

Manuskrip Ahmad shofiyulloh

by Ahmad Shofiyulloh

Submission date: 24-Sep-2021 02:56PM (UTC+0700)

Submission ID: 1656322339

File name: Achmad_Shofiyulloh_17142010005._-_OP_BLAEM_A.pdf (411.19K)

Word count: 4260

Character count: 25198

**EFEKTIFITAS *RECREATIONAL THERAPY* SENAM TERA
TERHADAP KECEMASAN PADA WANITA DEWASA
KORBAN ERUPSI GUNUNG SEMERU**

(Studi di Desa Supiturang Lumajang)

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN
2021**

**EFEKTIFITAS *RECREATIONAL THERAPY* SENAM TERA
TERHADAP KECEMASAN PADA WANITA DEWASA
KORBAN ERUPSI GUNUNG SEMERU**

(Studi di Desa Supiturang Lumajang)

NASKAH PUBLIKASI



Mufarika S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0718018501

EFEKTIFITAS *RECREATIONAL THERAPY* SENAM TERA TERHADAP KECEMASAN PADA WANITA DEWASA KORBAN ERUPSI GUNUNG SEMERU

(Studi di Desa Supiturang Lumajang)

Ahmad Shofiyulloh, Mufarika S.Kep., Ns., M.Kep

ABSTRAK

Aktivitas yang dapat di sebabkan oleh erupsi gunung api yang dapat menyebabkan masyarakat harus menempati *base camp* pengungsian dampak yang terjadi di *base camp* pengungsian dapat menimbulkan dampak kecemasan, kebosanan, khawatir, dan gelisah sehingga seseorang cenderung menghindari situasi yang dapat memicu kecemasan. tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh “Efektivitas *Recreational Therapy* : Senam tera terhadap penurunan kecemasan pada wanita dewasa korban erupsi Gunung Semeru di Desa Supiturang Lumajang.

Penelitian ini menggunakan desain *pre – test and post – test with control group design*. Di lakukan *pre – test* Variabel independennya adalah terapi senam tera sedangkan variabel dependennya adalah kecemasan dan. Populasinya sebanyak 113 responden dan sampel 22 kelompok perlakuan 11 dan kelompok kontrol 11 yang diambil secara *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan di Desa Supiturang pada bulan Juni-Juli 2021 dan uji statistik menggunakan *uji wilcoxon* dengan perlakuan = 0,005. Sedangkan untuk *uji wilcoxon* yang kontrol =0,180 Penelitian ini sudah dilakukan uji kelayakan etik. di KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.

Hasil penelitian menemukan bahwa responden yang mengalami kecemasan setelah melakukan senam tera didapatkan kecemasan menurun. Berdasarkan kecemasan menunjukkan p value = 0,005, dan *uji independen* kadar kecemasan *uji wilcoxon* menunjukkan p value = 0,180, sehingga dapat disimpulkan Ada pengaruh kecemasan Di Desa Supiturang Lumajang.

Berdasarkan hasil diatas disarankan pada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan variabel terapi senam tera terhadap penurunan kecemasan, untuk peneliti dapat memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat agar senantiasa dapat menurunkan kecemasan secara pengobatan nonfarmakologi.

***THE EFFECTIVENESS OF TERA EXERCISE RECREATIONAL
THERAPY ON ANXIETY IN ADULT WOMEN VICTIMS OF THE
MOUNT SEMERU ERUPTION***

(Study in Supiturang Village, Lumajang)

ABSTRACT

Activities that can be caused by volcanic eruptions that can cause people to have to occupy refugee base can cause impacts that occur in refugee base can cause anxiety, boredom, worry, and restlessness so that a person tends to avoid situations that can trigger anxiety. The purpose of this study is to determine the effect of "Effectiveness of Recreational Therapy: Tera Exercise on reducing anxiety in adult women victims of the eruption of Mount Semeru in Supiturang Lumajang Village.

