

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses menua (*aging*) adalah sesuatu yang alami dan terjadi kepada siapa saja. Hal ini ditandai dengan menurunnya kemampuan fisik, psikis maupun sosial yang saling mempengaruhi satu sama lain. Dan ketika seseorang yang sudah mencapai usia lebih dari 60 tahun maka akan kategorikan sebagai lanjut usia (lansia). Sebagaimana Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 ayat 2 yang berbunyi “Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas”. Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua (Nasrullah, 2016, h1-h2).

Di Indonesia jumlah penduduk lansia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta, usia harapan hidup 66,2 tahun, pada tahun 2010 diperkirakan sebesar 23,9 juta (9,77%), usia harapan hidupnya 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2013).

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 menjelaskan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Kementerian Kesehatan RI, 2016, h01). Usia 65 tahun keatas mengalami peningkatan sebesar 0,2% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2015, h06). Semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun dan diharapkan usia lansia semakin berkualitas (Atmaja dan Fitriana, 2017, h84).

Data Kementerian Kesehatan RI (2017), menyebutkan terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%) dari keseluruhan penduduk. Terdapat 19 Provinsi di Indonesia yang mempunyai struktur penduduk tua. Dari 19 Provinsi tersebut tiga Provinsi dengan presentase lansia terbesar adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%), dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga Provinsi dengan presentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%), dan Kepulauan Riau (4,35%). Diprediksi jumlah penduduk 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, h01-h02). Data Badan Pusat Statistik Kabupaten Klaten (2015) menyebutkan penduduk lansia yang berada di Kabupaten Klaten pada tahun 2015 yaitu 406.791 jiwa (BPS Klaten, 2015, h01).

Kondisi negara Indonesia berada pada masa transisi demografi, yang mengubah struktur penduduk dari penduduk dengan populasi muda menjadi populasi lebih tua (Suardiman, 2011). Semakin meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut di masa depan membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia masih dalam keadaan produktif yaitu dalam keadaan sehat, aktif dan berkualitas. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban apabila jika lansia sudah tidak produktif lagi sehingga akan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan terkait dengan penurunan pada kondisi fisik, psikis dan sosial yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2016, h01). Badan Pusat Statistik (2014) menjelaskan bahwa nilai rasio ketergantungan lansia di Indonesia sebesar 12,71% menunjukkan bahwa setiap 100 orang penduduk usia produktif harus menanggung sekitar 13 orang lansia (BPS, 2014,).

Penurunan kondisi fisik pada usia lanjut akan membawa ke kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Penurunan kondisi fisik yang kemudian akan menghadirkan berbagai macam gangguan fungsional dan penyakit pada usia lanjut tidak hanya akan berpengaruh pada kondisi fisik namun juga akan berpengaruh pada kondisi psikisnya (Suardiman, 2011). Perubahan fisik yang cenderung mengalami penurunan tersebut akan menyebabkan berbagai gangguan secara fisik sehingga mempengaruhi kesehatan, serta akan berdampak pada kualitas hidup lansia. Beberapa gejala psikologis yang menonjol pada lansia adalah pusing, nafsu makan berkurang, mudah tersinggung, stress, susah tidur, tekanan darah menjadi tinggi atau rendah, menarik diri dari lingkungan, sukar tidur, tertekan, gugup, kesepian, serta tidak sabar. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Cavanaugh & Frew (Sudrajat, 2010:6).

Semakin bertambahnya usia, maka individu akan banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan penampilan fisik sebagai bagian dari proses penuaan yang normal seperti menurunnya ketajaman panca indera, berkurangnya daya tahan tubuh merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. Selain itu, lansia masih harus berhadapan dengan perubahan peran, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Kondisi-kondisi tersebut yang dimiliki oleh lansia bisa menjadi stressor (Soejono, Setiadi, & Wiwie, 2000 dalam Rahmat, 2013). Selain itu, lansia lebih mungkin untuk mengalami peristiwa seperti berkebang, penurunan status sosial ekonomi dengan pensiun, atau cacat. Semua faktor ini dapat menyebabkan isolasi, hilangnya kemerdekaan, kesepian dan tekanan psikologis pada orang tua (WHO, 2015). Maka dalam hal ini, lansia yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai peranan dan tugas perkembangannya dengan maksimal akan mudah mengalami stress.

