungki@umm.ac.id)<sup>1\*)</sup>

[kurniaputri@umm.ac.id](mailto:kurniaputri@umm.ac.id)<sup>2)</sup>

[anniafifatus98@gmail.com](mailto:anniafifatus98@gmail.com)<sup>3)</sup>

[viviandikasari@gmail.com](mailto:viviandikasari@gmail.com)<sup>4)</sup>

**Kata Kunci:** [*Fisioterapi,  
Aktivitas Fisik, Kecemasan,  
kualitas tidur, Lansia*]

Abstrak: Permasalahan Kesehatan lansia sangatlah kompleks seperti halnya penyakit mental, musculoskeletal, neuromuskuler, kardiopulmonal dan integument. Penyakit yang kerap diderita lansia adalah dr system kardiovaskuler berupa hipertensi. Metode pelaksanaan pengabdian Masyarakat yaitu dengan pendekatan berupa penyuluhan berkaitan dengan teori yg mnyebabkan permasalahan utama hipertensi salah satunya adalah penyebab, factor-faktor yang memperparah dr kurangnya aktivitas fisik adalah kecemasan akan Kesehatan, perekonomian dan masadepan, sehingga mempengaruhi kualitas tidur lansia. Dari hasil pendekatan peran fisioterapi pada lansia terdapat bahwa 70% lansia mengalami kecemasan dan hipertensi 40%. 50% lansia mengalami penurunan kualitas tidur serta 30% lansia mengalami penurunan aktivitas fisik dengan rata-rata usia 77 tahun. Kegiatan pengabdian Masyarakat yang telah berhasil dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan Kesehatan dan kemandirian lansia. Lansia dapat meningkatkan eshatanya dengan tetap beraktivitas untuk meningkatkan kesehatanya dan terhindar dari berbagai penyakit

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)  
This article is licensed under CC BY 4.0 License



## Pendahuluan

Secara teori perkembangan manusia dimulai dari bayi, anak, remaja dewasa tua dan akhirnya akan masuk pada fase usia lanjut. Secara bertahap kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap terjadinya infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Permasalahan kesehatan lansia sangatlah kompleks seperti halnya permasalahan muskuloskeletal, neuromuskuler, kardiovaskuler, mental dan integumen. Penyakit yang kerap diderita oleh lansia adalah kejadian adalah dari segi kardiovaskular salah satu penyakitnya adalah hipertensi (Ganz et al., 2020). Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat berada di komunitas lansia yang berada di Arjosari, yang merupakan salah satu komunitas lansia yang memperhatikan kelangsungan hidup lansia. Posyandu Lansia Cemerlang beranggotakan 58 orang lansia, dari hasil pemeriksaan kondisi fisik lansia relative baik, Dimana lansia berkomitmen untuk menua Bersama. Kelompok lansia terdiri dari ketua, sekretaris dan bendahara serta 3 tenaga medis yang siap untuk mengontrol Kesehatan lansia di komunitas Posyandu Lansia Cemerlang tiap minggunya.

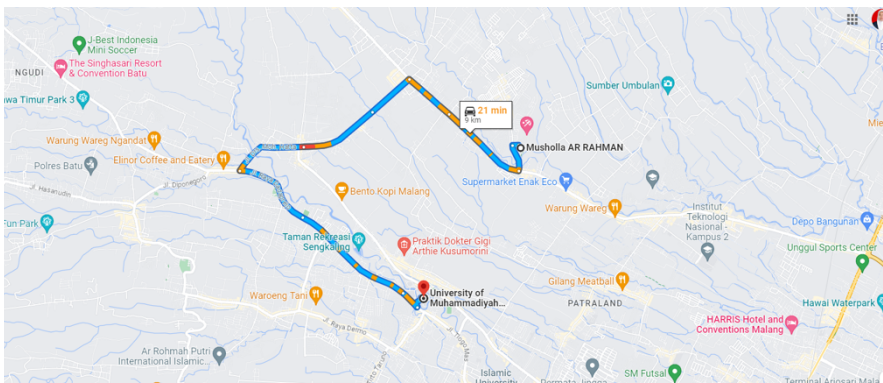
Kecemasan dan kualitas tidur menjadi permasalahan utama komunitas lansia, yang disebabkan berbagai faktor seperti kekhawatiran akan Kesehatan, kekhawatiran akan keuangan, dan kekhawatiran akan masa depan. Dari data observasi serta data pendukung bahwasanya terdapat mayoritas lansia mengalami tekanan darah yang tinggi, dari 58 orang 4 lansia memang mengalami penurunan aktivitas fisik yakni kesulitan berjalan, kesulitan berdiri lama dan melakukan aktivitas sehari-hari. Dari data pemeriksaan dikumpulkan bahwa 70% lansia mengalami kecemasan dan hipertensi 40%. 50% lansia mengalami penurunan kualitas tidur serta 30% lansia mengalami penurunan aktivitas fisik dengan rata-rata usia 77 tahun (Stamatakis et al., 2019).