This study used a design pre-test and post-test with a control group design. Conducted pre-test The independent variable was tera exercise therapy while the dependent variable was anxiety. The population was 113 respondents and a sample of 22 treatment groups 11 and 11 control groups taken randomly by simple random sampling. This research was conducted in Supiturang Village in June-July 2021 and statistical tests using the Wilcoxon test with treatment = 0.005. As for the Wilcoxon test, the control = 0.180. This research has been carried out Ethical clearance test by KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.

The results of the study found that respondents who experienced anxiety after doing tera exercise had decreased anxiety. Based on anxiety, it shows p-value = 0.005, and the independent test of anxiety levels in the Wilcoxon test showed p-value = 0.180, so it can be concluded that there was an influence of anxiety in Supiturang Lumajang Village.

Based on the above results, it is recommended for further researchers to develop a therapeutic variable for Tera Exercise to reduce anxiety, for researchers to provide information and education to the public so that they can always reduce anxiety by non-pharmacological treatment.

LATAR BELAKANG MASALAH

Gunung api dapat di klasifikasikan menurut dua sumber erupsi yakni erupsi pusat dengan erupsi samping (Umam *et al.* 2018). Aktifitas yang dapat di sebabkan oleh erupsi gunung api yang dapat menyebabkan masyarakat harus menempati *base camp* pengungsian (Rahayu, *et al* 2014). Dampak yang terjadi di *base camp* pengungsian dapat menimbulkan dampak kecemasan, kebosanan, khawatir, dan gelisah. Kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan di mana terjadi peningkatan tingkat perhatian dan ketegangan dalam situasi yang di takuti, sehingga seseorang cenderung menghindari situasi yang dapat memicu kecemasan (Rachmawati 2019).

Berdasarkan peta bahaya Gunung Api yang telah di publikasikan oleh Pusat Vulkanologi dan Mitigasi Bencana Geologi (PVMBG) dari 127 gunung api aktif di Indonesia. Indonesia termasuk wilayah yang selalu bergerak, hal ini dapat di lihat dari jumlah gunung yang terdapat di Indonesia, ada 500 Gunung Api tidak aktif dan 129 Gunung Api yang masih

memperlihatkan aktifitas nya (Asiah hanifah qudwatunna 2019). Data dari Dinas Kesehatan Gunung Sinabung selama periode November 2013 sampai 7 Februari 2014, jumlah orang yang mengunjungi pelayanan kesehatan tercatat kunjungan, kecemasan 1.414 kunjungan (Gustiani et al. 2019). Prevalensi remaja yang mengalami kecemasan setelah 7 tahun erupsi Gunung Merapi yaitu 20% (Haryanti n.d. 2018)

Berdasarkan data studi pendahuluan yang di lakukan peneliti terhadap 10 wanita dewasa di *base camp* pengungsian Supiturang pada tanggal 11 Maret 2021 di ketahui bahwa terdapat 2 (20%) wanita dewasa tidak merasa cemas dan terdapat 4 (40%) orang mengalami tingkat kecemasan sedang dan 4 (40%) orang wanita dewasa mengalami tingkat kecemasan berat. Beberapa uraian di atas yang artinya masih ada wanita dewasa yang mengalami kecemasan akibat erupsi Gunung Semeru

Penyebab kecemasan orang yang berada di *base camp* pengungsian dapat muncul akibat adanya sumber ancaman seperti : berbagai kejadian dalam gejala

psikopatologis mulai dari gejala kejiwaan seperti : posttraumatik gangguan stress, depresi, kecemasan, dan gangguan panik hingga gangguan kehidupan sehari – hari yang dapat disebabkan oleh gejala somatisasi yang tidak ditentukan, kondisi kesehatan dapat memburuk dari sebelumnya, ketergantungan pada obat – obatan dan gangguan tidur. Beberapa dampak yang dapat terjadi dan dapat diakibatkan karena terjadinya letusan Gunung Api yaitu pencemaran udara, terganggunya perekonomian, rusaknya infrastruktur dan pemukiman, rusaknya lahan pertanian, dapat menyebabkan penyakit ISPA, hilangnya wisatawan (Umam et al. 2018).

