



HUBUNGAN TINGKAT KESEIMBANGAN TUBUH DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Rani*, Dedah Ningrum, Ayu Prameswari Kusuma Astuti

Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Margamukti No. 93 Desa Licin, Cimalaka, Sumedang, Jawa Barat 45371, Indonesia

*ranii@upi.edu

ABSTRAK

Lansia menjadi tahap akhir di masa pertumbuhan maupun perkembangan, lansia yaitu seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, lansia rentan mengalami penuaan yang ditandai dengan adanya penurunan fisik, emosional dan psikologis. Dalam penurunan fisik pada lansia salah satunya adalah penurunan keseimbangan tubuh yang dapat mengganggu kepada aktivitas sehari-hari, adapun dalam perubahan emosional dan psikologis lansia rentan mengalami kecemasan. Kesehatan psikologi kecemasan sangat rentan dialami oleh lansia terutama dengan adanya tambahan masalah kesehatan fisik dari penurunan keseimbangan tubuh, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat keseimbangan tubuh dengan tingkat kecemasan pada lansia. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan survey analitik. Pengumpulan data menggunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner untuk menilai tingkat keseimbangan tubuh dan tingkat kecemasan milik Hamilton M. *The assessment of anxiety states by rating. Br J Med Psychol* 1959; 32:50–55. (HARS) dengan nilai uji validitas 0,93 dan nilai reabilitas 0,97. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 232 responden dengan teknik *cluster sampling*, lokasi penelitian ini yaitu di wilayah kerja Puskesmas Situ khususnya Desa Margamukti, uji statistik menggunakan uji *person Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) bahwa ada hubungan antara keseimbangan tubuh dengan kecemasan pada lansia.

Kata kunci: kecemasan; keseimbangan tubuh; lansia

THE RELATIONSHIP BALANCE LEVEL OF THE BODY WITH THE LEVEL OF ANXIETY IN THE ELDERLY

ABSTRACT

*Elderly is the final stage in the period of growth and development, the elderly is someone who has reached the age of 60 years and over, the elderly are susceptible to aging which is characterized by physical, emotional and psychological decline. In physical decline in the elderly one of which is a decrease in body balance which can interfere with daily activities, while in emotional and psychological changes the elderly are prone to experiencing anxiety. The psychological health of anxiety is very vulnerable to being experienced by the elderly, especially with additional physical health problems from a decrease in body balance, therefore this study aims to determine the relationship between the level of balance of the body and the level of anxiety in the elderly. This research method uses quantitative methods using analytical surveys. Data collection used 2 questionnaires, namely a questionnaire to assess body balance and anxiety levels belonging to Hamilton M. *The assessment of anxiety states by rating. Brother J Med Psychol* 1959; 32:50–55. (HARS) with a validity test value of 0.93 and a reliability value of 0.97. The number of samples in this study were 232 respondents using the cluster sampling technique, the location of this study was in the working area of the Situ Health Center, especially Margamukti Village, statistical tests using the Chi Square person test obtained p value = 0.001 ($p < 0.05$) that there is a relationship between balance body with anxiety in the elderly.*

Keywords: anxiety; body balance; elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, lansia mengalami tahap lanjut kehidupan dan fase penuaan atau *aging process*. Penuaan merupakan perubahan fisik dan mental yang semakin menurun, mereka yang berada di tahap ini harus menghadapi kehilangan peran, status sosial, dan terpisah dari orang yang dicintai. Oleh karena kondisi itu lansia lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental, salah satunya adalah depresi dan kecemasan (Andria *et al.*, 2020).