Berasarkan penelitian Annisa et al., (2016) melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti pemanasan dan peregangan otot mampu memberi dampak positif yaitu meningkatkan sirkulasi darah, membuat tubuh dan pikiran tenang, serta mampu memengaruhi kinerja autonomic nervous system (ANS) yang akan mempengaruhi sistem saraf simpatik dan parasimpatik. Proses ini mengurangi kelebihan produksi hormon kelenjar adrenal untuk meningkatkan kadar endorfin dan menyeimbangkan komponen neurotransmitter, yang akan mengurangi kecemasan pada lansia. Fungsi kerja sistem saraf simpatik dan parasimpatik berbeda, ini memiliki peranan untuk mengatur fungsi tubuh seperti metabolisme, detak jantung, tekanan darah, irama pernafasan, ketegangan otot dan produksi hormon sehingga menurunkan tingkat kecemasan. Aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan saraf parasimpatis saat tidur, sehingga menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur (Varrasse et al., 2015).

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul peran fisioterapi dalam upaya pencegahan kecemasan dan penurunan kualitas tidur pada Lansia dengan resiko hipertensi di posyandu cemerlang bertujuan untuk Meningkatkan pengetahuan dan manfaat kemandirian lansia .

## Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat yang berjudul peran fisioterapi dalam upaya pencegahan kecemasan dan penurunan kualitas tidur pada Lansia dengan resiko hipertensi di posyandu cemerlang dilaksanakan di Komunitas Posyandu Lansia Cemerlang Kota Malang dilaksanakan pada hari Kamis, jam 08.30 di pelataran Mushola AR Rohman, terdiri dari 85 orang lansia, dengan 3 tenaga medis. Persoalan yang mendasar di posyandu bahwasanya terdapat kecemasan yang berlebihan akan Kesehatan, perekonomian dan masa depan, dari pengumpulan data menunjukkan lansia mayoritas mengalami tekanan darah tinggi, Dari data survei dikumpulkan bahwa 70% lansia mengalami kecemasana, 50% lansia mengalami penurunan kualitas tidur serta 30% lansia mengalami penurunan aktivitas fisik dengan rata-rata usia 77 tahun.



Gambar 1. Letak geografis Posyandu Cemerlang

Metode pelaksanaan di mulai dari survei tempat serta mendata keluhan dari lansia, dari data tersebut membuat peta rencana berkaitan dengan penyelesaian permasalahan dan menentukan sasaran kegiatan. Selanjutnya meyusun perijinan dan membuat media penyampaian materi dan metode pendekatan pada masyarakat



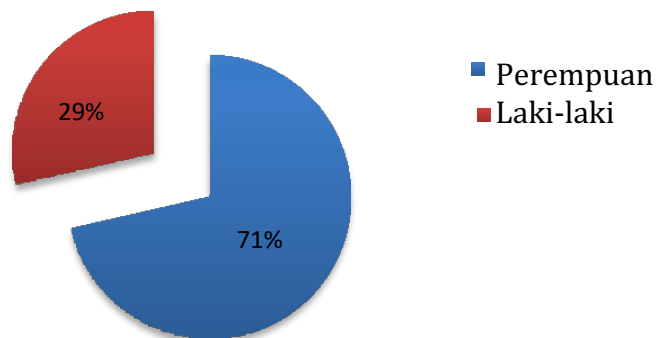
Gambar 2. Leaflet Hipertensi

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini tentang hubungan antara Tingkat kecemasan dan aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Cemerlang. Responden penelitian berjumlah 70 lansia dari jumlah populasi sebanyak 85 lansia.