Rekreasi merupakan suatu kegiatan yang dapat dilakukan atas kehendak pribadi pada waktu luang untuk mencapai kesenangan baik fisik maupun mental. Ketegangan dapat dilepaskan dan energi yang ada dapat digunakan dengan berguna sehingga kemampuan individu dapat ditingkatkan secara berarti dengan melakukan senam tera. Senam tera mempunyai banyak manfaat, salah satunya dari setiap gerakannya yakni, gerakan peregangan yang

dapat bertujuan untuk meregangkan otot sebelum melakukan gerakan Senam tera, gerakan persendian yakni dapat menggerakkan seluruh persendian yang mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Senam Tera dapat dilaksanakan dengan hati yang gembira untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik yaitu berguna untuk kebugaran tubuh serta mental, seperti : merasakan kebahagiaan, dan kegembiraan. Dan ditambah lagi, senam Tera sering dapat dilaksanakan secara berkelompok sehingga bisa memberikan perasaan aman dan nyaman ketika sedang bersama manusia lain (Anshori 2016).

kehidupan. Adapun faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu : jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status perkawinan, di tinggalkan teman atau keluarga, penyakit kronis, relokasi (Candra n.d. 2019).

Dampak negatif yang dapat ditimbulkan akibat terjadinya kecemasan letusan gunung api seperti : menurunnya kinerja maupun kualitas hidup korban bencana. Bencana yang terjadi dapat

menyebabkan trauma dengan beragam

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre – test and post – test with control group design*. Di lakukan *pre – test* Variabel independennya adalah terapi senam tera sedangkan variabel dependennya adalah kecemasan dan. Populasinya sebanyak 113 responden dan sampel 22 kelompok perlakuan 11 dan kelompok kontrol 11 yang diambil secara *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan di Desa Supiturang pada bulan Juni-Juli 2021 dan uji statistik menggunakan *uji wilcoxon* dengan perlakuan = 0,005. Sedangkan untuk *uji wilcoxon* yang kontrol =0,180 Penelitian ini sudah dilakukan uji kelayakan etik. di KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.

HASIL PENELITIAN

4.1.1 Distribusi Frekuensi

Berdasarkan Usia Responden Di Desa Supiturang Kabupaten Lumajang

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Di Desa Supiturang Kabupaten Lumajang Pada Bulan Juni-Agustus 2021

No.	Uji	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontroll	
		Frekuensi	Prevalensi (%)	Frekuensi	Prevalensi (%)
1.	SD	4	36,4	5	45,5
2.	SMP	2	18,1	2	18,1

No.	Uji	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontroll
1.	<25	1	9,1
2.	25-35	6	54,5
3.	35>	4	36,4
Total		11	100

Sumber: data primer, Juli-Agustus

Berdasarkan Tabel 4.1 di atas di dapatkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan usia responden kelompok perlakuan sebagian besar di usia 25-35 tahun, dan pada kelompok kontrol sebagian besar di usia 25-35 tahun sebanyak 7 (63.6%) responden

4.1.2 Distribusi Frekuensi

Berdasarkan Pendidikan Responden Di Desa Supiturang Kabupaten Lumajang

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden Di Desa Supiturang Kabupaten Lumajang Pada Bulan Mei-Juni 2021

No.	Uji	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontroll	
		Frekuensi	Prevalensi (%)	Frekuensi	Prevalensi (%)
1.	SD	4	36,4	5	45,5
2.	SMP	2	18,1	2	18,1

3. SMA	5	45,5	4	36,4
Total	11	100	11	100

Sumber: data primer, Juli-Agustus

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas di dapatkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan kelompok perlakuan hampir setengahnya berpendidikan SMA sejumlah 5 (45.5%) responden. Dan untuk kelompok kontrol hampir setengahnya berpendidikan SD sejumlah 5 (45.5%) responden.

