

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah mengalami tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa, dan tua. Menurut Rupdi (2013) menua di defenisikan sebagai penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan perubahan lingkungan, hilangnya mobilitas dan ketangkasan, serta perubahan fisiologis yang terkait dengan usia.

Menurut *World Health Organization* WHO 2009, populasi di dunia yang berusia di atas 65 tahun sekarang ada 617 juta orang, angka tersebut setara dengan 8,5 persen dari jumlah seluruh penduduk di seluruh dunia. Namun demikian, sebelum tahun 2050, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) meningkat menjadi 1,6 miliar orang setara dengan 17% penduduk dunia saat itu. Secara rata-rata, penduduk dengan usia diatas 80 tahun diperkirakan akan naik 3 kali lipat, dari 126,5 juta orang menjadi 446,6 juta orang di seluruh dunia. Tapi kenaikan di Asia dan Afrika bisa sekitar 4 kali lipat.

Indonesia adalah termasuk negara Asia yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) hal itu dikarenakan dari tahun ke tahun, jumlah penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat, hal ini sejalan dengan data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2009 jumlah peningkatan lansia di Indonesia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan

proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi data WHO (2015). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia pada tahun 2010 yaitu 18.100 juta jiwa (7.6% dari total penduduk). Pada tahun 2014 jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18.781 juta jiwa, dan Jawa Barat mendapati urutan ke 8 dengan jumlah lansia sebanyak 8,3% (Departemen Kesehatan Indonesia, 2015).

Menurut *World Health Organization* (WHO) kelompok lansia adalah mereka yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Memasuki fase lansia akan membawa perubahan organobiologi karena makin menuanya organ-organ tubuh. Salah satu dampak proses menua yang terjadi adalah penurunan sistem kardiovaskuler, penurunan daya ingat, penurunan kekuatan otot, penurunan daya tahan tubuh dan masih banyak lagi. Keadaan tersebut dapat menimbulkan stressor yang membuat tingkat stress pada lansia akan semakin bertambah. (Komang, 2015; Amila2014; Susilo dan Wulandari, 2011; Nugroho, 2008)

Stress pada lansia ditandai oleh kegagalan seseorang (lansia) untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Mengingat dampak buruk akibat stress pada lansia maka diperlukan upaya konkrit untuk mengatasinya. Beberapa usaha yang umum dilakukan lansia antara lain adalah secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obatan golongan penenang, sedangkan dengan non farmakologis dapat dilakukan

dengan terapi yang memberikan manfaat relaksasi kepada tubuh dan pikiran lansia.

Edmund Jacobson pertama kali memperkenalkan teknik relaksasi dalam terapi perilaku pada tahun 1938 yang berkembang sebagai metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan (stress). Herides (2010) membedakan teknik relaksasi menjadi lima jenis yaitu relaksasi otot progresif, penapasan diafragma, *imagery training*, *biofeedback*, dan *hypnosis*. Beberapa penelitian yang menggunakan teknik relaksasi telah dilakukan pada subjek yang berbeda. Dan penelitian yang dilakukan oleh *American Academy of Family Physicians* yang memeliti manfaat olahraga bagi lansia, hampir semua lansia dapat merasakan manfaat dari olahraga. Angga (2010) dengan olahraga dapat meningkatkan fungsi kerja tubuh serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga terhindar dari penyakit yang menyerang kaum lansia, mengurangi stress dan ketegangan pikiran.

Menurut Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 pasal 138 ayat (1) tentang “Kesehatan”. Menyatakan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lansia harus ditunjukkan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan. Menurut Hawari (2007) dalam Sani (2017) tindakan pemeliharaan kesehatan bagi lansia tersebut dapat dilakukan guna mencegah dari berbagai ancaman penyakit. Terapi yang biasa diberikan pada lansia adalah terapi biologik, psikologis, dan olahraga. Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental adalah aktifitas fisik. Menurut Fatmah (2010) olahraga juga

merupakan aktivitas yang baik bagi lansia dimana olahraga adalah sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani.

Ada berbagai macam olahraga untuk lansia, tentunya olahraga yang dipilih adalah gerakan-gerakan didalamnya tidak membahayakan saat berolahraga jenis olahraga yang baik untuk lansia seperti jalan santai, berkebun, senam, dan bersepeda. Senam lansia merupakan salah satu bentuk olahraga yang dilakukan khusus untuk para lansia, dalam senam lansia dibutuhkan gerakan-gerakan khusus, karena senam lansia ini dilakukan untuk para lansia yang sudah lanjut dengan segala proses degeneratif yang mempengaruhi segala organ tubuh lansia Suhardo (2008) dalam Sani (2017). Aktifitas olahraga senam lansia ini dapat membantu tubuh agar tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat serta mendorong jantung bekerja optimal kemudian senam lansia telah diterima sebagai salah satu cara mengatasi depresi dan stress. Saat melakukan senam hipotalamus akan meningkatkan β -endorphin dalam darah sehingga dapat meningkatkan aliran darah menuju otak (Guyton dan Hall 2010, dalam Sani 2017).