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Data karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada diagram berikut:

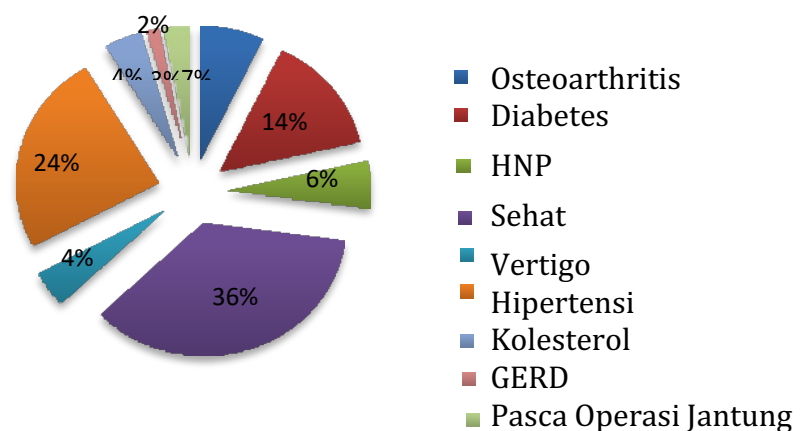


Gambar 1. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Menurut karakteristik jenis kelamin responden ada 50 perempuan (71%) dibandingkan dengan 20 responden laki-laki (29%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa perempuan merupakan mayoritas responden.

### 2. Karakteristik Responden berdasarkan Riwayat Penyakit

Berikut kategori yang terbagi menurut riwayat penyakit responden dalam diagram:



Gambar 2. Diagram Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit

### 3. Hasil Uji Analisis hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan

Hasil uji korelasi digunakan untuk menilai seberapa kuat hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan. Pada penelitian ini peneliti melakukan uji *Chi-Square*. Tabel seperti berikut:

Tabel 1. Uji Korelasi Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan

Variabel	N	p	r
Aktivitas Fisik Tingkat Kecemasan	70	0,000*	0,707

Keterangan: N = jumlah sampel; \* = signifikan  $p < 0.05$ ; r = koefisien kontingensi

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil uji korelasi dengan *Chi-Square test* nilai ( $p < 0.05$ ) yaitu artinya H1 diterima dan H0 ditolak. Seperti terlihat pada tabel diatas, didapatkan hubungan signifikan pada aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan lansia di Posyandu Lansia Cemerlang dengan nilai *contingency coefficient* yaitu 0.707 yang berarti pada interval tersebut nilai koefisiennya kuat.

Tabel 2. *Crosstabulation* Aktivitas Fisik \* Tingkat Kecemasan

Aktivitas Fisik (GPAQ)	Kecemasan (HARS)					
	Berat		Sedang		Total	
	n	%	n	%	N	%
Ringan	34	48,6	0	0,0	34	48,6
Sedang	0	0,0	36	51,4	36	51,4
Total	34	48,6	n	51,4	70	100

Keterangan: n = Jumlah sampel; N = Jumlah total sampel

Berdasarkan tabel menunjukkan hasil analisis *crosstab* bahwa mayoritas responden dengan aktivitas fisik sedang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 36 responden (51,4%) dari total 70 responden.

### 4. Hasil Uji Analaisa hubungan aktivitas fisik dan tingkat kualitas tidur

Hasil uji korelasi digunakan untuk menilai seberapa kuat hubungan aktivitas fisik dan tingkat kualitas tidur. Pada penelitian ini peneliti melakukan uji *Chi-Square*. Tabel seperti berikut:

Tabel 3. Uji Korelasi Aktivitas Fisik dan Tingkat Kualitas Tidur  
(Data Primer, 2023)

Variabel	p. Value	Keterangan
Fisher Exact Test	0,000	Hipotesa diterima(H1 diterima)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji korelasi dengan *Chi-Square test* nilai ( $p < 0.05$ ) yaitu artinya H1 diterima dan H0 ditolak. Seperti terlihat pada tabel diatas,

didapatkan hubungan signifikan pada aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan lansia di Posyandu Lansia Cemerlang

