

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa lanjut usia (lansia) dimulai ketika seseorang mulai memasuki usia 60 tahun (Saputri&Indarwati, 2011). Menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar akan dialami semua orang dan biasanya ditandai dengan adanya kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, pengelihatian bertambah buruk, gerakan lambat, serta postur tubuh yang tidak proporsional (Sari, Utami & Suarnata,2015). Pembagian lansia sendiri terdiri dari usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elldery*) antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun (WHO dalam Sunaryo, et al.,2016). Sedangkan menurut Depkes RI (2009) lansia dikelompokkan menjadi lansia awal antara 46-55 tahun dan lansia akhir antara 56-65 tahun.

Di Dunia pada tahun 2010 terdapat 13,5% lansia yang berumur >60 tahun, pada tahun 2015 turun menjadi 12,3%, sedangkan tahun 2025 meningkat menjadi 14,9%, dan tahun 2030 meningkat lagi menjadi 16,4%. (KEMENKES RI, Pusat Data Dan Informasi, 2017). Pada tahun 2017, Indonesia terdapat 23,66 juta jiwa lansia (9,03% ). Di prediksi jumlah lansia tahun 2020 ( 27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 ( 48,19 juta) (Kementerian Kesehatan RI,2017). Data dari badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah didapatkan hasil proyeksi penduduk di Jawa Tengah menurut kelompok usia pada tahun 2014, tercatat kelompok umur 50-54 tahun 1.868.820, pada kelompok umur 55-59 tahun sebanyak 1.429.667, kelompok umur 60-64 tahun sebanyak 1.057.774, kelompok umur 65-69 tahun sebanyak 837.662, kelompok umur 70-75 tahun sebanyak 635.171 dan pada kelompok umur diatas 75 tahun sebanyak 815.914 (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2014). Populasi lansia di Klaten mencapai 35,1% dengan rentang usia 45 sampai 49 tahun mencapai 20,7%, usia 50 sampai 54 tahun mencapai

19,2%, usia 55 sampai 59 tahun mencapai 16,8%, usia 60 sampai 64 tahun mencapai 13%, dan usia lebih dari 65 tahun mencapai 30% (BPS kabupaten Klaten, 2015).

Usia lanjut ditandai dengan adanya berbagai perubahan, baik perubahan fisik, psikologis, spiritual maupun psikososial. Perubahan – perubahan yang terjadi pada lansia dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi maupun psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari – hari, rasa capek, lemah, koordinasi, neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif (Hidayat, 2015).

Perubahan yang akan terjadi pada lansia antara lain perubahan fisik dan fungsi seperti: jumlah sel menurun atau jumlah cairan tubuh dan cairan intraselular berkurang, menurunnya hubungan persarafan atau berat otak menurun 10-20%. Hilangnya fungsi pendengaran terutama terhadap bunyi suara atau nada yang tinggi, suara yang tidak jelas, sulit mengerti kata-kata, 50% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Sistem penglihatan menurun, lensa lebih suram (kekeruhan pada lensa) sehingga terjadi katarak, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun sehingga menyebabkan kontraksi dan volume menurun. Kemampuan pegas dinding dada dan kekuatan otot pernafasan menurun seiring bertambahnya usia, dan terjadi penurunan rasa lapar (sensitifitas lapar menurun), asam lambung menurun, motilitas dan waktu pengosongan lambung menurun. (Direja,2011).

Perubahan mental atau psikis yang terjadi pada lanjut usi, perubahan dapat berupa sikap yang semakin egosentrik, mudah curiga, bertambah pelit atau tamak bila memiliki sesuatu. Faktor yang mempengaruhi perubahan mental meliputi : perubahan fisik (khususnya organ perasa), kesehatan umum, tingkat pendidikan, keturunan (hereditas), dan lingkungan. Perubahan spiritual seperti agama atau kepercayaan semakin terintegrasi dalam kehidupan. Lanjut usia semakin matur dalam kehidupan keagamaannya. Hal ini terlihat dalam berfikir dan bertindak sehari-hari (Direja, 2011).

