

ABSTRAK

Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia yaitu kesepian, perasaan sedih, depresi dan ansietas. Ansietas termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul. Penyebab terjadinya ansietas yaitu dikarenakan individu tersebut tidak dapat mempertahankan mekanisme koping pada dirinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam bugar lansia dengan tingkat ansietas di posyandu desa bambe driyorejo.

Desain penelitian ini menggunakan *Pre eksperimen one grup pra-post test design*. Populasi penelitian yaitu seluruh lansia yang memiliki masalah ansietas sebesar 27 orang, besar sample sebesar 25 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen senam bugar lansia dan variabel dependen tingkat ansietas. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuisioner pre dan post test. Data dianalisa menggunakan Uji *Wicolxon* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,005$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam bugar sebagian besar (52%) mengalami kecemasan berat, setelah dilakukan senam bugar selama 4 kali dalam 2 minggu di hari kamis dan minggu menjadi hampir setengahnya (32%) yang mengalami kecemasan berat. Hasil uji *wicolxon* $p = 0,000 < \alpha = 0,005$ menunjukkan bahwa ada pengaruh senam bugar dengan tingkat kecemasan.

Senam bugar yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tingkat ansietas pada lansia, dikombinasikan dengan pola hidup sehat. Bagi responden lansia dapat menerapkan senam bugar di kehidupan sehari-hari serta menerapkan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Senam bugar, lansia, tingkat ansietas, posyandu lansia