4.1.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden Di Desa Supiturang Kabupaten Lumajang

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden Di Desa Supiturang Kabupaten Lumajang Pada Bulan Juni - Agustus 2021

No. Pekerjaan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontroll	
	Frekuensi	Precentage (%)	Frekuensi	Precentage (%)
1. Ibu rumah tangga	6	54,5	7	63,6
2. Wiraswasta	5	45,5	4	39,4
Total	11	100	11	100

Sumber: data primer Juli-Agustus

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas di dapatkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan, unruk kelompok perlakuan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga sejumlah 6 (54.5%) responden, dan untuk kelompok kontrol sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 7 (63.6%) responden.

4.2 Data Khusus

Pada data khusus akan disajikan pengumpulan data yang meliputi distribusi frekuensi variabel yang akan diteliti :

4.2.1 Pengaruh Efektivitas Recreational Theraphy Senam Tera Pada Kelompok Perlakuan Terhadap Kecemasan Pada Wanita Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Perbedaan Efektivitas Recreational Theraphy Senam Tera Pada Kelompok Perlakuan Terhadap Kecemasan Pada Wanita Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru Di Desa Supiturang Kabupaten Lumajang Pada Bulan Juni - Agustus 2021

No. Responden	Kelompok Perlakuan	
	Skor Pre Test	Kategori
1	14	Sedang
2	18	Parah
3	14	Sedang
4	17	Parah
5	19	Parah
6	13	Sedang
7	16	Parah
8	18	Parah
9	19	Parah
10	11	Sedang
11	14	Sedang
Mean (rata-rata)	15.73	
Std. Deviation	2.687	
P-Value	0.005	

Skor post test	Kategori
9	Ringan
14	Sedang
14	Sedang
15	Parah
14	Sedang
12	Sedang
12	Sedang
12	Normal
5	Ringan
8	Ringan
9	Ringan
10.91	
3.270	

Sumber: data primer, Juli-Agustus

Berdasarkan tabel 4.4 dari 11 responden kelompok perlakuan yang diberikan senam tera didapatkan bahwa nilai *mean* kecemasan pada wanita dewasa korban erupsi gunung semeru pre tes 15.73 dan post tes 10.91

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* di dapatkan nilai *p-value* 0,005 sehingga signifikasinya lebih besar dari derajat

kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05 ($0,005 < 0,05$). dengan demikian dapat di nyatakan bahwa ada perbedaan penurunan kecemasan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada wanita dewasa korban erupsi Gunung Semeru di desa Supiturang Lumajang.

4.2.2 Pengaruh Efektivitas Recreational Theraphy Senam Tera Pada Kelompok Kontrol Terhadap Kecemasan Pada Wanita Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Perbedaan Efektivitas *Recreational Theraphy* Senam Tera Pada Kelompok Kontrol Terhadap Kecemasan Pada Wanita Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru Di Desa Sumpiturang Kabupaten Lumajang Pada Bulan Juni - Agustus 2021

No. Responden	Kelompok Kontrol	
	Skor Pre Test	Kategori
1	18	Parah
2	19	Parah
3	13	Sedang
4	19	Parah
5	19	Parah
6	17	Parah
7	17	Parah
8	19	Parah
9	19	Parah
10	12	Sedang
11	14	Sedang
<i>Mean (rata-rata)</i>	16.91	
<i>Std. Deviation</i>	2.663	
<i>P-Value</i>	0.180	

Skor Post Test	Kategori
13	Sedang
19	Parah
13	Sedang
19	Parah
12	Sedang
17	Parah
17	Parah
19	Parah
19	Parah
12	Sedang
14	Sedang
15.82	
3.027	

Sumber: data primer, Juli-Agustus

Berdasarkan tabel 4.4 dari 11 responden kelompok perlakuan yang diberikan senam tera didapatkan bahwa nilai *mean* kecemasan pada wanita dewasa korban erupsi gunung semeru pre tes 16.91 dan post test 15.82

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan *wilcoxon* di dapatkan nilai *p-value* 0.180 sehingga

signifikasinya lebih besar dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05 ($0,180 < 0,05$). dengan demikian dapat di nyatakan bahwa tidak ada perbedaan penurunan kecemasan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada wanita dewasa korban erupsi Gunung Semeru di desa Supiturang Lumajang.