Menurut Stanley dan Beare (2007) dengan melakukan senam lansia selama minimal 20 menit dengan periode pemanasan dan pendinginan, lansia dapat menjalani tahun-tahun selanjutnya dalam kehidupannya dengan kondisi kesehatan yang baik bukan hanya pada kondisi fisik saja, melainkan juga bermanfaat pada keadaan psikologi lansia. Menurut Maryam (2008) manfaat senam lansia itu sendiri adalah dapat mengurangi dan mencegah depresi dan stress pada lansia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Rupdi Lumaban Siantar (2013)

bahwa lansia membutuhkan gerakan relaksasi seperti senam lansia dalam mencegah gangguan mental seperti stress.

Di Kabupaten Tasikmalaya pada tahun 2015 jumlah lansia yang tercatat sebanyak 7% dari 1.7335.998 jiwa dan Puskesmas Jamanis merupakan salah satu Puskesmas yang masuk 10 besar dengan jumlah lansia terbanyak di Kabupaten Tasikmalaya sekaligus menjadi Puskesmas binaan dari Dinas Kesehatan Tasikmalaya dengan jumlah lansia binaan 348 orang yang tersebar di 8 desa di wilayah kerja Puskesmas Jamanis (Dinkes, 2017). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Kecamatan Jamanis didapatkan data jumlah lansia pada bulan Oktober 2017 ada sebanyak 348 lansia dan 20 orang lansia yang selalu aktif mengikuti kegiatan rutin senam lansia. Kegiatan tersebut meskipun sangat bermanfaat bagi lansia tetapi tidak cukup efektif karena tidak semua lansia yang ada di Puskesmas Jamanis bisa mengikuti kegiatan senam lansia dan dari hasil observasi peneliti terhadap 20 orang lansia yang mengikuti senam lansia, ada perubahan perilaku sebelum melakukan kegiatan senam dan sesudah melakukan senam. Atas dasar itulah peneliti tertarik untuk membuktikan apakah ada perubahan tingkat stress sebelum dan sesudah melakukan senam lansia.

B. Rumusan masalah

Banyaknya stresor akan semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang, hal ini berhubungan dengan proses degenerasi yang terjadi pada lansia. Tindakan relaksasi senam lansia dapat dilakukan sebagai

alternatif untuk mengatasi peningkatan stress pada lansia. Merujuk pada uraian latar belakang masalah pada penelitian ini, maka dapat di rumuskan permasalahan adalah bagaimana pengaruh senam lanjut usia (lansia) terhadap tingkat stress pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Jamanis Kabupaten Tasikmalaya.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada orang lanjut usia yang berada di wilayah Puskesmas Jamanis Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stress sebelum melakukan senam lansia pada lanjut usia yang berada di wilayah Puskesmas Jamanis Tasikmalaya.
- b. Mengetahui tingkat stress sesudah melakukan senam lansia pada lanjut usia yang berada di wilayah Puskesmas Jamanis Tasikmalaya.
- c. Mengetahui pengaruh tingkat stress sebelum dan sesudah senam lansia pada lanjut usia yang berada di wilayah Puskesmas Jamanis Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas Jamanis

Disarankan bagi Puskesmas Jamanis Kabupaten Tasikmalaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan jiwa pada lansia, seperti memberikan informasi tentang pentingnya senam lansia dalam merawat pasien

lansia yang mengalami stress dan juga untuk melakukan intervensi lebih jauh untuk lansia yang mengalami stress.

2. Bagi Perawat

Diharapkan dapat menjadi informasi bagi petugas pelayanan kesehatan untuk turut berperan dalam memberikan penyuluhan atau konseling pasien lansia yang mengalami depresi tentang bagaimana cara perawatannya, sehingga dapat menurunkan masalah lebih lanjut dari stress.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini merupakan dasar bagi peneliti selanjutnya dan perlu dikembangkan dengan menggunakan teknik wawancara atau observasi terhadap perawatan pasien lansia yang mengalami stress.

4. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan bahan kepustakaan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya mengenai pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada orang lanjut usia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Jamanis Kabupaten Tasikmalaya.

5. Bagi Jurusan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi jurusan keperawatan mengenai pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada orang lanjut usia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Jamanis Kabupaten Tasikmalaya.

6. Bagi peneliti

Sebagai bahan atau dasar bagi peneliti selanjutnya khususnya mengenai perawatan pasien lansia yang mengalami stress.