Menurut Hurlock kecemasan merupakan perasaan khawatir, takut, dan perasaan tidak nyaman lainnya, kecemasan yang sering dialami oleh lansia bisa disebabkan oleh banyak faktor seperti emosi labil, lekas marah, pelecehan, kekecewaan, ketidakhahagiaan, kehilangan, keraguan, dan perasaan tidak berharga (Jovana *et al.*, 2020). Kesehatan psikologis kecemasan dapat dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan penurunan keseimbangan tubuh, Penurunan keseimbangan tubuh rentan dialami oleh lansia dan dapat berpengaruh pada kegiatan sehari-hari, pada lansia penurunan keseimbangan tubuh ditandai dengan adanya penurunan kekuatan otot, kekuatan ekstremitas bawah serta penurunan kualitas berjalan dan kontrol keseimbangan (Thomas *et al.*, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 11 maret 2023 didapatkan hasil dari Profil dinas Kesehatan dan dinas kependudukan pencatatan sipil Daerah kabupaten Sumedang mengenai jumlah lansia yang ada di kabupaten sumedang berjumlah 189.418 orang. Dari jumlah tersebut lansia paling banyak ditemukan di kecamatan sumedang utara dengan jumlah 12.604 orang. Adapun jumlah lansia paling banyak ada di desa margamukti dengan jumlah 552 orang. Wawancara kepada 5 orang lansia yang mengunjungi bidan desa pada tanggal 11 maret 2023 didapatkan data 2 dari 5 orang lansia mengakui kesulitan beraktifitas, dan satu orang menunjukkan gejala kecemasan. Berdasarkan pemaparan diatas bahwa masalah Kesehatan psikologi terutama kecemasan sangat rentan dialami oleh lansia terutama dengan adanya masalah Kesehatan fisik dari penurunan keseimbangan tubuh oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat keseimbangan tubuh dengan kecemasan pada lansia dengan bertujuan untuk mengetahui tingkat gambaran tingkat keseimbangan tubuh, untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan, dan untuk mengetahui hubungan tingkat keseimbangan tubuh dan tingkat kecemasan pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei analitik, dan pendekatan *cross sectional*. Metode yang digunakan bertujuan untuk melihat hubungan tingkat keseimbangan tubuh dengan tingkat kecemasan pada lansia. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 april dan 1 mei 2023, dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Cluster Random Sampling* yang selanjutnya di *proporsional cluster random sampling* dimana dimana setiap RW di Desa Margamukti dijadikan responden sesuai dengan jumlah populasi di RW tersebut agar persebarannya lebih merata sehingga mendapatkan 232 responden. Penelitian ini menggunakan 2 kuesioner yang sudah baku yaitu kuesioner Penilaian risiko jatuh pasien Geriatri (KEMENKES 2022) dan kuesioner *Hamilton M.The assessment of anxiety states by rating* (HARS). Untuk kuesioner kecemasan peneliti tidak melakukan uji validitas maupun uji reliabilitas karena kuesioner kecemasan menggunakan HARS yang sudah berstandar internasional dan telah dipublikasikan dengan nilai validitas 0,93 dan untuk nilai reliabilitas 0,97. (Suwanto, 2015) dalam (Mirani *et al.*, 2021). Analisa data yang digunakan untuk mengukur tingkat keseimbangan tubuh yaitu kategori hasil dari penilaian keseimbangan dimana ada 3 kategori yaitu tidak berisiko jatuh, risiko jatuh rendah, dan risiko jatuh tinggi.

dan tingkat kecemasan juga memiliki 3 kategori yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat. Selanjutnya untuk menguji hubungan kedua variabel tersebut menggunakan uji *statistic person chi square*. pada penelitian ini menggunakan interpretasi tabel.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=232)

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	88	37,9
Perempuan	144	62,1
Usia		
Lanjut usia (elderly) 60-74 tahun	176	75,9
Lanjut usia tua (old) 75-90	51	22,0
Usia sangat tua (very old) > 90	5	2,2
Status Pernikahan		
Menikah	150	64,7
Janda / Duda	82	35,3
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	90	38,8
Petani/pekebun	30	12,9
Wiraswasta	9	3,9
IRT	83	35,8
Buruh	20	8,6
Riwayat Penyakit dalam satu tahun terakhir		
Tidak Memiliki Penyakit	11	4,7
Hipertensi	158	68,1
Diabetes Melitus	4	1,7
Asam Urat	17	7,3
Gastritis	26	11,2
Kolesterol	10	4,3
Jantung Koroner	4	1,7
Stroke	2	0,9
Aktivitas/Olahraga		
Tidak Beraktivitas	104	44,8
Senam	8	3,4
Jalan-jalan	49	21,1
Jogging	3	1,3
Bertani/berkebun	68	29,3

Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden dari 232 menunjukkan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 145 responden (62,1%), berdasarkan usia dengan hasil hampir seluruh responden berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 176 responden (75,9%), berdasarkan status pernikahan Sebagian besar berstatus menikah yaitu sebanyak 149 responden (64,2%), berdasarkan pekerjaan responden hampir setengahnya tidak bekerja yaitu sebanyak 90 responden (38,8%), berdasarkan penyakit yang diderita selama satu tahun terakhir Sebagian besar menderita Hipertensi yaitu sebanyak 158 responden (68,1%), berdasarkan kegiatan aktivitas/olahraga hampir setengahnya tidak beraktivitas maupun berolahraga yaitu sebanyak 104 responden (44,8%).

Tabel 2.
Tingkat Keseimbangan Tubuh Responden (n=232)

Tingkat Keseimbangan Tubuh Responden	f	%
Tidak berisiko jatuh	103	44,4
Resiko Jatuh Rendah	75	32,3
Resiko Jatuh Tinggi	54	23,3

Tabel 2 didapatkan hasil penelitian keseimbangan tubuh pada lansia menunjukkan hampir setengahnya yaitu sebanyak 103 (44,4%) lansia di Desa Margamukti Kecamatan Sumedang Utara berada dalam kategori tidak berisiko jatuh.

Tabel 3.
Tingkat Kecemasan Responden (n=232)

Tingkat Kecemasan Responden	f	%
Kecemasan Ringan	110	47,4
Kecemasan Sedang	66	28,4
Kecemasan Berat	56	24,1

Tabel 3 didapatkan hasil penelitian tentang kecemasan pada lansia menunjukkan hampir setengahnya yaitu sebanyak 110 (47,4%) termasuk kedalam kategori kecemasan ringan pada lansia yang ada di Desa Margamukti Kecamatan Sumedang Utara.

Tabel 4.
Hubungan Tingkat Keseimbangan tubuh dengan Tingkat Kecemasan pada lansia di Desa Margamukti Kecamatan Sumedang Utara (n=232).

Variabel	Kecemasan						Total		p-value
	Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang		Kecemasan Berat		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Keseimbangan Tubuh									
Tidak Berisiko Jatuh	58	56,3	21	20,3	24	23,4	103	100,0	0,001
Risiko Jatuh Rendah	34	45,3	30	40,0	11	14,7	75	100,0	
Risiko Jatuh tinggi	18	33,3	15	27,8	21	38,8	54	100,0	

Tabel 4 hubungan Tingkat Keseimbangan Tubuh dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia didapatkan hasil penelitian bahwa dari 103 lansia dengan keseimbangan tubuh tidak berisiko jatuh Sebagian besar 58 responden (56,3%) mengalami kecemasan ringan, sisanya ada di kategori kecemasan sedang hingga berat. Lansia dengan kategori risiko jatuh rendah dari 75 responden, hampir setengahnya 34 responden (45,3%) mengalami kecemasan ringan, dan lansia yang mengalami risiko jatuh tinggi dari 54 responden hampir setengahnya yaitu 21 responden (38,8%) mengalami kecemasan berat. Hasil uji statistik hubungan menggunakan uji *person chi square* dapat dilihat bahwa $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak, hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat keseimbangan tubuh dengan tingkat kecemasan pada lansia di desa Margamukti kecamatan Sumedang Utara.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel tentang karakteristik responden pada penelitian ini dari 232 responden didapatkan hasil hampir seluruhnya adalah lansia yang berusia *Elderly* (60-74 tahun) sebanyak 176 (75,9%), perbandingan umur menurut Badan Pusat Statistik (2022) dimana jumlah lansia yang berusia 60-74 tahun sebanyak 24.529 sedangkan lansia yang berusia 75 tahun keatas hanya 5.130 orang, bahkan terdapat responden yang sudah berusia >90 tahun sehingga dapat dikatakan angka harapan hidupnya cukup baik karena dapat melebihi rata-rata