4.2.3 Perbedaan Efektivitas Recreational Theraphy Senam Tera Pada Kelompok Kontrol dan klompok perlakuan Terhadap Kecemasan Pada Wanita Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Selisih Kecemasan sebelum dan sesudah di berikan perlakuan Pada Wanita Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru Di Desa Supiturang Kabupaten Lumajang Pada Bulan Juni - Agustus 2021

No. Responden	Kelompok Perlakuan	
	Skor Post Test	Kategori
1	9	Ringan
2	14	Sedang
3	14	Sedang
4	15	Parah
5	14	Sedang
6	12	Sedang
7	12	Sedang
8	5	Normal
9	8	Ringan
10	8	Ringan
11	9	Ringan
<i>Mean (rata-rata)</i>	10.91	
<i>Std. Deviation</i>	3.270	
<i>P-Value</i>	0.002	

Kelompok Kontrol	
Skor Post Test	Kategori
13	Sedang
19	Parah
13	Sedang
19	Parah
12	Sedang
17	Parah
17	Parah
19	Parah
19	Parah
12	Sedang
14	sedang
15.82	
3.027	

pSumber: Data Primer Juli-Agustus

Berdasarkan table 4.8 di dari 11 responden kelompok perlakuan (diberikan senam tera) dan kelompok kontrol (tanpa diberikan senam-tera) didapatkan bahwa nilai *mean* kecemasan Pada Wanita Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru *post* perlakuan 10.91 dan *post* kontrol 15.82

Setelah dilakukan uji statistik menggunakan *independen Tes* di dapatkan nilai *p-value* 0,002 sehingga signifikasinya lebih besar dari derajat kesalahan yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05 ($0,002 < 0,05$). dengan demikian dapat di nyatakan bahwa ada perbedaan penurunan kecemasan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada wanita dewasa korban erupsi Gunung Semeru di desa Supiturang Lumajan

PEMBAHASAN

5.1 Pengaruh Efektivitas Recreational Theraphy Senam Tera Pada Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan *uji wilcoxon* H1 di terima yang artinya ada perbedaan penurunan kecemasan sebelum dan sesudah di berikan tindakan senam tera, sebelum di berikan tindakan senam tera terdapat 11 responden yang mengalami kecemasan setelah di berikan tindakan senam tera semua responden mengalami penurunan kecemasan.

Peneliti berpendapat adanya kecemasan pada kelompok perlakuan di karenakan responden mendapatkan tindakan senam tera di mana saat

melakukan tindakan senam tera mengalami penurunan kecemasan yang di observasi, Kelompok Perlakuan Terhadap Kecemasan Pada Wanita lebih senang, rilek dan menenangkan pikiran di mana secara subjektif kecemasan yaitu seperti stres, trauma, gelisah, depresi hingga gangguan kehidupan sehari – hari yang dapat di sebabkan oleh gejala somatisasi yang tidak di tentukan dalam klarifikasi kecemasan berat. Ansietas ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Adanya kecenderungan untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku di tujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu hal lain. Menurut (Sari, 2011) Senam Tera Indonesia adalah olah raga pernafasan yang dipadu olah gerak. Senam Tera efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Dengan hasil penelitian mengemukakan 21 Senam Tera Indonesia dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 8 minggu dapat meningkatkan kebugaran jantung paru pada kelompok lansia di Panti

Werdha Wana Seraya Denpasar. Berdasarkan hasil pengukuran kebugaran paru-jantung wanita dewasa dengan metode Rockport, sebelum latihan Senam Tera Indonesia, Peningkatan kebugaran jantung paru terutama dicapai melalui peningkatan tenaga aerobik maksimal dengan latihan fisik secara baik, benar, teratur dan teratur. Termasuk katagori baik bila dilakukan bertahap mulai dari pemanasan, inti, diakhiri dengan pendinginan dan benar bila latihan fisik dilakukan sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh. Termasuk katagori teratur bila dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu selang sehari untuk mencapai hasil yang optimal. (Candra 2019).

