

PENGARUH PROGRAM AKTIVITAS FISIK BERKELOMPOK TERHADAP TINGKAT KESEPIAN LANSIA YANG TINGGAL SENDIRI

Heri Nur Cahyanto¹, Natalia Viana²

^{1,2} S1 Ilmu Keperawatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Kesepian merupakan masalah psikososial yang signifikan di kalangan lansia, terutama bagi mereka yang tinggal sendiri, dan berdampak negatif pada kesehatan mental serta kesejahteraan secara keseluruhan. Intervensi yang mendorong keterlibatan sosial sangat penting. Tujuan: Untuk mengevaluasi efektivitas program aktivitas fisik berkelompok dalam mengurangi tingkat kesepian pada lansia yang tinggal sendiri. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest control group*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=16) dan kelompok kontrol (n=16). Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian diuji dengan uji statistik Wilcoxon dengan signifikansi $\alpha < 0,05$. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner UCLA Loneliness Scale Version 3. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Semampir, Surabaya. Hasil: Hasil uji Wilcoxon menunjukkan penurunan skor kesepian yang sangat signifikan secara statistik pada kelompok eksperimen ($p = 0,000$), namun tidak ada perubahan signifikan yang teramati pada kelompok kontrol ($p = 0,083$). Kesimpulan: Program aktivitas fisik berkelompok efektif dalam mengurangi tingkat kesepian pada lansia yang tinggal sendiri.

Kata Kunci : *Aktivitas Fisik Berkelompok, Kesepian, Lansia, Isolasi Sosial*

The Effect of Group Physical Activity Programs on the Level of Loneliness Among Older Adults Living Alone

Abstrack

Background: Loneliness is a significant psychosocial problem among older adults, particularly those living alone, leading to negative impacts on mental health and overall well-being. Interventions promoting social engagement are crucial. **Aim:** To evaluate the effectiveness of a structured, group-based physical activity program in reducing the level of loneliness among older adults living alone. **Method:** This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 32 older adults living alone, divided into an experimental group ($n=16$) and a control group ($n=16$), selected using purposive sampling. The experimental group participated in a weekly group physical activity (senam lansia) for one month. Loneliness was measured using the UCLA Loneliness Scale Version 3 before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test ($\alpha = 0.05$). This research was conducted in Kelurahan Semampir 5A, Surabaya. **Results:** The Wilcoxon test revealed a statistically significant reduction in loneliness scores for the experimental group ($p = 0.000$), but no significant change was observed in the control group ($p = 0.083$). **Conclusion:** The group-based physical activity program was effective in reducing loneliness among older adults living alone.

Keywords: elderly, group physical activity, loneliness, social isolation

LATAR BELAKANG

Populasi global menua dengan cepat, menghadirkan tantangan kompleks bagi sistem kesehatan masyarakat. Salah satu masalah psikososial yang paling lazim memengaruhi lansia adalah kesepian, yaitu perasaan subjektif tertekan yang timbul dari kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang sebenarnya (Lina S, 2016). Bagi lansia, terutama yang tinggal sendiri karena kehilangan pasangan, anak-anak yang telah pindah, atau kurangnya jejaring sosial, kesepian dapat menjadi kondisi kronis. Kondisi ini sangat terkait dengan hasil kesehatan yang merugikan, termasuk depresi, penurunan kognitif, peningkatan morbiditas, dan penurunan kualitas hidup (Afrizon, 2020; Masitoh, Faridah, & Ramadhani, 2021).

Di Indonesia, prevalensi kesepian di kalangan lansia menjadi perhatian yang semakin meningkat. Data nasional menunjukkan bahwa sebagian besar populasi lansia mengalami perasaan kesepian, dengan satu studi melaporkan prevalensi setinggi 40,6% (Rifiyanto, 2018). Masalah ini sering kali diperburuk oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik.

Kementerian Kesehatan RI (2018) melaporkan bahwa hampir setengah dari populasi berusia ≥ 60 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Gaya hidup sedenter ini tidak hanya berkontribusi pada masalah kesehatan fisik, tetapi juga

membatasi peluang untuk interaksi sosial, sehingga memperdalam perasaan isolasi.

Aktivitas fisik berbasis kelompok telah diusulkan sebagai intervensi berdampak ganda. Intervensi ini secara langsung menangani kesehatan fisik, sekaligus menciptakan lingkungan terstruktur untuk interaksi sosial (Prawoto, Nisak, & Admadi, 2021). Kegiatan seperti senam lansia dapat diterima secara budaya dan populer di kalangan masyarakat Indonesia. Dengan berpartisipasi dalam kelompok ini, lansia dapat membentuk persahabatan baru, berbagi pengalaman, dan mengembangkan rasa memiliki, yang merupakan faktor pelindung utama terhadap kesepian. Meskipun hubungan antara aktivitas fisik dan kesepian secara konseptual kuat, terdapat kebutuhan akan bukti lokal yang kuat mengenai efektivitas program yang terstruktur.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan beberapa lansia yang tinggal sendiri di Kelurahan Semampir 5A, Surabaya, menunjukkan bahwa mereka sering merasa terisolasi dan kurang memiliki kegiatan sosial yang rutin. Dari gap ini, penting untuk meneliti pengaruh intervensi yang dapat meningkatkan interaksi sosial sekaligus kesehatan fisik, khususnya hubungan antara program aktivitas fisik berkelompok dengan tingkat kesepian pada lansia.