Perubahan psikososial Menurut (Nasrullah, 2016) menjelaskan bahwa nilai seseorang sering diukur melalui produktivitasnya dan identitasnya yang selalu dikaitkan dengan peranan dalam pekerjaan. Apabila seseorang mengalami pensiun (purnatugas), seseorang akan mengalami kehilangan, antara lain: kehilangan finansial (pendapatan berkurang), kehilangan status (dulu mempunyai jabatan atau posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan semua fasilitas), kehilangan teman atau relasi, kehilangan pekerjaan atau kegiatan. Merasakan atau sadar terhadap kematian atau perubahan cara hidup

(memasuki rumah perawatan, bergerak lebih sempit), Kemampuan ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan, biaya hidup meningkat pada penghasilan yang sulit, biaya pengobatan bertambah (Nasrullah, 2016).

Masalah pada lansia yaitu penurunan fungsi kognitif meliputi persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian sehingga menyebabkan reaksi atau perilaku lansia semakin melambat. Sementara penurunan fungsi psikomotoriknya meliputi gerakan, tindakan, koordinasi yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan, dari hal tersebutlah seorang lansia dapat mengalami stres. Stres memberikan kewaspadaan kepada manusia dalam menghadapi ancaman dari luar. Bahkan stres dapat menjadi dorongan bagi individu tertentu dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup untuk terus berusaha dalam menyelesaikan permasalahannya (Hurlock, 2011).

Yosef dan Sutini (2014) menjelaskan bahwa Stres adalah tanggapan/ reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Namun, disamping itu stress dapat merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari sesuatu gangguan atau penyakit. Faktor faktor psikososial cukup mempunyai arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang. Mana kala tuntutan pada diri seseorang itu melampauinya maka keadaan demikian di sebut distress. Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat di hindari.

Priyoto (2014) menjelaskan dampak stres dibedakan dalam 3 kategori, yakni: dampak fisiologik, dampak perilaku, dan dampak psikologis. Dampak fisiologis: Secara umum orang yang mengalami stress mengalami sejumlah gangguan fisik seperti: mudah masuk angin, mudah pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti kardiovaskuler, hipertensi, dan lain sebagainya. Dampak psikologis: Kelelahan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan mempunyai peran sentral bagi terjadinya *burn-out*. Kewalahan / kelelahan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses. Dampak perilaku: Manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku tidak diterima oleh masyarakat. Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.

Dalam menurunkan tingkat stres sebagian orang menggunakan beberapa cara, seperti: senam yoga, senam bugar lansia, terapi relaksasi, aromaterapi, terapi musik dan aktivitas fisik, Aktivitas fisik itu sendiri merupakan berbagai gerakan tubuh yang

dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Para ahli merekomendasikan setidaknya 60 menit dari aktivitas fisik intensitas sedang atau 45 menit dari aktivitas fisik intensitas tinggi per minggu. Aktivitas fisik yang sedang populer saat ini adalah senam Zumba. Senam *Zumba gold* adalah bentuk modifikasi dari *zumba* yang dirancang untuk memenuhi anatomi, fisiologi dan kebutuhan psikologi lansia (Dalleck, Roos, Byrd, dan Weatherwax, 2015). Karena berolahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan kesempatan hidup lebih lama dan lebih sehat, meningkatkan kapasitas jantung, paru dan otot, membantu menguatkan tulang, membantu dalam menurunkan berat badan, membantu mencegah resiko terkena diabetes tipe 2, dan meningkatkan suasana hati.

Selain itu *zumba gold* juga dapat menurunkan hormon stress seperti kortisol, meningkatkan suasana hati dan mengaktifkan *hormon endorfin* alami, dimana *endorphin* merupakan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitary di hipotalamus sebagai penghilang rasa sakit alami dan membuat tubuh menjadi lebih baik sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan rasa senang dan nyaman, sehingga dapat menurunkan tingkat stress. Dengan menggunakan gerakan tambahan yang ringan sehingga tidak semua bagian otot di gerakkan, tujuannya hanya untuk membuat otot – otot tubuh tetap aktif karena dikhususkan sesuai dengan kemampuan gerak individu lansia (Agus,2018).