pada angka harapan hidup yang tercatat dalam Badan Pusat Statistik (2022) dimana untuk perempuan yaitu sekitar 74,78 sedangkan laki-laki 70,95 tahun, dengan data tersebut sesuai dengan hasil pada penelitian ini dimana hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 144 (62,1%) responden.

Lansia yang pada penelitian ini sebagian besar berstatus menikah sebanyak 150 (64,7%) responden sehingga masih banyak lansia yang menjalani masa tuanya dengan pasangan masing-masing, adapun yang lansia yang sudah berstatus janda/duda dengan hidup sendiri karena cerai hidup ataupun cerai mati. Sebagian besar lansia pada penelitian ini sudah tidak bekerja dan di rumah sebagai IRT saja, adapun lansia yang bekerja sebagai petani/pekebun, wiraswasta, dan buruh untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya. Pekerjaan sangat berkaitan dengan pendapatan bulanan dalam penelitian ini sebagian besar lansia sudah tidak bekerja yang cenderung dapat dikatakan cukup untuk menjalani hidup di Desa Margamukti. Banyaknya lansia yang sudah tidak beraktivitas/olahraga yaitu hampir setengahnya sebanyak 104 (44,8%), adapun lansia yang masih aktif dalam beraktivitas maupun berolahraga diantaranya senam, jalan-jalan, jogging bahkan masih ada lansia yang Bertani/berkebun. Hal ini berkaitan dengan adanya riwayat penyakit yang pernah diderita lansia selama satu tahun terakhir dimana sebagian besar lansia pada penelitian ini menderita Hipertensi yaitu sebanyak 158 (68,1%) adapun yang menderita penyakit Diabetes Melitus, Asam urat, Gastritis, Kolesterol, Jantung coroner dan stroke, ada juga yang tidak memiliki riwayat penyakit yang berarti lansia tersebut dapat menjalani masa tuanya dengan nyaman dan menerapkan gaya hidup yang sehat.

Gambaran Keseimbangan Tubuh pada Lansia

Keseimbangan merupakan interaksi kompleks yang berasal dari beberapa sistem diantaranya sistem sensorik (visual, vestibular, somatosensorik dan proprioseptif) dan sistem muskuloskeletal (Marliana *et al.*, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 232 responden keseimbangan tubuh dengan kategori tidak berisiko jatuh sebanyak 103 responden (44,4%), dengan risiko jatuh rendah sebanyak 75 responden (75%), dan yang berisiko jatuh tinggi sebanyak 54 responden (24,1%). Keseimbangan tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya usia dimana lansia sudah tidak dapat beraktivitas secara berlebihan karena perubahan dan penurunan kekuatan otot esktremitas khususnya esktremitas bawah yang dapat meyebabkan keterbatasan gerak, langkah yang memendek, kaki tidak dapat menahan postus tubuh tegak dalam waktu yang lama (Senja *et al.*, 2021). Adapun lansia yang masih dapat melakukan aktivitas sehari-hari karena sebagian besar lansia pada penelitian ini berusia 60-74 tahun yang mengalami keseimbangan tubuh dalam kategori tidak berisiko jatuh, hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Andria *et al.*, 2020) dengan hasil usia 60-74 tahun masih melakukan aktifitas dengan baik sehingga dapat dikatakan keseimbangan tubuhnya bagus dan tidak berisiko jatuh.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh pada lansia yaitu jenis kelamin, dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 144 responden dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 88 responden, hal ini sesuai dengan penelitian Syafitri (2016) yang menyebutkan bahwa perempuan lebih berisiko mengalami perubahan keseimbangan tubuh dibandingkan dengan laki-laki, karena perempuan lebih rentan mengalami penurunan muskuloskeletal oleh factor hormonal pada proses menopause. Penurunan skeletal pada laki-laki sebanyak 10-15% sedangkan pada perempuan sebanyak 24-30%, hormon esterogen yang mengalami penurunan pada masa menopause dapat menjadi faktor penyebab perubahan system muskuloskeletal pada perempuan menjadi lebih cepat dibandingkan laki-laki (Lupa *et al.*, 2017).

