

**PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDA
WELAS ASIH TASIKMALAYA TAHUN 2024**

Anggun Dewi Apipah

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah mental yang banyak dialami oleh lansia. Dampak kecemasan pada lansia meliputi Kesehatan fisik, karena telah dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, gangguan tidur, dan gangguan kognitif, yang telah menyoroti konsekuensi yang luas dari kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam *Qigong* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia di Panti Sosial Wreda Welas Asih Tasikmalaya. Jenis Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy experiment* Populasi pada penelitian ini berjumlah 40 orang lansia dengan teknik pengambilan sampel *estimasi proposi* didapatkan hasil sampel sebanyak 15 responden. Sebelum dilakukan senam *Qigong* di dapatkan hasil, hampir seluruh responden (80,0%) berada pada kategori tingkat kecemasan ringan, Setelah dilakukan senam *Qigong*, di dapatkan hasil lebih dari setengah responden (53,3%) berada pada kategori tidak ada kecemasan. Hasil uji t (*paired sampel t-test*) setelah dilakukan senam *Qigong* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,00, nilai tersebut <0,05 maka dari itu H1 diterima. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan periode waktu yang lebih panjang dan memperluas sampel serta populasi yang beragam supaya meningkatkan representativitas agar hasil penelitian yang lebih relevan. Saran bagi masyarakat intervensi ini dapat dianggap sebagai program pendekatan yang efektif dan dapat dijadikan sebagai terapi alternatif yang bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia.

Kata kunci : Panti Sosial Tresna Wreda, Kecemasan, Lansia, Senam *Qigong*

***THE EFFECT OF QIGONG GYMNASTICS ON REDUCING ANXIETY IN
THE ELDERLY AT THE TRESNA WREDA COMPASSION TASIKMALAYA
SOCIAL HOME IN 2024***

Anggun Dewi Apipah

Faculty of Health Sciences, University of Galuh

ABSTRACT

Anxiety is one of the mental problems experienced by many elderly people. The impact of anxiety on older people includes physical health, as it has been linked to an increased risk of depression, sleep disturbances, and cognitive impairment, which has highlighted the far-reaching consequences of anxiety. The purpose of this study is to determine the effect of Qigong Gymnastics on Reducing Anxiety in the Elderly at the Wreda Compassion Social Home Tasikmalaya. This type of research uses a quasy experiment research design, the population in this study is 40 elderly people with a sampling technique of estimation of proportions, the sample results of 15 respondents were obtained. Before doing Qigong gymnastics, almost all respondents (80.0%) were in the category of mild anxiety level, After doing Qigong gymnastics, more than half of the respondents (53.3%) were in the category of no anxiety. The results of the t-test (paired sample t-test) after Qigong gymnastics were carried out obtained a p-value of 0.00, the value was <0.05, therefore H1 was accepted. Suggestions for researchers are expected to consider a longer period of time and expand diverse samples and populations to increase representativeness for more relevant research results. This intervention can be considered as an effective approach program and can be used as an alternative therapy that is useful in improving the health and well-being of the elderly.

Keywords : *Tresna Wreda Social Home, Anxiety, Elderly, Qigong Gymnastics*