Gerakan *zumba gold* hanya bersifat ringan sehingga tidak semua bagian tubuh digerakkan. Tujuannya membuat otot-otot tubuh tetap aktif karena diikuti oleh kaum lansia. Gerakan peregangan (*stretching*) dalam *zumba gold* ini ada pada bagian lengan yang direntangkan dengan posisi tubuh duduk dengan kursi, kemudian putar kengan kebelakang dan kedepan dalam hitungan 2x8 secara bergantian. Angkat kaki kanan dan silangkan kearah kiri kemudian kembali kearah kanan dengan ritme perlahan hingga sedang mengikuti irama musik dan kode dari instruktur. Atur nafas dan sebagai gerakan inti hanya diberikan 3 gerakan utama yaitu gerakan memasang kuda-kuda kemudian badan condong kedepan dan ayunkan tangan yang mengepal kedepan seperti saat berlatih tinju dan gerakan tendang kaki, gerakan ini baik untuk melatih otot jantung. Gerakan kedua dengan memutar disekitar kursi dengan hitungan 2x8 sambil melambatkan tangan kekanan dan kekiri sekali melompat untuk memberikan semangat. Gerakan ketiga ayunkan tangan kesamping kiri dan kanan dengan mencodongkan badan kearah depan kemudian kembali tegak dengan repetisin 4x8. Gerakan pendinginan bisa dilakukan dengan memutar kepala dan bahu kemudian melemaskan tumit dan

pergelangan kaki dengan mengayun dan memutar dalam hitungan 2x8 disetiap gerakan (oleh Mary E. Sanders dan Joy Prouty, (2012) American College of Sports Medicine).

Manfaat zumba *Gold* Menurut Sanders dan Prouty (2012) mengungkapkan zumba *gold* memiliki banyak manfaat bagi lansia. Zumba *gold* dapat memperkuat sistem kardiovaskular, salah satu gerakan latihan menahan beban dalam zumba *gold* juga bermanfaat untuk memperkuat tulang serta memulihkan / memperbaiki gerakan, zumba *gold* juga memiliki manfaat kognitif bagi lansia dimana lansia dapat bersosialisasi lebih luas dan menyenangkan sehingga menunjang harapan hidup lansia, musik yang menarik, dan gerakan paduan tari dengan kebugaran yang membuat lansia seakan tidak berolahraga tetapi sebenarnya berolahraga, gerakan dalam zumba *gold* membuat lansia merasa senang. Selain zumba *gold* terdapat cara lain untuk menurunkan tingkat *stress* yaitu senam bugar lansia.

Program baru senam bugar lansia yang dirancang oleh *PERWOSI* (Persatuan Wanita Olah Raga Seluruh Indonesia) bersama Dinas Kesehatan di daerah Yogyakarta bertujuan tindakan preventif demi menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia yang artinya bebas atau terhindar dari penyakit fisik dan mental seperti *stress*. Senam bugar lansia merupakan rangkaian gerakan yang dirancang khusus bagi para lansia yang biasanya melakukan olah raga sejak usia muda ataupun yang tidak pernah mengikuti olah raga. Gerakan-gerakan senam bugar lansia tidak *high impact* tetapi *low impact* merupakan rangkaian gerakan kegiatan sehari-hari dengan dipadukan musik yang lembut dan tidak menghentak-hentak menimbulkan suasana santai. Gerakan otot yang dipilih adalah gerakan yang tidak terlalu menimbulkan beban dan cukup baik jika dilakukan secara teratur 2-3 kali dalam seminggu (Tegawati, Karini, Agustin, 2009)

Senam bugar lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan pergangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Senam lansia dapat menjadi program kegiatan rutin yang dapat dilakukan di posyandu lansia atau di rumah dalam lingkungan masyarakat. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, dan pikiran tetap segar (Setiawan 2012).

