

## INTISARI

**Latar Belakang:** Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang dapat menyerang berbagai usia tidak terkecuali anak-anak. Aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap penurunan kecemasan. Anak-anak direkomendasikan melakukan aktivitas fisik untuk mendapatkan kesehatan fisik dan mental yang baik.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kecemasan pada anak.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *pre experimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Partisipan dalam penelitian ini adalah anak usia 7-12 tahun yang merupakan siswa kelas 3-5 di Sekolah Dasar Negeri Sinduadi Timur yang berjumlah 47 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner *The Revised Manifest Anxiety Scale, self report* aktivitas fisik, lembar evaluasi respon. Analisis penelitian menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh aktivitas kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi aktivitas fisik berupa senam kesehatan jasmani.

**Hasil:** Terdapat pengaruh aktifitas fisik terhadap kecemasan anak. Responden yang mengalami kecemasan sebanyak 7 anak (14,89%) menurun menjadi 3 anak (6,38%). Hasil nilai uji beda kecemasan sebelum dan sesudah intervensi adalah  $p = 0,001$ . Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik lain dengan kecemasan dibuktikan dengan nilai  $p = 0,578$ . Evaluasi respon setelah dilakukan intervensi adalah baik.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kecemasan pada anak.

**Kata kunci:** Anak, Aktivitas Fisik, Kecemasan

## ABSTRACT

**Background:** Anxiety is one of mental problems that may affect people in various ages including children. Physical activity has positive impact to decrease anxiety. Children are recommended to perform physical activity in order to get a good physical and mental health.

**Objective:** To find out the impact of physical activity towards anxiety of children.

**Methods:** This research is a pre experimental research with one group pra-post test design. Participants in this research were 7-12 years old children who were students of grade 3-5 at Sekolah Dasar Negeri Sinduadi Timur which numbered to 47. This research uses The Revised Manifest Anxiety Scale questionnaire, Self report of physical activity, response evaluation sheet. Research analysis uses Wilcoxon test to find out the effort of anxiety before and after physical activity intervension that is body gymnastic exercise.

**Result:** There was an effect of physical activity towards the anxiety. Respondents who experiencing anxiety as many as 7 (14,89%) decreased into 3 (6,38%). The result of the different test values of anxiety before and after the intervention were  $p = 0,001$ . There was no association on other physical activity towards anxiety as provided by the value of  $p = 0,578$ . Response evaluation after the intervention was good.

**Conclusion:** There are effort on physical activity on anxiety of children.

**Keywords:** children, physical activity, anxiety