Penelitian relevan ketiga yaitu penelitian yang dilakukann oleh Siti Aisyah Zanta Pradana (2017) berjudul pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo dedali surabaya. Dengan hasil penelitian mengemukakan Senam tera dilakukan sebanyak 12 sesi pertemuan atau 3 (tiga) kali dalam 1 (satu) minggu, dimana setiap

pertemuannya dilakukan selama 67 menit dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya karena dapat menyebabkan lansia rileks, nyaman, 22 senang, dan dapat berinteraksi dengan lansia yang lainnya (candra 2019)

5.2 Pengaruh Efektivitas Recreational Therapy Senam Tera Pada Kelompok Kontrol Terhadap Kecemasan Pada Wanita Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji wilcoxon H1 di tolak yang artinya tidak ada perbedaan penurunan kecemasan sebelum dan sesudah di berikan tindakan senam tera, sebelum di berikan tindakan senam tera terdapat 11 responden yang mengalami kecemasan setelah di berikan tindakan senam tera semua responden mengalami penurunan kecemasan.

Peneliti berpendapat adanya kecemasan pada kelompok kontrol di karenakan responden tidak mendapatkan tindakan senam tera di mana saat tidak melakukan tindakan senam tera mengalami penurunan kecemasan yang di observasi, lebih senang, rilek dan menenangkan

fikiran di mana secara subjektif kecemasan yaitu seperti setres, trauma, gelisah, depresi hingga gangguan kehidupan sehari – hari yang dapat di sebabkan oleh gejala somatisasi yang tidak di tentukan dalam klarifikasi kecemasan berat

Ansietas ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Adanya kecendrungan untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku di tujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu hal lain.

Berdasarkan penelitian menurut Rahmawati (2019) menjelaskan bahwa Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membakar glukosa sehingga menstimulasi mekanisme Hypothalamus-PituitaryAdrenal yang menuju ke hipofisis, sehingga membentuk beta endorphin yang mengasilkan perasaan senang dan rileks (Wahyuni, 2016).. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa aktivitas olahraga (senam lansia) akan menstimulasi pengeluaran endorfin yang kemudian

memberikan rasa senang, nyaman, perasaan bahagia dan mengendalikan stres pada seseorang sehingga kecemasan dan depresi pada lansia dapat berkurang. Olahraga senam dapat mengatasi perilaku menghindari sesuatu yang berlebihan yang disebabkan gangguan kecemasan, karena dengan latihan senam secara rutin akan mengurangi gejala somatik. Adanya senam lansia akan menjadikan sarana interaksi sosial antar lansia, sehingga membantu mengurangi gejala kecemasan dengan fobia lainnya. Latihan olahraga yang dilakukan lansia ini juga akan memberikan harapan baik pada lansia karena adanya perbaikan kesehatan mental setelah berolahraga, sehingga akan terjadi penurunan kecemasan pada lansia tersebut (Herring dkk, 2013).

5.3 Perbedaan Efektivitas *Recreational Therapy* Senam Tera Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Terhadap Kecemasan Pada Wanita Dewasa Korban Erupsi Gunung Semeru

Berdasarkan hasil penelitian dari 22 responden setelah dilakukan perhitungan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan p -value 0,002

$\leq 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada perbedaan penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan tindakan senam tera, sebelum diberikan tindakan senam tera terdapat 22 responden yang mengalami kecemasan setelah diberikan tindakan senam tera semua responden mengalami penurunan kecemasan pada wanita dewasa korban erupsi Gunung Semeru di desa Supiturang Lumajang.