Keseimbangan tubuh pada lansia dapat dijaga dan terus dilatih dengan cara melakukan senam secara rutin dengan tujuan melatih otot ekstremitas atas maupun bawah, senam lansia dapat membuat tubuh menjadi segar, bugar dan menjaga tulang lansia agar tetap kuat, serta dapat meningkatkan kerja system kardiovaskuler secara optimal (Andria *et al.*, 2020) hal ini sejalan dengan penelitiann ini dengan sebagian kecil lansia masih melakukan senam secara rutin. Menurut Andria (2020) Selain senam ada aktivitas berjalan kaki atau jogging yang dapat dilakukan oleh lansia dalam mempertahankan keseimbangan tubuhnya, berjalan kaki lebih mudah dan murah tidak memerlukan peralatan khusus sehingga dapat dilakukan oleh setiap lansia, berjalan kaki lebih banyak melatih otot ekstremitas bawah sama hal nya dengan aktivitas jogging yang bisa dilakukan oleh lansia tetapi lebih berisiko untuk lansia karena jogging dapat menyebabkan cedera yang disebabkan seringnya berbenturan pada telapak kaki, adapun sebagian kecil lansia pada penelitian ini melakukan aktivitas berjalan kaki/ jalan-jalan dan jogging.

Gambaran Kecemasan pada Lansia

Kecemasan merupakan keadaan mental individu yang dipenuhi rasa khawatir dan takut akan sesuatu, kecemasan dapat dirasakan oleh siapa saja yang mengalami kondisi yang tidak diinginkan (Febriyanti & Mellu., 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 110 responden (47,4%) dalam kategori kecemasan ringan, sebanyak 66 responden (28,4%) dalam kategori kecemasan sedang, dan 56 responden (24,1%) dalam kategori kecemasan berat. Menurut Mirani *et al* (2021) mengatakan perempuan lebih berisiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki, karena perbedaan otak dan hormon, dimana perempuan lebih mengaitkan memori dengan keadaan sosial sehingga lebih cenderung mengandalkan dan terlalu cepat menyimpulkan sesuatu. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian ini sebagian besar yaitu sebanyak 158 responden (68,1%) lansia menderita penyakit Hipertensi yang bisa menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan karena penyakit hipertensi cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk penyembuhan dibandingkan dengan penyakit lainnya, dan dapat berisiko komplikasi yang berakibat kepada usia hidup seseorang sehingga dapat menimbulkan ketakutan atau rasa khawatir yang berlebih menyebabkan kecemasan berat, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Laka *et.al* (2018) yang menyebutkan adanya hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia. Kesehatan fisik seperti responden yang menderita penyakit stroke akan menyebabkan keterbatasan mobilitas fisik sehingga dapat berpengaruh kepada aktivitas sehari-hari yang tidak dapat dilakukan secara mandiri atau sebagian aktivitasnya dibantu oleh keluarga menyebabkan kecemasan. Kehilangan pekerjaan akan membuat seseorang mengalami kecemasan yang berdampak kepada ekonomi sehari-hari, Ketika suatu kebutuhan tidak dapat terpenuhi dapat menimbulkan respon cemas yang berlebih (Suciana *et al.*, 2020).