METODE

Studi ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest control group*. Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Semampir 5A, Surabaya, dari bulan Juli 2024 sampai Februari 2025.

Responden yang terpilih melalui teknik purposive sampling berjumlah 32 orang. Kriteria inklusi meliputi: (1) berusia 60 tahun atau lebih, (2) tinggal sendiri di komunitas yang ditentukan, dan (3) bersedia berpartisipasi dan memberikan informed consent. Kriteria eksklusi meliputi: (1) adanya penyakit kronis yang sangat membatasi mobilitas, (2) didiagnosis dengan gangguan pendengaran berat, atau (3) menderita artritis akut dengan nyeri sendi yang signifikan. Partisipan kemudian dialokasikan ke dalam kelompok eksperimen (n=16) atau kelompok kontrol (n=16).

Data dikumpulkan melalui kuesioner UCLA Loneliness Scale Version 3, yang telah divalidasi dan digunakan secara luas untuk mengukur tingkat kesepian. Intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen adalah program aktivitas fisik berkelompok (senam lansia) yang diadakan sekali seminggu selama empat minggu. Kelompok kontrol tidak menerima intervensi apa pun.

Data diuji dengan uji Wilcoxon signed-rank dengan signifikansi $\alpha < 0,05$, karena data tidak berdistribusi normal. Pelaksanaan penelitian terlebih dahulu mendapat persetujuan etik, kemudian melakukan penelitian dengan tetap memperhatikan prinsip etik, termasuk *informed*

consent, *anonymity* (tanpa nama), dan *confidentiality* (kerahasiaan).

HASIL

Hasil penelitian diperoleh dari 32 responden yang berpartisipasi dan disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat sebagai berikut. Analisis data dilakukan secara univariat untuk variabel demografi dan secara bivariat untuk melihat hubungan antara intervensi dan tingkat kesepian.

Tingkat Kesepian Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 1 menunjukkan distribusi tingkat kesepian pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok eksperimen, seluruh peserta (100%) mengalami kesepian sebelum diberikan intervensi program aktivitas fisik berkelompok. Namun, setelah intervensi dilakukan, terjadi penurunan yang sangat signifikan, di mana hanya 6,25% peserta yang masih mengalami kesepian, sementara 93,75% tidak lagi merasa kesepian. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi, tidak terjadi perubahan besar. Sebelum intervensi, seluruh peserta (100%) merasa kesepian, dan setelah periode yang sama tanpa intervensi, 81,25% masih tetap merasa kesepian, dengan hanya 18,75% yang tidak merasa kesepian. Hasil ini mengindikasikan bahwa program aktivitas fisik berkelompok dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia yang tinggal sendiri.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kesepian Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Waktu	Kesepian (n)	Kesepian (%)	Tidak Kesepian (n)	Tidak Kesepian (%)
Eksperimen	Pre-test	16	100	0	0
	Post-test	1	6,25	15	93,75
Kontrol	Pre-test	16	100	0	0
	Post-test	13	81,25	3	18,75

Perilaku *Caring*

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 73 orang yang menerapkan perilaku *caring* kepada pasien sebanyak 34 (46,6%) responden,

sedangkan 39 (53,4%) adalah perawat yang kurang atau tidak menerapkan perilaku *caring*. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *caring* di RS Bhayangkara Makassar masih kurang diterapkan.

Hasil Analisa Bivariat

Pengaruh Program Aktivitas Fisik Berkelompok terhadap Tingkat Kesepian

Tabel 2 menunjukkan hasil uji Wilcoxon pada kedua kelompok. Terdapat perbedaan

yang sangat signifikan secara statistik pada tingkat kesepian kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$). Sebaliknya, tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada kelompok kontrol ($p = 0,083$).

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Kesepian Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Nilai Z	Nilai p	Interpretasi
Eksperimen	-3,873	0,000	Sangat Signifikan
Kontrol	-1,732	0,083	Tidak Signifikan

Hasil uji statistik ini menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berkelompok memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kesepian pada kelompok eksperimen.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari program aktivitas fisik berkelompok terhadap penurunan tingkat kesepian, di mana nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Penurunan drastis tingkat kesepian pada kelompok eksperimen menunjukkan kekuatan intervensi ini. Efektivitas program dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama. Pertama, program ini menyediakan platform untuk interaksi sosial yang teratur dan terstruktur. Dengan berkumpul setiap minggu, partisipan dapat membentuk ikatan sosial baru, berbagi pengalaman, dan membangun rasa kebersamaan, yang secara langsung melawan perasaan terisolasi (Prawoto, Nisak, & Admadi, 2021). Dukungan sosial dari teman sebaya terbukti menjadi faktor protektif yang kuat terhadap dampak negatif dari kesepian.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa program aktivitas fisik berkelompok efektif dalam mengurangi kesepian pada lansia yang tinggal sendiri. Sebelum intervensi, seluruh partisipan melaporkan perasaan kesepian, yang mengindikasikan bahwa kesepian adalah masalah yang lazim dalam populasi ini. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti tingginya prevalensi isolasi sosial di kalangan lansia, terutama mereka yang hidup tanpa pasangan atau keluarga dekat (Lina S, 2016; Rifiyanto, 2018).

