Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page: 22467-22473

Pengaruh Senam Qigong Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia: Literature Review

Robiatun Amaliyah Ranti[1], Salsabila Fatihah[2], Aulia Hafitza Qolbu[3], Sindy Aulia[4], Muhammad Hibbanul Arief[5]
[1,2,3,4,5]Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan
Corresponding Author: 022311001@student.binawan.ac.id

Published: April , 2026

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia dan dapat mempengaruhi kesehatan fisik serta kualitas hidup. Intervensi nonfarmakologis seperti senam Qigong menjadi alternatif yang aman dan mudah dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam Qigong dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pendekatan PICO melalui pencarian database Google Scholar, PubMed, dan Science Direct. Berdasarkan proses seleksi, diperoleh 5 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dengan desain penelitian randomized controlled trial (RCT), quasi eksperimen, dan pre-eksperimen. Hasil analisis menunjukkan bahwa senam Qigong yang dilakukan dengan frekuensi 1–5 kali per minggu, durasi 30–60 menit per sesi, selama 1–12 minggu, memberikan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada lansia, ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. Selain itu, intervensi ini juga memberikan efek relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Dapat disimpulkan bahwa senam Qigong efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan kecemasan pada lansia.

Kata kunci: Lansia, Kecemasan, Senam Qigong

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses yang tidak dapat dihindari, dan tidak ada satu pun orang yang tidak mengalaminya. Semua aspek seseorang, termasuk tubuh mereka, cara mereka berpikir, dan cara mereka berinteraksi dengan orang lain, akan mengalami perubahan seiring bertambahnya usia. Perubahan ini berkorelasi. Beberapa perubahan yang dapat terjadi pada pikiran seseorang termasuk lupa hal-hal, bingung tentang waktu atau tempat, dan lebih mudah terpengaruh oleh komentar orang lain, terutama yang negatif (Salmiyati, et al, 2022).

Kecemasan adalah ketika seseorang sering merasa takut, cemas, atau gelisah. Emosi ini bertahan lama. Sekarang, orang masih bisa membedakan mana yang benar dan karakternya tetap sama. Mereka mungkin bersikap atau berperilaku sedikit berbeda dari biasanya, tetapi mereka tetap bertindak seperti biasanya. (Rusdiatin, 2021) Kecemasan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan kepuasan hidup orang dewasa.

Di Indonesia, 6,9% orang berusia 55-64 tahun mengalami depresi dan kecemasan, 9,7% orang berusia 65-74 tahun, dan 13,4% orang berusia lebih dari 75 tahun mengalami gangguan mental emosional. (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Ini menunjukkan bahwa dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia, masalah psikologis seperti kecemasan harus mendapat perhatian.

Metode nonfarmakologis adalah pilihan terbaik untuk mengatasi kecemasan lansia karena lebih murah, aman, dan tidak memiliki efek samping. Latihan relaksasi, seperti Qigong, adalah salah satu cara yang efektif untuk melakukannya. Tujuan dari Qigong, sebuah teknik latihan tradisional Tiongkok, adalah untuk menyeimbangkan energi (qi) dalam tubuh melalui pengaturan gerakan dan pernapasan, meditasi, dan pengaturan pernapasan (Chang et al., 2017). Qigong dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi kecemasan yang dialami lansia karena latihan ini menenangkan

otak, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi fungsi sistem saraf simpatis, yang bertanggung jawab atas respons stres (Yang et al., 2021).

Qigong adalah metode budidaya diri dan penyembuhan diri yang telah digunakan orang Cina selama berabad-abad (Yeung, Campbell, & Chan, 2019). Teknik ini termasuk gerakan tubuh, meditasi, dan teknik pernapasan yang dilakukan dengan sedikit *strain* muskuloskeletal, sehingga dapat digunakan oleh lansia(Chang, et al., 2018).

Untuk lansia, senaman Qigong bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental mereka. Dengan melakukan latihan ini, Anda dapat memperbaiki keseimbangan tubuh, kekuatan otot, dan fleksibilitas sendi Anda tanpa membebani otot Anda (Wang et al., 2023). Gerakan Qigong yang teratur dan lambat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Ini menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, sehingga Anda merasa lebih nyaman dan tenang (Zhang et al., 2024). Akibatnya, Qigong bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik.