Tabel 4. *Crosstabulation* Aktivitas Fisik \* Tingkat Kecemasan (Data Primer, 2023)

Aktivitas Fisik (GPAQ)	Kecemasan (HARS)					
	Berat		Sedang		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
Ringan	34	48,6	0	0,0	34	48,6
Sedang	0	0,0	36	51,4	36	51,4
<b>Total</b>	34	48,6	<i>n</i>	51,4	70	100

Keterangan: *n* = Jumlah sampel; *N* = Jumlah total sampel

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil analisis *crosstab* bahwa mayoritas responden dengan aktivitas fisik sedang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 36 responden (51,4%) dari total 70 responden.

## 5. Pembahasan Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisa memaparkan karakteristik responden pada diagram yaitu jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas yang mengikuti komunitas Sasana dan Joyogrand adalah perempuan. Pada penelitian (Schuch et al., 2018) menjelaskan bahwa ada korelasi terhadap jenis kelamin, tingkat kecemasan dan aktivitas fisik. Perempuan biasanya terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih sedikit dari pada laki-laki dan perempuan sebagian besar mengalami tingkat kecemasan yang diakibatkan dari perbedaan *fisiologis* serta *psikologi*. Tingkat *estrogen* pada perempuan secara signifikan lebih tinggi dari pada pria, hormon tersebut mempengaruhi kemampuan mengatur suasana hati, ketika *psikologis* tidak terkendali dan terganggunya emosional, hal ini berdampak pada kemampuan waktu bekerja pada perempuan.

Peneliti (Soares, 2013) menjelaskan bahwa laki-laki melakukan aktivitas fisik kategori berat namun perempuan umumnya melakukan aktivitas fisik ringan. Perbedaan kekuatan fisik, komposisi tubuh relatif terhadap luas permukaan tubuh, kapasitas paru-paru, jumlah *hemoglobin*, hormon dan faktor lain memengaruhi seberapa aktif laki-laki dan perempuan secara fisik, serta memiliki kadar hormon *testosteron* dan *estrogen* yang berbeda, hal ini menyebabkan perempuan lebih banyak jaringan lemak daripada laki-laki. Penelitian Remes (Stamatakis et al., 2019) menjelaskan bahwa *menopause* adalah perubahan siklus seperti menstruasi yang disebabkan oleh penuaan pada perempuan lanjut usia. Dari hasil data dalam temuan ini dapat disimpulkan bahwa perempuan cenderung lebih sering mengalami kecemasan daripada laki-laki dengan rasio 2:1. Disebabkan oleh penurunan hormon *estrogen* yang menimbulkan masalah kesehatan seperti hilangnya unsur tulang yang membuat tulang mengalami pengeroposan, siklus reproduksi terganggu, dan emosi menjadi tidak stabil. Pembahasan Karakteristik Responden berdasarkan Riwayat Penyakit.

## 6. Pembahasan karakteristik Riwayat penyakit

Karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit menunjukkan mayoritas ialah yang tidak memiliki penyakit atau sehat dan setelahnya responden terbanyak ialah

dengan penyakit *Hipertensi*. Penelitian Young & Maguire, (2019). menyatakan secara teoritis penuaan pasti akan terjadi tahap *degeneratif* dan perubahan sistem saraf menyebabkan lanjut usia mengalami masalah kesehatan, antara lain penurunan *cardiovascular system*, penurunan *kognitif system*, perubahan emosi yang biasa terjadi dan mengakibatkan kecemasan, namun perubahan yang muncul akibat dari proses penuaan yang mampu mempengaruhi cara hidup serta beradaptasi diri. Penelitian (Pieh et al., 2020) menyatakan perubahan psikologis yang disebabkan oleh berbagai alasan, termasuk kesehatan fisik, kurangnya dukungan sosial di lingkungan lansia, penurunan kemandirian, akan membuat orang berusia di atas 60 tahun lebih rentan terhadap kecemasan bahkan stress.