Kedua, partisipasi dalam aktivitas fisik itu sendiri memiliki manfaat psikologis. Olahraga diketahui dapat meningkatkan

suasana hati melalui pelepasan endorfin dan mengurangi gejala depresi ringan, yang sering kali menyertai perasaan kesepian (Afrizon, 2020). Peningkatan kebugaran fisik juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian, yang selanjutnya berkontribusi pada kesejahteraan mental lansia.

Di sisi lain, tidak adanya perubahan signifikan pada kelompok kontrol memperkuat kesimpulan bahwa tanpa intervensi eksternal, tingkat kesepian pada lansia cenderung tetap atau memburuk. Hal ini menekankan pentingnya program komunitas yang proaktif. Intervensi yang berhasil ini menunjukkan bahwa solusi sederhana, berbiaya rendah, dan sesuai budaya seperti senam lansia dapat memberikan dampak yang besar.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi praktik keperawatan komunitas dan kebijakan kesehatan publik. Perawat komunitas dapat berperan sebagai fasilitator atau inisiator program-program semacam ini di tingkat puskesmas atau posyandu lansia. Program ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga menjadi sarana vital untuk membangun modal sosial dan kesejahteraan psikologis di kalangan lansia.

KESIMPULAN

Tingkat kesepian pada lansia yang tinggal sendiri terbukti tinggi sebelum intervensi. Program aktivitas fisik berkelompok secara signifikan efektif dalam mengurangi tingkat kesepian pada lansia yang berpartisipasi. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi sosial berbasis komunitas adalah strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan kualitas hidup populasi lansia yang rentan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizon. (2020). *Hubungan kesepian dengan fungsi kognitif pada lansia*. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Ambardini, R. L. (2020). Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 1-12.
- Azizah, L. M. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Cahyanto, H. N. (2025). *Metodologi penelitian dengan AI (Artificial Intelligence)*. PT. Pustaka Saga Jawadwipa.
- Cheung, T., & Yip, P. S. F. (2015). Depression, anxiety and symptoms of stress among Hong Kong nurses: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11072–11100. <https://doi.org/10.3390/ijerph120911072>
- Devkota, H. R., et al. (2019). Loneliness and depression among older people living in a community of Nepal. *Journal of Nepal Health Research Council*, 17(1), 185–192. <https://doi.org/10.33314/jnhrc.v17i1.1561>
- Fathmah, A. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada lansia di panti sosial tresna werdha wana seraya denpasar tahun 2018. Dalam Yuliari, N. P. (Ed.), *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Diakses dari https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/MADE_YULIARI.pdf
- Ginting, E. (2019). *Kesepian Pada Lansia Di Panti Jompo Suka Makmur*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Badan

- Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pusat Data dan Informasi: Infodatin Lansia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lina, S., & Rosyida, D. (2016). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2), 145-154. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4i2.115>
- Masitoh, Faridah, & Ramadhani. (2021). Hubungan Aspek Intelektual (Psikologi Perkembangan) Dengan Kesepian Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Potroyudan) Jepara. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 157-163. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.921>
- Mubarak, W. I. (2019). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2: Teori Dan Aplikasi Dalam Praktik Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Komunitas, Gerontik Dan Keluarga*. Jakarta: Sagung Seto.
- Noor, F. M. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian pada Lanjut Usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 9(2), 221-228. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2019). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawoto, E., Nisak, Z., & Admadi, F. (2021). *Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia*.
- Priyanto, A. (2017). Loneliness (Kesepian) pada Lanjut Usia di Panti Wreda Semarang. *Psikologi Berbagi*, 1(1), 63-80.
- Rifiyanto, A. (2018). Hubungan tingkat kesepian dengan stres pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(4), 1-5. <https://doi.org/10.37598/jimners.v3i4.1169>
- Rosita, D. (2018). *Persamaan Kesepian Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Provinsi Bengkulu*. Bengkulu: Institut Agama Islam (IAIN) Negeri Bengkulu.
- Septiningsih, D. (2020). *Kesepian Pada Lanjut Usia: Studi Tentang Bentuk, Faktor Pencetus Dan Strategi Koping*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanty, A., et al. (2022). Prevalence of loneliness and associated factors among community-dwelling older adults in Indonesia: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4911. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084911>

- Tamher, S. (2019). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tasyalia Fitra. (2023). *Peran Aktivitas Fisik dan Kesepian Pada Kebahagiaan Lansia*. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- World Health Organization. (2018). *Ageing and health*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2022). *Physical activity*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>