METODE

Pendekatan tinjauan literatur digunakan dalam penelitian ini. Tinjauan literatur adalah metodologi penelitian yang menggabungkan wawasan dan perspektif dari berbagai temuan empiris untuk menjawab pertanyaan penelitian. Selain itu, tinjauan literatur membantu memetakan perkembangan bidang penelitian tertentu dari waktu ke waktu (Snyder, 2019).

Pertanyaan penelitian mengikuti format PICO: lansia (P=populasi), (I=intervensi) Senam Qigong, (C=perbandingan) tidak ada perbandingan, (O=hasil) Intervensi berbasis senam qigong dapat menurunkan kecemasan pada lansia.

Artikel jurnal penelitian yang ditinjau dibatasi oleh kriteria berikut (i) penelitian dengan desain penelitian *randomized controlled trial* (RCT), quasi eksperimental dan studi kasus, (ii) artikel yang membahas senam qigong dapat menurunkan kecemasan pada lansia pengaruh terbitan tahun 2021-2026, (iii) pasien dengan rentang usia 55-75 tahun.

Artikel penelitian akan ditolak apabila memiliki kriteria eksklusi berikut (i) penelitian dengan metode *systematic review,* (ii) populasi dengan gangguan kognisi atau penyakit lain yang dapat mempengaruhi intervensi, (iii) subjek menolak untuk berpartisipasi, (iv) semua hasil lain yang tidak terkait dengan senam qigong

Pencarian literature dilakukan dengan menggunakkan database jurnal seperti *Google Scholar, PubMed* dan *Science Direct*. Penulis menggunakan kata kunci "kecemasan" dan "senam qigong". Pencarian literatur di database Google dan pencarian referensi studi secara manual juga dilakukan. Jurnal penelitian disimpan dalam bentuk pdf dan dikelola dengan aplikasi Mendeley.

Untuk mengatasi bias penelitian, penulis menerima dampak intervensi dari setiap makalah, baik mempengaruhi sampel penelitian atau tidak. Mengenai sintesis data, penulis merangkum makalah berdasarkan topik penelitian, usia dan jenis intervensi yang diberikan (frekuensi, jenis intervensi, durasi), efektivitas intervensi, alat pengukuran dan kesimpulan.

Instrumen penelitian menggunakan :

***Geriatric Anxiety Inventory* (GAI):** *Geriatric Anxiety Inventory* yang terdiri dari 20 item menggunakan skala respons sederhana 'setuju' atau 'tidak setuju'. (Byrne et al., 2010).

***State-Trait Anxiety Inventory* (STAI):** *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) Form Y. Instrumen ini dirancang untuk menilai tingkat kecemasan state melalui 20 item yang dinilai dengan skala Likert 4 poin dari 1 (tidak sama sekali) hingga 4 (sangat sekali). (Haizatullah et al., 2025)

***Geriatric Anxiety Scale (GAS)*:** *Geriatric Anxiety Scale* yang terdiri dari 30 item mengukur gejala kecemasan somatik, kognitif, dan afektif yang dinilai pada skala empat poin dimensional. (Segal et al., 2010; Yochim, Mueller, June, & Segal, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbandingan Experimental Group dan Control Group

Reviewer	Participant		Intervention		Measurement	Results	Design Study
	Intervention group (VR)	Control group	Experimental group	Control group			
Meta Saskia Rina Dhamayanti (et al.,2025)	n=8	-	Qigong Exercise	-	Geriatric Anxiety Inventory (GAI)	p < 0,005	Quasi Experimental
Xiying Li (et al., 2022)	n= 18	n=18	Qigong Exercise	Qigong Exercise	State-Trait Anxiety Inventory (STAI)	(P < 0,05)	Randomized Controlled Trial (RCT)
Miya Endarwanti (et al., 2022)	n= 15	-	Qigong Exercise	-	Geriatric Anxiety Inventory (GAI)	(p=0,014)	pre-experiment
Alif Sri Wahono (et al., 2025)	n= 20 60- 74 tahun	-	Qigong Exercise	-	Geriatric Anxiety Scale (GAS)	(p < 0,05),	Quasi Experimental
elcin babaoglu (et al., 2024)	n = 35	n=35	Qigong Exercise	Qigong Exercise	STAI-I (State Anxiety Inventory)	(p < 0,001)	Randomized Controlled Study