Sunaryo (2013) mendefinisikan stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi. Sedangkan menurut Saam dan Wahyuni (2012), stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan

lingkungan kepada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stress misalnya berkeringat dingin, nafas sesak, dan jantung berdebar-debar. Reaksi psikis terhadap stress misalnya frustrasi, tegang, marah dan agresi. Dalam situasi stres tersebut terdapat sejumlah perasaan seperti frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan atau agresi. Dengan kata lain, keadaan tersebut berada dalam tekanan (pressure). Sebagaimana juga dikatakan Fitriana (dikutip dari Harmila, 2013) bahwa tekanan atau stressor yang besar melebihi daya tahan dapat menyebabkan peningkatan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang merupakan hormon penyebab stres.

Stres bisa berasal dari segala usia, termasuk lansia juga dapat mengalami stres karena memasuki usia tua merupakan stressor bagi seseorang. Hal ini tergantung pada kepribadiannya, hidup personalnya, dan bagaimana lingkungan sosialnya menghadapi hal itu. Nasution (2011) mengatakan bahwa umur merupakan salah satu faktor penyebab stres. Semakin bertambahnya umur seseorang, maka akan semakin mudah mengalami stres (Sari, dkk, 2015). Stres dalam diri lansia akan muncul apabila ada faktor stressor. Stressor adalah segala kondisi atau peristiwa yang menimbulkan respon stres dari seseorang. Stressor bisa muncul dari dalam diri seseorang, dari keluarganya atau dari komunitasnya. Jika dikategorikan macam-macam stressor itu antara lain: (1) stressor biologis (panas, dingin, nyeri, trauma fisik, kekurangan nutrisi), (2) stressor psikologis (kritik, kehilangan, takut, krisis situasi), (3) stressor sosial (diasingkan, status sosial dan ekonomi, perubahan tempat tinggal dan kerja) (Indriana dkk, 2010).

Stres dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis penanganan stres berupa obat anti cemas (axiolytic) dan anti depresi (anti depressant) yang dalam penerapannya menyebabkan ketergantungan yang cukup besar (Sari, dkk., 2015). Sedangkan Hawari tahun 2011, menyatakan bahwa terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian terapi seperti psikoterapi (psikoterapi suportif, psikoterapi re-edukatif, psikoterapi re-konstruktif, psikoterapi

kognitif, psikoterapi psiko-dinamik, psikoterapi perilaku, psikoterapi keluarga), terapi psikoreligius, terapi psikososial, konseling, dan terapi relaksasi dan aktivitas.

Terapi lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres adalah senam yoga dan senam buger lansia. Stres dapat diatasi dengan olahraga senam yoga karena aktivitas olahraga ini akan membantu seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuh secara keseluruhan. Hal ini menyebabkan seseorang tersebut dapat mengendalikan, mengatur dan berkonsentrasi untuk menyelaraskan tubuh, jiwa, dan pikiran. Selain itu yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh (Benny dan Khairunnisa, 2016, h02).

Senam yoga membantu mengurangi banyak risiko kesehatan dan dapat menjadi latihan yang mudah dan menyenangkan. Yoga memperlambat proses penuaan dengan meningkatkan sirkulasi fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan dan darah sementara pada saat yang sama mengurangi stres. Gerakan senam yoga terdapat unsur koordinasi, dimana tercipta kerjasama antara susunan syaraf pusat dengan otot dalam bentuk gerakan tertentu. Latihan ini dapat melibatkan otot besar maupun kecil, tetapi sedikit sekali melibatkan organ penting seperti jantung dan paru. Lansia yang sedang mengalami kecemasan atau stress (ketegangan emosional) maka beberapa otot akan mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan system saraf simpatis. Pada kondisi stres, hipotalamus, bagian kecil otak yang terletak di bawah otak besar dan talamus, akan mengeluarkan kortisol, hormone stres (Widyantoro, 2010).