Mekanisme senam bugar lansia dalam penurunan tingkat stress. Proses degenerasi yang terjadi pada lansia menyebabkan terjadinya berbagai perubahan seperti perubahan fisik. Salah satu kemunduran fisik pada lansia adalah pada sistem kardiovaskuler. Senam bugar lansia dapat merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin, serta vasodilatasi (pelebaran) pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen keseluruh tubuh terutama otak menjadi lancar, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Aktivitas olah raga yang teratur untuk membakar glukosa melalui aktivitas otot yang akan menghasilkan ATP sehingga endorfin akan muncul dan membawa rasa nyaman, senang dan bahagia. Olah raga merangsang mekanisme HPA (*Hypotalamus Pituitary Adrenal*) axis untuk merangsang kelenjar pineal untuk mengsekresi serotonin dan melatonin. Dari hipotalamus akan diteruskan ke pituitary (hipofisis) untuk membentuk endorfin dan enkephalin yang akan menimbulkan rileks dan perasaan senang (Wahyuni, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 februari 2019. Desa Buntalan Dukuh Lemah Ireng merupakan salah satu desa yang tergolong aktif dalam kegiatan sosial masyarakat dan kesehatan, terdapat sekitar 88 lansia terdiri dari laki-laki dan perempuan. Hasil wawancara dengan kader desa setempat didapatkan data bahwa di Desa Buntalan Dukuh Lemah Ireng memiliki kegiatan rutin tiap minggunya seperti senam yang dilakukan sekali dalam satu minggu oleh lansia. Adanya fenomena stress yang mudah dialami oleh lansia, karena lansia mengalami perubahan-perubahan seperti perubahan fisiologis, mental, psikososial sehingga lansia rentan mengalami stress. Adanya perkembangan jenis senam berkelompok saat ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait senam zumba *gold* dan senam bugar lansia dan melihat adanya

efektivitas terhadap tingkat stress pada lansia di Dukuh Lemah Ireng Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten.

## B. Rumusan Masalah

Masalah pada lansia yaitu penurunan fungsi kognitif meliputi persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian sehingga menyebabkan reaksi atau perilaku lansia semakin melambat. Sementara penurunan fungsi psikomotoriknya meliputi gerakan, tindakan, koordinasi yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan, dari hal tersebutlah seorang lansia dapat mengalami stres. Stres memberikan kewaspadaan kepada manusia dalam menghadapi ancaman dari luar. Bahkan stres dapat menjadi dorongan bagi individu tertentu dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup untuk terus berusaha dalam menyelesaikan permasalahannya (Hurlock, 2011).

Dalam menurunkan tingkat stres sebagian orang menggunakan beberapa cara, seperti: senam yoga, terapi relaksasi, aromaterapi, terapi musik dan aktivitas fisik, Aktivitas fisik itu sendiri merupakan berbagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang sedang populer saat ini adalah senam Zumba. Senam *Zumba gold* adalah bentuk modifikasi dari *zumba* yang dirancang untuk memenuhi anatomi, fisiologi dan kebutuhan psikologi lansia (Dalleck, Roos, Byrd, dan Weatherwax, 2015).

Selain *zumba gold* ada juga aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh kalangan lansia yaitu Senam bugar lansia. Senam bugar lansia merupakan rangkaian gerakan yang dirancang khusus bagi para lansia yang biasanya melakukan olah raga sejak usia muda ataupun yang tidak pernah mengikuti olah raga. Gerakan-gerakan senam bugar lansia tidak *high impact* tetapi *low impact* merupakan rangkaian gerakan kegiatan sehari-hari dengan dipadukan musik yang lembut dan tidak menghentak-hentak menimbulkan suasana santai.

Berdasarkan latar belakang diatas menunjukkan bahwa Apakah ada efektivitas senam *zumba gold* dan senam bugar lansia terhadap tingkat stress pada lansia Di Dukuh Lemah Ireng, Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam zumba *gold* terhadap tingkat stress pada lansia Di Dukuh Lemah Ireng, Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten.

## 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden meliputi, jenis kelamin, usia, perkawinan, dan pendidikan.
- b. Mengetahui tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan senam zumba *gold* Di Dukuh Lemah Ireng, Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten.
- c. Mengetahui tingkat stres pada lansia setelah dilakukan senam zumba *gold* Di Dukuh Lemah Ireng, Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten.
- d. Mengetahui selisih tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan senam zumba *gold* Di Dukuh Lemah Ireng, Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, kabupaten klaten.
- e. Mengetahui tingkat stress pada lansia sebelum di berikan senam bugar lansia Di Dukuh Lemah Ireng, Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten.
- f. Mengetahui tingkat stress pada Lansia setelah di berikan senam bugar lansia Di Dukuh Lemah Ireng, Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten.
- g. Mengetahui selisih tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan senam bugar lansia Di Dukuh Lemah Ireng, Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, kabupaten klaten.
- h. Untuk Menganalisis Efektivitas *senam Zumba Gold* dan senam bugar lansia terhadap tingkat stress pada Lansia Di Dukuh Lemah Ireng, Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten..



## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat membuktikan secara empiris tentang Efektivitas Senam Zumba *Gold* Dan Senam Bugar Lansia terhadap tingkat stres.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai upaya untuk menurunkan tingkat stres yang mudah dilakukan dimana saja, kapan saja serta dapat dilakukan secara masal atau mandiri.

#### b. Bagi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan tindakan mandiri keperawatan dalam menurunkan tingkat stress dengan melakukan senam zumba *gold* dan senam bugar lansia.

#### c. Bagi institusi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan referensi tentang Efektivitas Senam Zumba *Gold* Dan Senam Bugar Lansia terhadap tingkat stres pada lansia Di Dukuh Lemah Ireng, Desa Buntalan, Kecamatan Klaten Tengah, Kabupaten Klaten.

#### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan variable dan desain penelitian yang berbeda sesuai dengan perkembangan jaman dan lebih modern. Dan dapat dijadikan data dasar untuk peneliti selanjutnya tentang tingkat stress.

## E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Ratna Sari, Putu Ayu Sani Utami, I Ketut Suarnata (2015) Tentang “Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stress Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja”. Tujuan: Menua adalah proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri. Salah satu masalah kesehatan yang dialami lansia adalah stres. Jika stres tidak diatasi maka dapat mempengaruhi sistem tubuh. Salah satu cara mengatasi stres adalah dengan senam otak. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh senam otak terhadap tingkat stres lansia di PSTW Jara Mara Pati Singaraja. Metode: Desain yang digunakan adalah one group pretest posttest design dengan jumlah sampel 36