Dari 5 jurnal yang diteliti setelah melalui tahapan screening, eligibility, dan inclusion, Senam Qigong banyak digunakan sebagai metode penanganan yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Berdasarkan jurnal yang telah diperoleh dan dilakukan analisis oleh penulis, maka didapatkan hasil bahwa pengaruh senam Qigong memberikan hasil yang cukup signifikan, meliputi adanya penurunan tingkat kecemasan yang bermakna serta menunjukkan keefektifan senam Qigong terhadap lansia yang mengalami kecemasan.

Tabel 2. Dosis Terapi Intervensi berbasis Senam Qigong

Reviewer	Type of Intervention	Therapeutic Dosage			Duration Therapy
		Frekuensi	Type	Time	
Meta Saskia Rina Dhamayanti (et al.,2025)	Qigong Exercise	3 x dalam 1 minggu	Qigong Exercise	30 menit	1 minggu
Xiying Li (et al., 2022)	Qigong Exercise	5 x kali seminggu	Qigong Exercise	60 menit	12 minggu
Miya Endarwanti (et al., 2022)	Qigong Exercise	3 x seminggu	Qigong Exercise	45 menit	1 minggu

Alif Sri Wahono (et al., 2025)	Qigong Exercise	1 x per minggu.	Qigong Exercise	45 menit	8 minggu
elcin babaoglu (et al., 2024)	Qigong Exercise	1 kali	Qigong Exercise	40 menit	1 kali

Dari ke-5 penelitian yang dianalisis, rata-rata intervensi senam Qigong diberikan dengan frekuensi 1–5 kali per minggu, dengan durasi sekitar ±30–60 menit setiap sesi, dan dilakukan selama 1 hingga 12 minggu. Variasi frekuensi dan durasi latihan disesuaikan dengan desain penelitian masing-masing, namun seluruh studi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan serta peningkatan ketenangan pada lansia setelah pemberian intervensi senam Qigong.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics

Reviewer	Measurement	Group Experiment		Control Group	
		Pre	Post	Pre	Post
Meta Saskia Rina Dhamayanti (et al.,20l25)	Geriatric Anxiety Inventory (GAI)	-	-	10	9
Xiying Li (et al., 2022)	State-Trait Anxiety Inventory (STAI)	109,00	101.78	110,17	113.50
Miya Endarwanti (et al., 2022)	Geriatric Anxiety Inventory (GAI)	Kecemasan ringan: 26.7% Kecemasan sedang: 60% Kecemasan berat: 13.3%	Kecemasan ringan: 93.3% Kecemasan sedang: 6.7% Kecemasan berat: 0%	-	-
Alif Sri Wahono (et al., 2025)	Geriatric Anxiety Scale (GAS)	19,85	9,90	-	-
elcin babaoglu (et al., 2024)	STAI-I (State Anxiety Inventory)	38,42	27,20	40,89	39,72

Berdasarkan tabel di atas, seluruh penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah pemberian intervensi senam Qigong. Pada kelompok eksperimen, tingkat kecemasan mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan sebelum intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol perubahan yang terjadi relatif kecil. Hasil ini mengindikasikan bahwa senam Qigong efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, terutama ketika dilakukan secara teratur dengan durasi dan frekuensi yang konsisten. Rata-rata pemberian intervensi senam Qigong memiliki frekuensi 1–5 kali per minggu, dengan durasi 30 hingga 60 menit per sesi, dan dilakukan selama 1 hingga 12 minggu.

PEMBAHASAN

Di antara lima penelitian jurnal yang dievaluasi dalam tinjauan literatur ini, terapi Senam Qigong digunakan untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Tinjauan literatur ini mencakup lebih banyak peserta lanjut usia dibandingkan orang dewasa.