Pada penelitian (Schaeffer, 2017) kecemasan merupakan gangguan mental yang sering terjadi pada usia lanjut dengan riwayat penyakit kronis. Dimana mayoritas dari populasi 50 lanjut usia dengan penyakit kronis berupa *hipertensi*, *diabetes*, penyakit sendi mengalami kecemasan kategori sedang. Penelitian (de Oliveira et al., 2019b) juga menyatakan bahwa kecemasan lansia berhubungan dengan kondisi penyakit kronis bahwa lansia yang berjumlah 49, mayoritas terdapat 30 lansia yang menderita kecemasan ringan dan 3 lainnya menderita kecemasan sedang. Pada usia lanjut yang mengalami penurunan fungsi fisik dapat mengalami penyakit atau masalah kesehatan akibat penurunan tersebut, dan juga mengalami penurunan psikososial serta mental.

## 7. Pembahasan hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan

Berdasarkan hasil analisa data yang sudah dilaksanakan menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan dan kuat mengenai hubungan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan lansia komunitas di Kota Malang. Lansia yang mengalami proses penuaan kerap mengalami masalah kesehatan akibat salah satu faktor yaitu proses *degeneratif* yang menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis lansia. Salah satu gangguan psikologis pada lansia yaitu kecemasan. Kecemasan ialah gangguan psikologis (mental) yang ditandai dengan suatu perasaan dimana seseorang sulit percaya diri serta rasa kekhawatiran berlebih yang tidak beralasan dan berkelanjutan. Aktivitas fisik ialah setiap gerak yang dilakukan oleh tubuh yang bergantung pada pergerakan otot rangka dan membutuhkan energi mencakup pekerjaan, kegiatan sehari-hari dan olahraga. Faktor yang menyebabkan kecemasan meningkat pada lansia salah satunya ialah terjadi penurunan aktivitas. Penurunan atau kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tidak terkontrolnya pikiran sehingga menyebabkan seseorang menjadi termenung, tidak rileks dan ketika waktu istirahat tidak tercukupi dapat menyebabkan kesulitan tidur karena rasa khawatir dan cemas.

Pada penelitian (de Oliveira et al., 2019b) memaparkan bahwa sebelum pandemi Covid-19 masyarakat serta lansia dapat melakukan aktivitas dengan normal diluar rumah. Pada penelitian (Owen, 2015) pada lanjut usia yang mengerjakan aktivitas ringan mempunyai kemungkinan untuk menderita kecemasan lebih tinggi daripada lansia yang sering melakukan aktivitas sedang. Penelitian (Owen, 2015) menjelaskan bahwa aktivitas fisik meningkatkan kadar *dopamin* dan *norepinefrin*, yang akan meningkatkan motivasi serta atensi. Aktivitas fisik juga mampu meningkatkan aktivitas *neurotransmitter* yang akan meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang pembuluh darah untuk mengambil lebih banyak energi dan *oxygen* serta mengurangi ketidak stabilan komponen neurotransmitter mencakup *norepinefrin*, *dopamin*, *serotonin*, dan *Gama- Aminobutyric (GABA)*. Aktivitas fisik sedang secara teratur akan meningkatkan kesehatan dan menekan *autonomic nervous system* yang akan mengurangi masalah kesehatan mental seperti kecemasan. Penelitian (Popovic & Masanovic, 2019) beraktivitas fisik setiap hari mampu

meningkatkan aliran darah ke otak dan berdampak pada lobus *frontal*, karena lobus *frontal* terlibat dalam fokus mental, dan kognitif sistem seperti perencanaan, pengambilan keputusan, sehingga merangsangnya akan meningkatkan *serotonin*, *dopamin*, dan *brain derived nerve factor* (BDNF), yang akan memperkuat hubungan antar sel saraf. Hal ini juga akan merangsang daerah otak yang membantu pengendalian emosi. *Hippocampus* terletak di *lobus temporal medial* dan terhubung dengan *amigdala* yang mengontrol ingatan dan pengaturan emosional seperti gangguan mental, depresi, kecanduan, serta kecemasan (Çelik et al., 2018)

Pada penelitian (Popovic & Masanovic, 2019) mengurangi kelebihan produksi hormon kelenjar *adrenal* untuk meningkatkan kadar *endorfin* dan menyeimbangkan komponen *neurotransmitter*, yang akan mengurangi kecemasan pada lansia. Fungsi kerja sistem saraf *simpatik* dan *parasimpatik* berbeda, ini memiliki peranan untuk mengatur fungsi tubuh seperti metabolisme, detak jantung, tekanan darah, irama pernafasan, ketegangan otot dan produksi hormon sehingga menurunkan tingkat kecemasan.