Peneliti berpendapat adanya pengaruh terhadap kecemasan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dikarenakan responden tidak mendapatkan tindakan senam tera di mana saat tidak melakukan tindakan senam tera mengalami penurunan kecemasan yang diobservasi, lebih senang, rilek dan menenangkan pikiran di mana secara subjektif kecemasan yaitu seperti stres, trauma, gelisah, depresi hingga gangguan kehidupan sehari-hari yang dapat disebabkan oleh gejala somatisasi yang tidak ditentukan dalam klarifikasi kecemasan berat. Ansietas ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Adanya kecenderungan untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik

serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku di tujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu hal lain.

Menurut penelitian mengenai tingkat kecemasan sebelum perlakuan di dapatkan responden yang mengalami kecemasan berat, sedang, dan ringan sedangkan pada hasil sesudah perlakuan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat, hanya di dapatkan responden yang menengalami kecemasan sedang pada saat *Pre Tes* paling banyak responden mengalami kecemasan sedang yaitu ada 6 responden (40%) pada saat Pos Tes sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan yaitu ada 8 responden (53%). Penurunan skala tingkat kecemasan pada lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya. (pradana 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

- a) Ada Perbedaan kecemasan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah di berikan therapy senam tera di Desa Supiturang Lumajang.
- b) Tidak ada perbedaan kecemasan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan therapy senam tera di Desa Supiturang Lumajang.
- c) ada perbedaan penurunan kecemasan sebelum dan sesudah di berikan tindakan senam tera di Desa Supiturang Lumajang.

6.2 Saran

Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

a. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diketahui bahwa ada perbedaan kelompok kontrol denga kelompok perlakuan sehingga penelitian ini dapat mengembangkan ilmu di bidang kesehatan.

b. Saran Praktis

- a) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan skripsi ini dapat menambah referensi tentang cara

menurunkan tingkat kecemasan tanpa menggunakan obat farmakologi.

b) Bagi Responden

Skripsi ini dapat memberikan pengetahuan dan dapat memanfaatkan metode yang ada dengan atau tanpa harus minum obat farmakologis melainkan obat non farmakologi dengan melakukan senam tera khususnya, pada masyarakat yang berada di lereng Gunung Semeru

c) Bagi masyarakat yang berada di lereng Gunung Semeru

Diharapkan skripsi ini dapat memberi informasi ilmiah pengaruh senam tera terhadap kecemasan dalam bidang pengobatan non farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

Alitamir. (2018). Bagian : Nilai Sosial, Pemerataan Beban Manfaat, Potensi Manfaat Dan Resiko, Bujukan (*Inducement*).
<https://www.alitamir.com/2018/10/22/standar-menilai-kelayakan-etik-protokol-penelitian-kesehatan>.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Hanik, Umi. 2018. "Skripsi Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami

Hipertensi (Studi Di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)." *Jurnal Keperawatan* (9) : 1366.
<http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/516>.

Rizki Muthia Putri, Sri Hartini, Fitri Haryanti. 2018 "Hubungan Karakteristik Responden dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Remaja Pasca 7 Tahun Erupsi Gunung Merapi." *Jurnal Senam Tera* 3. Vol. 2 (1) Maret 2018, *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*.
<https://www.journal.ugm.ac.id/jkk/article/view/44339/29118>.

Yenni Gustiani Tarigan, Siti Maimuna. 2019. Pengukuran Paparan Particulate Matter Satu (Pm1) Dan Co2 Serta Keluhan Kesehatan Pada Masyarakat Pasca Erupsi Gunung Sinabung. 2 (1) : 28 – 36.
<http://www.ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg/article/view/3757>. DOI : <https://www.doi.org/10.33085/jkg.v2i1.3757>.

Rachmawati. 2019. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kecemasan Lansia Pada Bina Keluarga Lansia Mudo Bhakti Utomo Di Desa Jambu Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang."
<http://www.eprints.ums.ac.id/id/eprint/72444>.