Mayoritas orang berusia 65 tahun ke atas sering merasa khawatir. Mereka yang berusia lebih dari 60 tahun dianggap sebagai lanjut usia karena perasaan dan respons mereka terhadap ketakutan menjadi lebih kuat, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan (Endarwanti et al, 2020). Karena tabel uji simple *t-test* menunjukkan hasil p = <,001 dan nilai *p value* < 0.005, H0 ditolak dan Ha diterima, menunjukkan bahwa terapi latihan Qigong memiliki efek yang efektif terhadap tingkat kecemasan orang tua. Ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan Apriani et al. pada tahun 2020. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Apipah & Anggun (2024), dapat disimpulkan bahwa memberikan latihan Qigong memberikan efek positif dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Latihan ini juga disarankan sebagai alternatif non-obat yang efektif untuk menangani kecemasan pada lansia.

Untuk menilai skor total dari 17 item, termasuk kecemasan somatik, retardasi psikomotor, gangguan kognitif, penurunan berat badan, gangguan tidur, dan Skala Penilaian Depresi Hamilton (HDRS-17), penelitian selanjutnya pada Analisis Varians Pengukuran Berulang (ANOVA). Semuanya mendukung teori Mauchly. Uji sferisitas dan diuji (W = 0.994 , P = 0, 910 W = 0,940, P = 0, 369 W = 0.926 P = 0, 283 W = 0, 882 P = 0, 126 W = 0,872, P = 0.336 W = 0,853, P = 0.445). Hasil penelitian menunjukkan adanya interaksi kelompok berdasarkan waktu yang signifikan (P < 0,05), serta signifikansi Efek utama kelompok (P <0,001) dan waktu (P < 0,05) untuk skor total HDRS-17 (Tabel 2). Dalam Pada kelompok eksperimen, perbedaan signifikan terlihat pada Minggu ke-12 (P <0,001, Tabel 2). Dibandingkan dengan kelompok kontrol, skor kelompok eksperimen menurun secara signifikan pada Minggu ke-6 dan Minggu (P < 0.01). Hasilnya menunjukkan bahwa latihan ini memiliki efek yang signifikan terhadap kecemasan somatik, retardasi psikomotor, gangguan kognitif, dan kecemasan keadaan dan sifat. Latihan Qigong Kesehatan menurunkan skor Skala Penilaian Depresi Hamilton 17 item (HDRS-17) dan Inventaris Kecemasan Keadaan-Sifat (STAI).

Penelitian tambahan tentang penelitian ini menemukan bahwa jumlah sampel perempuan lebih besar daripada laki-laki berdasarkan jenis kelamin. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa perempuan mengalami kecemasan lebih sering daripada laki-laki, sebesar 60% dibandingkan laki-laki (Dewi, 2018). Faktor usia Napitupulu (2019), yang menunjukkan bahwa orang berusia lebih dari 60 tahun dan perempuan akan mengalami kecemasan lebih sering daripada laki-laki. Terlepas dari rentang usia, ditemukan bahwa lansia berusia enam puluh hingga tujuh puluh tahun lebih sering mengalami kecemasan. mengungkapkan bahwa usia lebih dari enam puluh tahun adalah masa tua, dan mereka mengalami percepatan sistem emosi dan dorongan yang terkait dengan rasa takut, yang dapat menyebabkan perasaan tidak menyenangkan. Qigong dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia. Ini juga dapat digunakan sebagai alternatif untuk terapi non-farmakologi untuk menangani kecemasan lansia.

Penelitian selanjutnya dilakukan selama delapan minggu. Hasil menunjukkan bahwa senam Qigong efektif dalam mengurangi kecemasan pada wanita lanjut usia di panti sosial; skor rata-rata turun dari 19,85 menjadi 9,90, dengan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,05). Hasil penelitian (Yeung et al., 2018) konsisten. Yang melaporkan bahwa melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, melakukan Qigong secara teratur dapat membantu mengurangi stres, depresi, dan kecemasan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini mendukung bukti empiris bahwa Qigong adalah metode nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Faktor-faktor yang tidak sepenuhnya dikontrol, seperti kondisi kesehatan jangka panjang responden, tingkat aktivitas sehari-hari, dan keadaan psikososial mereka, diperlukan untuk memahami hasil penelitian ini. Kemampuan lansia untuk mengikuti latihan Qigong secara teratur dapat dipengaruhi oleh kondisi medis seperti diabetes, hipertensi, atau gangguan sendi (Pangapuli & Sri, 2021).