responden yang mengalami tingkat stres ringan dan sedang. Kuisisioner yang digunakan adalah PSS-10. Hasil: Hasil analisa data yang diperoleh dengan uji Wilcoxon (tingkat kepercayaan 95%) adalah  $p=0,000 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh senam otak terhadap tingkat stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja. Simpulan: Senam otak baik untuk menurunkan stres pada lansia dan dapat diterapkan di PSTW Jara Mara Pati Singaraja secara bergantian dengan senam kesegaran jasmani. Kata kunci: lansia, tingkat stres, senam otak.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu dibagian variabel, dimana peneliti sebelumnya adalah dan peneliti selanjutnya adalah Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stress Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja dan penelitian selanjutnya adalah Efektivitas Senam Zumba *Gold* dan Senam Bugar Lansia Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia Di Dukuh Lemah Ireng Desa Buntalan Kecamatan Klaten Tengah Kabupaten Klaten. Desain penelitiannya pun berbeda yaitu dipeneliti sebelumnya menggunakan desain one group pretest posttest design dengan jumlah sampel 36 responden yang mengalami tingkat stres ringan dan sedang. Kuisisioner yang digunakan adalah PSS-10 sedangkan peneliti selanjutnya Peneliti akan melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Saphiro Wilk* karena sampel  $< 50$  responden, Dalam penelitian ini menggunakan Uji berbeda menggunakan uji *Independent T-Test* karena menggunakan 2 mean kelompok yang berbeda dan untuk uji beda mean dari 2 hasil pengukuran peneliti menggunakan uji *paired T – test*. Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan independen tests untuk melihat perbandingan nilai post test antara kelompok 1 dan kelompok 2, sedangkan untuk melihat nilai selisih *pre* dan *post* peneliti menggunakan *paired T – test*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Dwi Rizkiyanti (2014) Tentang “ Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stres Pada Lansia Di Desa Pasrepan Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan”. Desain penelitian ini menggunakan desain dengan pendekatan *cross sectional*, variabel independennya adalah dukungan keluarga, variabel dependennya adalah stres pada lansia, dengan populasi adalah seluruh lansia beserta keluarga di Desa Pasrepan Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan yang berjumlah 104 orang. Sampelnya sebanyak 83 responden sesuai dengan kriteria inklusi, menggunakan *simple random sampling*, instrumen yang digunakan adalah kuisisioner tertutup, pengolahan data, *editing, coding, scoring, processing/entry, cleaning*, analisa bivariat dengan uji korelasi *spearman rank*. Hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 45 responden (54.2%), kejadian stres pada lansia hampir setengahnya dalam kategori sedang sebanyak 33 orang (39.8%). Ada hubungan dukungan keluarga dengan kejadian stres pada lansia di Desa Pasrepan Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan mempunyai hubungan yang signifikan (bermakna) berdasarkan hasil uji *spearman rank* diperoleh nilai  $p = 0,031$  dimana  $\alpha < 0,05$ . Upaya dalam meningkatkan pemahaman keluarga dalam memberikan dukungan kepada anggota keluarganya yang lansia agar tidak terjadi stres pada lansia. Tenaga kesehatan bisa memberikan pelayanan pada lansia sebagai upaya untuk menurunkan kejadian stres melalui penyuluhan dan konseling.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu dibagian variabel, dimana peneliti sebelumnya adalah Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stres Pada Lansia Di Desa Pasrepan Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan dan peneliti selanjutnya adalah Efektivitas Senam Zumba *Gold* Dan Senam Bugar Lansia Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia Di Dukuh Lemah Ireng Desa Buntalan Kecamatan Klaten Tengah Kabupaten Klaten. Desain penelitiannya pun berbeda yaitu penelitian sebelumnya menggunakan desain dengan pendekatan *cross sectional*, variabel independennya adalah dukungan keluarga, variabel dependennya adalah stres pada lansia, dengan populasi adalah seluruh lansia beserta keluarga di Desa Pasrepan Kecamatan Pasrepan Kabupaten Pasuruan yang berjumlah 104 orang sedangkan peneliti selanjutnya Peneliti akan melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Saphiro Wilk* karena sampel  $< 50$  responden, Dalam penelitian ini menggunakan Uji berbeda menggunakan uji *Independent T-Test* karena menggunakan 2 mean kelompok yang berbeda dan untuk uji beda mean dari 2 hasil pengukuran peneliti menggunakan uji *paired T – test*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Dewantari L Ponto, Hendro Bidjuni, Michael Karundeng (2015) tentang “Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado” Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Salah satu masalah psikologis yang dapat dialami oleh lansia adalah stres. Stres adalah reaksi tubuh terhadap sesuatu yang menimbulkan tekanan perubahan dan ketegangan emosi. Salah satu jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres yaitu terapi okupasi. Terapi ini berfokus pada pengenalan kemampuan yang masih ada pada seseorang,

pemeliharaan dan peningkatan bertujuan untuk membentuk seseorang agar mandiri. Tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi okupasi terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut. Desain Penelitian yang di gunakan pra eksperimental *one group pre test post test*. Teknik pengambilan sampel yang di pakai ialah *proposiv sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menggunakan Uji *T-Test Paired Samples Test* di dapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh okupasi terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werdha Ranomuut. Saran lebih meningkatkan mutu kesehatan terhadap lansia, terutama lansia yang mengalami stres dengan cara memberikan berbagai terapi seperti terapi okupasi.

Perbedaan penelitian sebelumnya dan selanjutnya yaitu di terapi nya yaitu di peneliti seblumnya menggunakan terapi okupasi dalam menurunkan tingkat stress sedangkan dipeneliti selanjutnya menggunakan terapi senam zumba *gold* dan senam bugar lansia. Untuk desain penelitiannya pun berbeda karena peneliti sebelumnya menggunakan desain pra eksperimental *one group pre test post test* dan peneliti selanjutnya Peneliti akan melakukan uji normalitas data menggunakan uji *Saphiro Wilk* karena sampel  $< 50$  responden, Dalam penelitian ini menggunakan Uji berbeda menggunakan uji *Independent T-Test* karena menggunakan 2 mean kelompok yang berbeda dan untuk uji beda mean dari 2 hasil pengukuran peneliti menggunakan uji *paired T – test*. Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan independen tets untuk melihat perbandingan nilai post test antara kelompok 1 dan kelompok 2, sedangkan untuk melihat nilai selisih *pre* dan *post* peneliti menggunakan *paired T – test*.