



**PERBANDINGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT
KEMANDIRIAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
BUDI MULIA 1, JAKARTA TIMUR
TAHUN 2025**

SKRIPSI

NABILA YUNISA WIJAYA

NRP 2210211068

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
2025**

Lampiran 5.2

Lembar Judul Skripsi



PERBANDINGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT KEMANDIRIAN
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1, JAKARTA TIMUR TAHUN 2025

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Kedokteran

NABILA YUNISA WIJAYA

2210211068

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
2025**

Lampiran 6

Lembar Pernyataan

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nabila Yunisa Wijaya

NRP : 2210211068

Tanggal : 5 Januari 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 5 Januari 2026

Yang menyatakan,



Nabila Yunisa Wijaya

Lampiran 7

Lembar Pernyataan Persetujuan

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai *civitas* akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Yunisa Wijaya
NRP : 2210211068
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "**Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Kemandirian Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I, Jakarta Timur Tahun 2025**"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Januari 2026

Yang menyatakan,



Nabila Yunisa Wijaya

Lampiran 8

Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nabila Yunisa Wijaya

NIM : 2210211068

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Kemandirian Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, Jakarta Timur Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Melly Kristanti, SKM, M.Epid
NIP. 220112007
Penguji



Dr. dr. Yanti Harjono
Hadiwirjono, MKM, Sp.KKLP,
Subsp. COPC
NIP. 197210162021212004
Pembimbing 1



dr. Salman Paris Harahap, Sp.PD-
KHOM, FINASIM
NIP. 218121335
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Tanti Fytrik Pasak, Mkes., M.Pd.I
NIP. 19700429200031001
Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Agneta Irmawati, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,
Subsp. FOMC
NIP. 197508222021212007
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 23 Desember 2025

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Skripsi, Desember 2025

**NABILA YUNISA WIJAYA, No. NRP 2210211068
PERBANDINGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT
KEMANDIRIAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1, JAKARTA TIMUR TAHUN
2025**

RINCIAN HALAMAN (iv + 88 halaman, 10 tabel, 10 lampiran)

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat aktivitas fisik dan tingkat kemandirian terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, Jakarta Timur.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain cross-sectional. Subjek penelitian adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 35 responden. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI), tingkat aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE), dan tingkat kemandirian menggunakan Barthel Index. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji Mann Whitney untuk menilai perbedaan rerata skor aktivitas fisik dan kemandirian berdasarkan tingkat kecemasan.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, tingkat kemandirian yang tinggi, serta tidak memiliki kecemasan. Tidak terdapat perbedaan rerata skor tingkat aktivitas fisik antara lansia dengan tingkat kecemasan yang berbeda. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan rerata skor tingkat kemandirian antara lansia dengan tingkat kecemasan yang berbeda di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.

Kesimpulan

Tidak terdapat perbedaan rerata skor tingkat aktivitas fisik dan tingkat kemandirian berdasarkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, Jakarta Timur. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada lansia tidak dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat aktivitas fisik maupun tingkat kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.

Daftar Pustaka : 56 (2015-2025)

Kata Kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, Tingkat Kemandirian, Kecemasan

**FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Undergraduate Thesis, December 2025

NABILA YUNISA WIJAYA, No. NRP 2210211068

COMPARISON OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND INDEPENDENCE ON ANXIETY LEVELS AMONG ELDERLY IN BUDI MULIA 1 SERVICE, 2025

PAGE DETAIL ((iv + 88 pages, 10 tables, 10 appendices)

ABSTRACT

Objective

This study aimed to determine the comparison of physical activity levels and independence levels with anxiety levels among elderly individuals at Budi Mulia 1 Service, East Jakarta.

Method

This study was a descriptive-analytic study with a cross-sectional design. The study subjects were elderly individuals aged ≥ 60 years residing at Budi Mulia 1 Service who met the inclusion and exclusion criteria. Sampling was conducted using a simple random sampling technique, with a total of 35 respondents. Anxiety levels were measured using the Geriatric Anxiety Inventory (GAI), physical activity levels were assessed using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE), and independence levels were evaluated using the Barthel Index. Bivariate analysis (Mann Whitney Test) was performed to assess differences in mean physical activity and independence scores based on anxiety levels.

Result

The results showed that the majority of respondents had low levels of physical activity, high levels of independence, and did not experience anxiety. There were no differences in the mean physical activity scores among elderly individuals with different levels of anxiety. In addition, no differences were found in the mean independence scores among elderly individuals with different levels of anxiety at Budi Mulia 1 Service.

Conclusion

There were no differences in the mean physical activity scores and independence scores based on anxiety levels among elderly individuals at Budi Mulia 1 Service, East Jakarta. These findings indicate that anxiety levels among the elderly were not significantly influenced by physical activity levels or independence in daily activities.