Penelitian terakhir memiliki satu responden dengan 350 responden Secara keseluruhan, 350 pasien menerima perawatan rawat inap di unit psikiatri institusi kami. Setelah mengecualikan 230 pasien yang dirawat karena penyalahgunaan zat, pasien yang dirawat kurang dari 72 jam (n = 18), pasien yang menggunakan obat ansiolitik (n = 13), pasien dengan skor agresi tinggi (n=6) atau skor STAI-I tinggi (n 13), maka tersisa 70 pasien yang dimasukkan dalam penelitian. Usia rata-rata peserta dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 32,26 ± 11.32 dan 32.83 ± 12.74 tahun Perlu dicatat, 62.9% dari kelompok intervensi dan 51,4% dari kelompok kontrol adalah laki-laki, dan 74,3% peserta dalam kelompok intervensi dan kontrol masih lajang. Sekitar 69% peserta dalam

kelompok intervensi adalah lulusan sekolah menengah atas, dan 54,3% menganggur. Di sisi lain, 54,3% dari kelompok kontrol adalah lulusan sekolah menengah atas, dan 68.6% menganggur menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik, antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p>0,05). Di sisi lain, perbandingan antara Rata-rata skor tes-2 dari kelompok menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki skor yang secara signifikan lebih tinggi daripada kelompok lainnya kelompok intervensi (39,72 ± 10,84 vs 27.20 ± 5,57, p < 0,001). Dalam literatur, dilaporkan bahwa latihan Qigong mengurangi tingkat kecemasan pada individu melalui modulasi neuroendokrin (Alizadeh et. al., 2013; Field et.al., 2010; Jones, 2001; Lee et.al., 2004).

Teori amina dan endorfin sebelumnya menyatakan bahwa latihan Qigong mengurangi aktivasi sistem saraf simpatik, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan kadar noradrenalin, adrenalin, hormon adrenokortikotropik, dan tekanan darah. (Jones, 2001; Lee et al., 2004). Dalam sebuah studi yang meneliti dampak latihan Qigong pada elektroensefalografi (EEG), ditemukan bahwa gelombang alfa, beta, dan tetra muncul di EEG frontal (Field et al., 2010). Selain itu, studi ini menemukan bahwa hasilnya menurunkan kecemasan hanya pada pasien yang melakukan latihan Qigong, bukan orang lain. Selain itu, dalam sebuah meta-analisis, latihan Qigong ternyata lebih baik daripada obat anxiolitik untuk pasien dengan kecemasan (Liu et al., 2020). Dalam penelitian kami, pasien depresi, gangguan kecemasan, dan skizofrenia diobati dalam kelompok intervensi dan kontrol. Terlepas dari diagnosis medis yang diberikan kepada pasien dalam kelompok intervensi, ditemukan bahwa latihan Qigong menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan Qigong dapat menjadi metode tambahan yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang dirawat di rumah sakit psikiatri.

KESIMPULAN

Jurnal pertama, kedua, ketiga, keempat, dan kelima menemukan bahwa senam Qigong secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan lansia. Penelitian ini juga menemukan bahwa senam qigong dapat digunakan sebagai alternatif metode non-farmakologi untuk menangani kecemasan orang tua. Qigong Exercise adalah jenis terapi kelompok yang berfokus pada teknik pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh yang ringan dengan tekanan muskuloskeletal yang minimal. Kegiatan ini ramah lansia. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar, latihan qigong dapat di terapkan di puskesmas/posyandu lansia dengan kombinasi dan terapi lain (relaksasi, edukasi).

REFERENSI

Apriani, E., Wahyuni, S., & Prasetyani, D. (2024). PENGARUH SENAM QIGONG DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER 3 DI PUSKESMAS CILACAP UTARA 2 The Influence Of Qigong Exercises And Deep Breathing Relaxation On The Anxiety Of Pregnant Women In The Third Trimester At The North Cilacap II Community Health Center. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, *17*(2).