Mekanisme pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stress yaitu produksi kortisol secara simultan akibat ketegangan dan beban psikologis akan merusak dinding pembuluh darah, yang juga bakal mengganggu aliran darah ke otak. Meningkatnya produksi hormone stress ini memacu kerja neurotransmitter, saraf pembawa pesan di otak yang berkaitan dengan emosi, akibat dopamine terstimulasi. Dopamine berperan dalam melakukan tindakan dan kesadaran kognitif, seperti

menentukan aktivitas fisik, perasaan dan motivasi diri, perhatian, serta proses tidur. Dengan berlatih yoga, seiring dengan kesadaran yang meningkat, pikiran yang bergejolak akan diredam. Yoga adalah suatu metode untuk menenangkan pikiran yang resah untuk kemudian diarahkan pada saluran yang konstruktif. Pada saat diberi senam yoga, para lansia memberikan respon yang berbeda-beda. Kebanyakan lansia mengalami ketenangan dan memperlihatkan respon relaks yang ditandai dengan menurunnya pernapasan, nadi dan denyut jantung sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stress (Widyantoro, 2010).

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang 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 peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Senam lansia dapat menjadi program kegiatan olahraga 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, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (Setiawan, 2012).

Mekanisme pengaruh senam bugar lansia terhadap penurunan tingkat stress yaitu 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 parasimpatis 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

olahraga yang teratur untuk membakar glukosa melalui aktivitas otot yang akan menghasilkan ATP sehingga endorphen akan muncul dan membawa rasa nyaman, senang dan bahagia. Olahraga merangsang mekanisme HPA (Hypothalamus Pituitary Adrenal) axis untuk merangsang kelenjar pineal untuk mensekresi serotonin dan melatonin. Dari hipotalamus rangsangan akan diteruskan ke pituitary (hipofisis) untuk membentuk endorphen dan enkephalin yang akan menimbulkan rileks dan perasaan senang (Darmojo, 2006 disitasi oleh Wahyuni, 2015, h333).

Menurut studi pendahuluan dalam penelitian ini, hasil wawancara kepada bidan desa di Kelurahan Ngerangan, Bayat, Klaten didapatkan bahwa pada tahun 2017 jumlah lansia sebanyak 1.235 lansia. Terdiri dari 607 lansia berjenis kelamin laki-laki dan 628 lansia berjenis kelamin perempuan. Pada tanggal 05 April 2018 melakukan wawancara dengan kader posyandu lansia larasati Dukuh Sendang dan 10 lansia dengan mengunjungi setiap rumah lansia dan diperoleh data bahwa lansia yang datang ke posyandu kurang lebih 60 lansia. Sedangkan 10 lansia yang diwawancarai 6 lansia diantaranya mengalami stress dengan rentan ringan. Gejala yang dirasakan yaitu gelisah, mudah tersinggung dan susah tidur. Semua lansia tidak menjalani pengobatan untuk menurunkan tingkat stress. Kegiatan yang ada di Desa Ngerangan yaitu posyandu balita dan lansia, banyak warga yang berminat dan mengikuti kegiatan posyandu. Tidak ada kegiatan senam dan belum pernah ada penelitian sebelumnya yang secara khusus membahas tentang pengaruh senam yoga dengan senam lansia pada penurunan tingkat stres pada lansia. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai efektivitas senam yoga dengan senam lansia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Dusun Sendang, Ngerangan, Bayat, Klaten.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu, “Apakah terdapat efektivitas antara senam yoga dengan senam lansia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Dusun Sendang, Ngerangan, Bayat, Klaten”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan efektivitas pengaruh senam yoga dengan senam lansia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Dusun Sendang, Ngerangan, Bayat, Klaten.

2. Tujuan Khusus

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden pada lansia di Dusun Sendang, Ngerangan, Bayat, Klaten.
- b. Mendeskripsikan tingkat stress sebelum dilakukan senam yoga pada lansia di Dusun Sendang, Ngerangan, Bayat, Klaten.
- c. Mendeskripsikan tingkat stress setelah dilakukan senam yoga pada lansia di Dusun Sendang, Ngerangan, Bayat, Klaten.
- d. Mendeskripsikan tingkat stress sebelum dilakukan senam bugar lansia pada lansia di Dusun Sendang, Ngerangan, Bayat, Klaten.
- e. Mendeskripsikan tingkat stress setelah dilakukan senam bugar lansia pada lansia di Dusun Sendang, Ngerangan, Bayat, Klaten.
- f. Mendeskripsikan efektivitas pengaruh senam yoga dengan senam bugar lansia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Dusun Sendang, Ngerangan, Bayat, Klaten.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ganda, yaitu manfaat teoritis/akademis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Diketahuinya efektivitas pengaruh antara senam yoga dengan senam lansia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Dusun Sendang, Ngerangan, Bayat, Klaten.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara praktis sebagai berikut :

a. Lansia

Sebagai informasi mengenai senam yoga dan senam lansia serta manfaat keduanya bagi lansia itu sendiri sehingga lansia bisa berpartisipasi dalam mengikuti senam yoga atau senam lansia.

b. Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan, wawasan dibidang keperawatan sehingga perawat mampu memberikan tindakan keperawatan secara non farmakologis sebagai edukator untuk mengembangkan asuhan keperawatan tentang efektivitas senam yoga dengan senam bugar lansia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.

c. Puskesmas

Hasil penelitian ini sebagai informasi untuk pihak puskesmas untuk berpartisipasi dengan kader posyandu dalam menyusun program kerja yang berkaitan dengan tindakan non farmakologi pada lansia.

d. Peneliti

Bagi peneliti penelitian ini menjadi sumber data dan bermanfaat bagi penelitian selanjutnya, sehingga semakin memperkaya ilmu pengetahuan tentang senam yoga, senam lansia dan penurunan tingkat stress.

E. Keaslian Penelitian

1. Raden Jaka S (2015), Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman, Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Dusun Polaman yang berjumlah 90 orang. Instrumen senam lansia yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder keaktifan senam lansia dalam 1 bulan terakhir. Hasil : Hasil penelitian ini didukung oleh data penelitian yang menunjukkan hasil uji statistik menggunakan wilcoxon yaitu p-value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan: ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat stres. Perbedaan dengan penelitian saya ada di variabel dan metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian Raden Jaka variabel independennya hanya satu. Yakni, senam lansia. Sedangkan dalam penelitian ini ada 2 variabel independen. Yakni, senam yoga dan senam lansia. Selanjutnya pada metode penelitian Raden Jaka adalah penelitian analitik kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Adapun dalam penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan menggunakan *time series design* (*pre-test* dan *post-test*).
2. Latifah Fitriani (2011), Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment*. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan responden lansia yang

mengalami depresi sebanyak 22 orang. Analisa data yang digunakan adalah Wilcoxon Match Paired Test. Hasil yang didapatkan sebesar 0,001. Karena nilai p value lebih kecil daripada 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada variabel dan lokasi penelitian. Pada penelitian Latifah Fitriani variabel independennya hanya satu. Yakni, senam lansia. Sedangkan dalam penelitian ini ada 2 variabel independen. Yakni, senam yoga dan senam lansia. Perbedaan selanjutnya adalah lokasi penelitian. Penelitian Latifah Fitriani berlokasi di Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman sedangkan penelitian ini berlokasi di kelurahan Nengahan, Bayat, Klaten.

3. Faried Rahman Hidayat, Dwi Atikah Nur Amrina (2016), Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Dan Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri, Samarinda. Dalam penelitian ini desain yang digunakan adalah *Quasy Experiment Design* (Eksperimen Semu) dengan menggunakan rancangan *One Group Pre Test dan Post Test Design*. Metode pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Total responden sebanyak 20 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri, Samarinda. Analisa data yang digunakan adalah paired t-test. Hasil : Penggunaan paired t-test daya ingat jangka pendek pretest posttest didapatkan hasil P value $<\alpha$ atau $0.000 < 0.05$ dan nilai T hitung= 6.866 sedangkan hasil stres pretest posttest didapatkan hasil P value $<\alpha$ atau $0.000 < 0.05$ dan T hitung= 12.514. Kesimpulan : Ada pengaruh yang signifikan antara daya ingat jangka pendek dan stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan senam otak. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada variabel dan lokasi penelitian. Pada penelitian Faried Rahman Hidayat, Dwi Atikah Nur Amrina (2016) variabel independennya adalah senam otak. Sedangkan dalam penelitian ini variabel independennya senam yoga dan senam lansia. Perbedaan selanjutnya adalah lokasi

penelitian. Penelitian Faried Rahman Hidayat, Dwi Atikah Nur Amrina (2016) berlokasi di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri kota Samarinda sedangkan penelitian ini berlokasi di kelurahan Nengahan, Bayat, Klaten.