Reference : 56 (2015-2025)

Keywords : Elderly, Physical Activity, Independence Level, Anxiety

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala Sang Maha Segalanya, atas seluruh curahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik dan Tingkat Kemandirian terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, Jakarta Timur Tahun 2025” ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. dr. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
2. Dr. dr. Yanti Harjono Hadiwardjo, MKM, Sp.KKLP, Subsp.COPC dan dr. Salman Paris Harahap, Sp.PD-KHOM, FINASIM selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan beliau, memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada Penulis dalam proses penulisan skripsi ini
3. Ibu Melly Kristanti, SKM, M.Epid., selaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini serta untuk menguji Skripsi penulis.

4. dr. Nugrahayu Widyawardani, Sp.GK, M.Gizi, AIFO-K selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi bimbingan dan bantuan selama penulis menempuh studi di Fakultas
5. Pimpinan Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia beserta seluruh jajaran staf dan Nenek-Kakek yang telah menerima penulis dengan hangat dan memberi kesempatan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar
6. Orang tua, oma-opa, dan saudara-saudari tercinta atas dukungan yang tak terhingga sampai hari ini
7. Sahabat-sahabat yang penulis kasihi, Tsaqifa, Diza, Salsa, dan Safira yang telah menemani dari semester 1
8. Davara Cahya Alamanda tersayang atas bantuan dan dukungan selama ini
9. Seluruh keluarga, teman, dan pihak yang tidak dapat disebutkan namun banyak memberikan bantuan, doa, dan dukungan, sehingga skripsi ini dapat selesai

Sebagai manusia biasa Penulis menyadari penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki oleh Penulis. Oleh karenanya atas kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini, Penulis memohon maaf dan bersedia menerima kritikan yang membangun. Terakhir, harapan Penulis, semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Jakarta, 22 Desember 2025
Penulis,

Nabila Yunisa Wijaya

DAFTAR ISI

Pernyataan Orisinalitas	iii
Pernyataan Persetujuan Publikasi Skripsi Untuk Kepentingan Akademik.....	iv
Lembar Pengesahan	v
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xiii
Daftar Singkatan	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
1 Bab 1: Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
2 Bab 2: Tinjauan Pustaka.....	6
2.1 Landasan Teori.....	6
2.1.1 Basic Science	6
2.1.2 Tingkat Kecemasan.....	6
2.1.3 Lansia	15
2.1.4 Aktivitas Fisik.....	19
2.1.5 Tingkat Kemandirian	23
2.2 Penelitian Terkait Yang Pernah Dilakukan.....	26
2.3 Kerangka Teori	27
2.4 Kerangka Konsep.....	28
2.5 Hipotesis	28
3 Metode Penelitian.....	29
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Lokasi Penelitian.....	29
3.3 Subjek Penelitian	29

3.4	Sampel Penelitian.....	29
3.4.1	Kriteria Inklusi Dan Eksklusi.....	29
3.4.2	Besar Sampel	30
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	31
3.5	Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
3.5.1	Variabel Independen	32
3.5.2	Variabel Dependen.....	32
3.6	Definisi Operasional Variabel.....	32
3.7	Instrumen Penelitian	33
3.8	Protokol Penelitian.....	35
3.8.1	Tahap Persiapan	35
3.8.2	Tahap Pelaksanaan.....	35
3.9	Analisa Data.....	36
3.9.1	Pengolahan Data	36
3.9.2	Analisis Data.....	37
4	Bab 4: Hasil Dan Pembahasan.....	39
4.1	Deskripsi Tempat Penelitian	39
4.2	Gambaran Karakteristik Responden	40
4.3	Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1	42
4.4	Perbandingan Rerata Skor Tingkat Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kemandirian Berdasarkan Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.....	42
4.5	Pembahasan.....	43
4.5.1	Perbandingan Skor Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.....	43
4.5.2	Perbandingan Skor Tingkat Kemandirian Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.....	47
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	51
5	Bab 5: Penutup.....	52
5.1	Kesimpulan	52
5.2	Saran	53

5.2.1	Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1	53
5.2.2	Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1	53
5.2.3	Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta	53
5.2.4	Peneliti	54
	Daftar Pustaka	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait Yang Pernah Dilakukan	26
Tabel 2. Perhitungan Besar Sampel	31
Tabel 3. Definisi Operasional Penelitian	32
Tabel 4. Coding Variabel Kategorik	37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden	40
Tabel 6. Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia Di PSTW Budi Mulia 1	42
Tabel 7. Hasil Analisis Uji Mann Whitney	42

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
GAI	: Geriatric Anxiety Inventory
PASE	: Physical Activity Scale of The Elderly
PSTW	: Panti Sosial Tresna Werdha
RI	: Republik Indonesia
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informed Consent.....	58
Lampiran 2. Kuesioner Data Pribadi	59
Lampiran 3. Kuesioner <i>Physical Activity Scale For Elderly</i> (PASE).....	60
Lampiran 4. Kuesioner Barthel Index.....	63
Lampiran 5. Kuesioner <i>Geriatric Anxiety Inventory</i> (GAI).....	64
Lampiran 6. WHO-5 Well Being Index.....	65
Lampiran 7. Kuesioner Daily Spiritual Examination Scale.....	66
Lampiran 8. Social Support Questionnaire - Short Form 6	68
Lampiran 9. Mini Mental State Examination	70
Lampiran 10. Hasil Olah Data	72