Terdapat jumlah teori yang membahas mengenai bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan pada lansia yaitu teori *thermogenic* menjelaskan bahwa kenaikan suhu tubuh setelah melakukan aktivitas fisik berguna untuk menurunkan gejala-gejala kecemasan hingga depresi (Stamatakis et al., 2019). Kenaikan suhu tubuh pada regio batang otak (*spinal cord*) akan menyebabkan relaksasi dan menurunkan ketegangan otot. Teori *endorphin* menjelaskan bahwa aktivitas fisik akan memberikan efek positif sehubungan dengan pelepasan  $\beta$ -*endorphin* setelah melakukan aktivitas fisik. *Endorphin* berhubungan dengan perasaan positif dan secara keseluruhan meningkatkan perasaan sehat dan sejahtera. Teori lainnya menjelaskan bahwa melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti senam, jogging, bersepeda ataupun jalan kaki mampu menstimulasi otak melalui peningkatan protein *brain derived neurotrophic factor* (BDNF). Protein ini berfungsi meningkatkan availabilitas *neurotransmitter*, seperti *serotonin*, *dopamin*, dan *norepinefrin* yang menurun pada keadaan depresi dan kecemasan, sehingga akan memberi efek emosi menjadi lebih stabil dan menurunkan kecemasan (Ferdin et al., 2023)

## 8. Pembahasan hubungan aktivitas fisik dan tingkat kualitas tidur

Penelitian ini membuktikan bahwa ada tingkatan hubungan yang kuat dan searah antara aktivitas fisik dengan Kualitas tidur pada lansia di posyandu Lansia Cemerlang. Aktivitas fisik merupakan salah satu alternatif yang paling menjanjikan untuk meningkatkan kualitas tidur karena dapat menurunkan risiko kondisi kesehatan dan penyakit melalui berbagai mekanisme, termasuk penurunan berat badan dan peradangan, serta meningkatkan kesejahteraan Psikologis (Varrasse et al., 2015).

Aktivitas fisik secara teratur pada individu yang lebih tua dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan memulihkan kemampuan fungsional (keseimbangan, daya aerobik maksimum, kekuatan otot puncak, dan fleksibilitas) (Varrasse et al., 2015) Tidur adalah kondisi alami dan reversibel yang dikendalikan terutama oleh proses neurobiologis, dan merupakan bagian fisiologis dari kehidupan manusia yang diperlukan untuk pemeliharaan kesehatan dan kesejahteraan. Tidur dikaitkan dengan penurunan persepsi rangsangan eksternal dan penghentian aktivitas motorik. Kualitas tidur dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan genetik dan faktor lingkungan.

Tidur memiliki efek multifaktorial pada tubuh: mengurangi konsumsi energi dan meningkatkan pemulihan penyimpanan energi di otak, mengatur respons imun adaptif

dan bawaan, dan berkontribusi pada konsolidasi memori (memperbaiki informasi yang diperoleh di otak). Gangguan tidur dikaitkan dengan timbulnya dan perkembangan berbagai penyakit, termasuk penyakit kardiovaskular, depresi, dan kanker. Gangguan tidur juga meningkatkan risiko penyakit menular (Popovic & Masanovic, 2019).

Aktivitas fisik dapat meningkatkan relaksasi sehingga meningkatkan kebutuhan akan istirahat. Senam lansia secara rutin mampu meningkatkan konsumsi energi, sekresi endorfin, dan suhu tubuh yang dapat memfasilitasi tidur dalam proses penyembuhan tubuh. Aliran darah yang lancar mampu membuat transport oksigen terutama ke otak lancar sehingga dapat mengontrol tekanan darah. Hal ini dapat meningkatkan kenyamanan lansia saat tidur. Tidur dipengaruhi oleh irama sirkadian dari detak jantung dan tekanan darah yang berasal dari penurunan saraf simpatis dan peningkatan saraf parasimpatis. Aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan saraf parasimpatis saat tidur, sehingga menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur (de Oliveira et al., 2019b)

## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan telah berhasil meningkatkan kemampuan masyarakat dalam tingkat pengetahuan dan perhatian pada kesehatan. Manfaat bagi Masyarakat adalah meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola Kesehatan berupa aktifitas fisik yang akan manajemen kecemasan dan kualitas tidur yg baik sehingga penyakit-penyakit metabolisme seperti Hipertensi dapat dihindarkan. Kontribusi teoritik dari kegiatan pengabdian Masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan Kesehatan lansia serta memberikan pengalaman baru bagi kami dosen dan mahasiswa dalam melakukan pendekatan pada lansia

Untuk kegiatan pengabdian berikutnya, kami merekomendasikan untuk melakukan kegiatan yang luas dan lebih intensif, serta melakukan kegiatan dengan lansia yang lebih banyak dan beragam kegiatan seperti sekolah lansia.

## Ucapan Terimakasih

Kami ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan Dana pengabdian untuk meningkatkan kualitas hidup lansia Posyandu Lansia Cemerlang, kami berharap bahwa kegiatan pengabdian Masyarakat ini dapat membantu meningkatkan kemampuan Masyarakat dan meningkatkan kualitas hidup lansia

## Referensi

- Çelik, A., Yaman, H., Turan, S., Kara, A., Kara, F., Zhu, B., Qu, X., Tao, Y., Zhu, Z., Dhokia, V., Nassehi, A., Newman, S. T., Zheng, L., Neville, A., Gledhill, A., Johnston, D., Zhang, H., Xu, J. J., Wang, G., ... Dutta, D. (2018). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1-8.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.pow>

[tec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.jifatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.12.7252%0Ahttp://dx.doi.o](https://doi.org/10.1016/j.jifatigue.2019.02.006)

- de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019a). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- de Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019b). The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Ferdi, R., Akbar, M. A., Charista, R., & Siahaan, J. (2023). Edukasi Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Manajemen Stress Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Lentera Perawat*, 4(1), 8–14. <https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.183>
- Ganz, F., Torralba, R., & Oliveira, D. V. (2020). Impacto de la inmovilización social por COVID-19 en la salud de personas adultas mayores: efectos físicos y mentales y recomendaciones. *J Nutr Health Aging*, 24(9), 938–947. <http://10.0.3.239/s12603-020-1469-2>
- KEMENTERIAN, ANAK, P. P. D. P., & INDONESIA, R. (2020). Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berperspektif Gender Pada Masa Covid-19. <https://Covid19.Go.Id/>, 2. [https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/PANDUAN\\_COVID\\_LANSIA\\_PEREMPUAN\\_ttd\\_paraf.pdf](https://covid19.go.id/storage/app/media/Protokol/PANDUAN_COVID_LANSIA_PEREMPUAN_ttd_paraf.pdf)
- Owen, H. K. (2015). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien di RSD dr Soebandi di Jember. *Universitas Jember, Diabetes Melitus*, 1–66.
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). Corrigendum to “The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria” [Journal of Psychosomatic Research 136 (2020) 110186]?(Journal of Psychosomatic Research (2020) 136. *Journal of Psychosomatic Research*, 139, 110278. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110278>
- Popovic, S., & Masanovic, B. (2019). Effects of physical and social activity on physical health and social inclusion of elderly people. *Iranian Journal of Public Health*, 48(10), 1922–1923. <https://doi.org/10.18502/ijph.v48i10.3503>
- Schaeffer, R. (2017). No Title (صحیح البخاري □, □), (□, □).
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., De Leon, A. P., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: A meta-analysis of prospective

cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648.  
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>

Soares, A. P. (2013). 濟無No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Stamatakis, E., Gale, J., Bauman, A., Ekelund, U., Hamer, M., & Ding, D. (2019). Sitting Time, Physical Activity, and Risk of Mortality in Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 73(16), 2062–2072. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.02.031>

Varrasse, M., Li, J., & Gooneratne, N. (2015). Exercise and Sleep in Community-Dwelling Older Adults. *Current Sleep Medicine Reports*, 1(4), 232–240.  
<https://doi.org/10.1007/s40675-015-0028-6>