Dukungan keluarga dan status pernikahan pada lansia sangat berpengaruh kepada cara berfikirnya terhadap diri sendiri, keluarga, dan orang lain hal ini disebabkan oleh beberapa pengalaman lansia yang tidak menyenangkan sehingga lansia tersebut dapat maraca terancam/tidak aman dilingkungannya sendiri (Afrianti *et al.*, 2018). Lingkungan keluarga dan social dapat menjadi penyebab kecemasan dimana keadaan rumah dan kondisi sering terjadi pertengkaran atau kesalahan pahaman serta ketidakpedulian keluarga terhadap lansia, sehingga kecemasan pada lansia dapat muncul karena adanya ancaman atau bahaya yang tidak nyata dan dalam waktu yang tidak menentu seperti lingkungan yang baru (Afriati *et al.*, 2018).

Hubungan Tingkat Keseimbangan Tubuh dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia

Hubungan Tingkat Keseimbangan Tubuh dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia didapatkan hasil penelitian bahwa dari 103 lansia dengan keseimbangan tubuh tidak berisiko jatuh Sebagian besar 58 responden (56,3%) mengalami kecemasan ringan, sisanya ada di kategori kecemasan sedang hingga berat. Lansia dengan kategori risiko jatuh rendah dari 75 responden, hampir setengahnya 34 responden (45,3%) mengalami kecemasan ringan, dan lansia yang mengalami risiko jatuh tinggi dari 54 responden hampir setengahnya yaitu 21 responden (38,8%) mengalami kecemasan berat.

Keseimbangan tubuh dapat mempengaruhi kepada tingkat kecemasan tetapi pada peneliti sebelumnya belum ada yang menghubungkan antara tingkat keseimbangan tubuh dengan tingkat kecemasan pada lansia sehingga penelitian ini menghubungkan kedua variabel tersebut menggunakan uji statistic *chi square* dimana hasil *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,005$) yang artinya H_0 ditolak dengan menyatakan bahwa ada hubungan antara keseimbangan tubuh dengan tingkat kecemasan pada lansia. Keseimbangan tubuh termasuk kedalam perubahan fisik, fungsional dan kognitif pada lansia sering terjadi dengan diawali penurunan fungsi yang biasanya berkaitan dengan penyakit dan tingkat keparahannya, adapun gangguan kognitif, seperti disorientasi, kehilangan bahasa dan kemampuan berhitung, Kecemasan pada lansia perlu diwaspadai karena dapat menimbulkan risiko baru seperti penelitian yang dilakukan oleh Sonza *et al.*, (2020) menjelaskan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian *activities of daily living* pada lansia dengan simpulan bahwa semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi *activities of daily living* yang dapat dilakukan oleh lansia, dan sebaliknya dimana semakin berat tingkat kecemasan maka semakin rendah *activities of daily living* yang dapat dilakukan oleh lansia serta penilaian yang buruk.

Perubahan psikososial seperti kecemasan lebih rentan dialami oleh lansia karena adanya perubahan psikososial selama proses penuaan yang meliputi transisi dan proses kehilangan, semakin tua seseorang, semakin banyak transisi dan kerugian yang harus mereka terima, proses kehilangan contohnya pensiun dan perubahan status ekonomi, perubahan peran dan hubungan, perubahan kesehatan, kemampuan fungsional dan perubahan dalam lingkungan sosial (Potter *et al.*, 2009). Keseimbangan tubuh pada lansia harus dijaga salah satu caranya dengan lebih aktif dalam melakukan aktivitas salah satunya bisa dengan cara berjalan kaki, jogging, senam, bertani/berkebun (Andria *et al.*, 2020) hal ini tidak sejalan dengan penelitian ini bahwa responden lansia Sebagian besar tidak melakukan aktivitas sehari hari dan berperan sebagai Ibu Rumah Tangga saja walaupun demikian ada Sebagian kecil masih melakukan senam, jogging, berjalan kaki sampai bertani dan berkebun.