Nurwulan, Desy. 2017. "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Anestesi Dengan Tindakan Spinal Anestesi Di RSUD SLEMAN."
<http://www.eprints.poltekkesjogja.ac.id/id/eprint/434>.

- Asiah Hanifah Qudwatunna. 2019. "Pengkaryaan Perancangan Ilustrasi Untuk Buku Ensiklopedia Tentang Gunung Meletus." <http://www.repository.unpas.ac.id/cgi/users/home?scree>. <http://www.repository.unpas.ac.id/id/eprint/41746>
- Platini, Hesti, Sandra Pebrianti, and Indra Maulana. 2019. "Tera Gymnastic Effective For Patient With Hypertension." *Jurnal Keperawatan Padjadjaran* 7 (3) : 216 – 21. <http://www.jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/view/991>. DOI: <https://www.doi.org/10.24198/jkp.v7i3.991>. DOI (PDF): <https://www.doi.org/10.24198/jkp.v7i3.991.g233>.
- Ahmad Dzikri Anshori Abstrak. 2016. "Pengaruh Senam Tera Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia (Studi Pada Posyandu Lansia Sawunggaling Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya)" 06 (2) : 1 – 7. <https://www.jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17791>.
- Silva et. al. 2018. Hubungan antara senam tera dengan kualitas dan kuantitas tidur lansia wanita pada kelompok senam tera di stadion gajayana malang "Nursing News Volume 3, Nomor 3, 2018." 3: 635 – 43. <https://www.publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1372>.
- Umiyani, O Y. 2018. "Gampong Relokasi Dan Reproduksi Budaya: Pengelompokan, Definisi, Pemaknaan Budaya Dalam Masyarakat Peunaga Baro Aceh Barat." <http://www.library.ar-raniry.ac.id/>. <https://www.repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/9424>.
- Wiratna. (2014). Metodologi Penelitian Keperawatan. http://www.repo.unikadelasalle.ac.id/index.php?p=show_detail&id=9536&keywords. Dalam Faisah, N. (2017). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah MAP Pada Lansia Dengan Hipertensi.
- Usman, Rachmadi. 2017. "Makna Pencatatan Perkawinan Dalam Peraturan Perundang - Undangan Perkawinan Di Indonesia." *Jurnal Legislasi Indonesia* 14 (3) : 256. <http://www.ditjenpp.kemendham.go.id/jurnal/index.php>. <http://www.eprints.ulm.ac.id/id/eprint/4581>.
- Nursalam. 2014. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 3. Jakarta : Salemba Medika.
- Indarjo. 2017. "Seminar Dan Workshop Nasional Keperawatan 'Implikasi Perawatan Paliatif Pada Bidang Kesehatan.'" *Seminar Workshop Nasional 2012* (2013) : 218 – 22. <http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/741>.

Hasanah, Fikriyah. (2017). Pengaruh Senam Lansia (Senam Tera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Para Lansia.

Maimuna. (2019). Efektivitas Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus Lemon*) Dan Distraksi Terapi Musik Klasik (*Mozart*) Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea*. Bagian : Nilai Ilmiah.

Sudibyo Supardi & Rustika, (2013). Dasar - Dasar Metode

Penelitian Keperawatan. Jakarta : CV Trans. Dalam Faisah, N. (2017). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah MAP Pada Lansia Dengan Hipertensi.

Ultawiningrum, S. 2018. Pengaruh Senam Yoga *Hatha* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lanjut Usia Dengan Riwayat Hipertensi. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/41476>.



Manuskrip Ahmad shofiyulloh

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	lib.unnes.ac.id Internet Source	5%
2	eprints.ums.ac.id Internet Source	4%
3	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	2%
4	stikes-nhm.e-journal.id Internet Source	2%
5	id.123dok.com Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%

Manuskrip Ahmad shofiyulloh

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18