Babaoglu, elcin, yalcinturk, aydan akkurt, gunes, emel erdeniz, sipahi, asli zeynep, & dogan, selma. (2024). *The Effect of Qigong Exercise on State Anxiety Levels of Inpatients in Psychiatric Wards: A Randomized Controlled Study*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3835157/v1

Byrne, G. J., Pachana, N. A., Goncalves, D. C., Arnold, E., King, R., & Keat Khoo, S. (2010). Psychometric properties and health correlates of the Geriatric Anxiety Inventory in Australian community-residing older women. *Aging and Mental Health*, *14*(3), 247–254. https://doi.org/10.1080/13607861003587628

Chang, P. S., Yeung, A., & Lam, L. (2017). Qigong exercise for health and wellness. Journal of Traditional Chinese Medicine, 37(1), 12–18. https://doi.org/10.1016/S0254-6272(17)30026-5

Haizatullah, A. N., Afiah, I. N., Pawennari, A., Safutra, N. I., & Dewa, P. K. (2025a). Analisis Kognitif dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa terhadap Pelaksanaan Praktikum di Laboratorium Program Studi Teknik Industri Universitas Muslim Indonesia. *Journal of Integrated System*, *7*(2), 200–210. https://doi.org/10.28932/jis.v7i2.9827

Haizatullah, A. N., Afiah, I. N., Pawennari, A., Safutra, N. I., & Dewa, P. K. (2025b). Analisis Kognitif dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa terhadap Pelaksanaan Praktikum di

Laboratorium Program Studi Teknik Industri Universitas Muslim Indonesia. *Journal of Integrated System*, *7*(2), 200–210. https://doi.org/10.28932/jis.v7i2.9827

Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 78. Retrieved from http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/download/TabelRiskesdas2013.pdf

Khamida, K., Muhith, A., Diharja, R. Y., & Probowati, R. (2018). Senam Tai Chi dalam Menurunkan Kecemasan Lansia. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, *5*(3), 218–223. https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.art.p218-223

Li, X., Taylor, A., Li, J., Wang, T., Kuang, J., Zhang, Z., Liu, X., Liu, T., Qin, X., Lu, S., & Zou, L. (2022). Effects of Health Qigong Exercise on Depression and Anxiety in Patients with Parkinson's Disease. *International Journal of Mental Health Promotion*, *24*(6), 855–867. https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.021508

Rosenbaum, J. F., Shapero, B. G., & Mischoulon, D. (n.d.). *Current Clinical Psychiatry Series Editor: The Massachusetts General Hospital Guide to Depression New Treatment Insights and Options*. Retrieved http://www.springer.com/series/7634

Rusdiatin, I. E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19. Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka, 9(1), 1–6. https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.96

Salmiyati, S. (2022). PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP TINGAKAT KECEMASAN LANSIA DI BPSTW UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *10*(02), 155–165. https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.250

Saskia Rina Dhamayanti, M., & Fathoni Rohman, M. (n.d.). *EFEKTIVITAS PENERAPAN TERAPI RELAKSASI QIGONG EXERCISE UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA*. Retrieved http://jurnal2.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Segal, D. L., June, A., Payne, M., Coolidge, F. L., & Yochim, B. (2010). Development and initial validation of a self-report assessment tool for anxiety among older adults: The Geriatric Anxiety Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*(7), 709–714. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.05.002

Sri Wahono, A., & Amaliyah Ranti, R. (2025). PT. Media Akademik Publisher PENGARUH SENAM QIGONG TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA WANITA DI PSTW 3 JAKARTA. *JMA)*, *3*(11), 3031–5220. https://doi.org/10.62281

Wang, Y., Liu, H., & Zhang, J. (2023). Physiological benefits of Qigong exercise in elderly populations: A systematic review. Geriatric Medicine Journal, 29(2), 134–142. https://doi.org/10.1016/j.gerimed.2023.134142

Yang, X., Chen, H., & Wu, L. (2021). Neuroendocrine and psychological effects of Qigong exercise: A review. Complementary Therapies in Medicine, 57(2), 102–109. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102109

Yeung, A., Campbell, B., & Chan, J. S. M. (2019). The Effects of Tai Chi and Qigong on Anxiety and Depression. In *The Massachusetts General Hospital Guide to Depression* (pp. 211–222). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-97241-1_16

Zhang, L., Chen, Y., & Wu, Y. (2024). The neurological mechanisms of Qigong on stress reduction. Frontiers in Neuroscience, 18(3), 214–226. https://doi.org/10.3389/fnins.2024.021422