SIMPULAN

Hasil penelitian kepada lansia, di desa Margamukti Kecamatan Sumedang Utara didapatkan hasil sebanyak 103 responden (44,4%) menunjukkan keseimbangan tubuh dalam kategori tidak berisiko jatuh. sebanyak 110 responden (47,4%) dalam kategori kecemasan ringan. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat keseimbangan tubuh dengan tingkat kecemasan pada lansia dengan nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$). Keseimbangan tubuh pada lansia menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan sesuai dengan penelitian ini dimana semakin buruk keseimbangan tubuh maka semakin berat tingkat kecemasan yang dirasakan, dengan sebaliknya semakin rendah risiko jatuh maka semakin ringan kecemasan yang dirasakan oleh lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2019). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Administrasi, Sosial, Humaniora Dan Kebijakan Publik*, 2(4), 190-198.
- Andria, R. D., Riyadi, A., & Pardosi, S. (2020). Peningkatan Keseimbangan Tubuh Lansia Melalui Senam di Sebuah Balai Pelayanan dan Penyantunan Lansia. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(2), 61-70.
- Badan Pusat Statistik. RI. 2022. Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2013: Hasil Sensus Penduduk 2022. Jakarta : BPS.
- Dian, P. P. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada lansia di kelurahan Lembah Sari Rumbai Pesisir.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan sipil Pemerintah Daerah Kabupaten Sumedang (2022) : Data Agregat Kependudukan Kabupaten Sumedang
- Guslinda, G., Fridalni, N., & Minropa, A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Lansia pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 1079-1088.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dan tarif (A. Husnu (Ed.); Issue March). CV. Pustaka Ilmu.
- Herdayati, S. P., Pd, S., & Syahrial, S. T. (2019). Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian. ISSN 2502-3632 ISSN 2356-0304 J. Online Int. Nas. Vol. 7 No. 1, Januari–Juni 2019 Univ. 17 Agustus 1945 Jakarta, 53(9), 1689-1699.
- Ivanali¹, K., Amir, T. L., Munawwarah¹, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik pada lanjut usia dengan tingkat keseimbangan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2022. Juknis Instrumen Pengkajian Paripurna Pasien Geriatri.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu, W. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Ludiana, L., & Purwono, J. (2021). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal jantung. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(4), 414-421.
- Lupa, A. M., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Perbedaan Tingkat Keseimbangan Tubuh Antara Lansia Laki-Laki Dan Perempuan. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Mirani, M. M., & Jumaini, E. M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Utama*, 2(02).

Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang. (2021) : Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang

Rachmatika, B., Komalasari, D. R., Widodo, A., & Rahman, F. (2022). Hubungan Keseimbangan Tubuh Dan Kebugaran Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Di Daerah Urban Surakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1839-1849.

Rahmansyah, B., Manik, J. W. H., Bisa, M., & Lisnaini, L. (2021). Panduan Latihan Keseimbangan Pada Lansia: Pencegahan Resiko Jatuh Pada Lansia.

Sekaki, K. P. (2021). Gambaran Tingkat kecemasan pada lansia di wilayah. *Jurnal Medika Utama*, 2(02).

Senja, A., & Prasetyo, T. (2021). Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver. *Bumi Medika (Bumi Aksara)*.

Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian *Activities of Daily Living* Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688-695.

Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146-155.

Sulaiman, S. T., & Anggriani, A. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Sukaraya Kecamatan Pancur Batu. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(2), 127-140.

Wijayani, N. K. W., Wahyudi, A. T., & Darmawijaya, I. P. (2022). Keseimbangan Dinamis Dengan Kecepatan Berjalan Pada Lansia Di Banjar Celuk Buruan Gianyar. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 2(4), 2097-2104.

Yuli Darwati, N. M., Navila, D. S., & Rahmanto, S. (2021). Hubungan indeks massa tubuh (obesitas) dengan keseimbangan dinamis pada lansia di posyandu lansia. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 100-105.

