

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan jiwa merupakan salah satu bagian dari unsur kesehatan masyarakat dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam rangka mewujudkan tujuan pembangunan kesehatan. Kesehatan jiwa sangat penting dipelihara, karena jiwa yang sehat akan memberikan banyak kontribusi bagi kesehatan tubuh, kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang (Nining, 2008). Masalah keuangan, hubungan sosial, atau tuntutan di dalam pekerjaan, kondisi ini dapat memicu seseorang mengalami gangguan kesehatan jiwa (Nining, 2008). Terdapat tiga jenis gangguan kesehatan jiwa yang umum terjadi di masyarakat, yaitu stress, gangguan kecemasan, dan depresi. Gangguan kesehatan jiwa yang paling banyak diderita oleh masyarakat saat ini adalah stress (Hawari, 2011).

Stress merupakan keadaan yang sudah tidak asing lagi bagi kalangan masyarakat di seluruh dunia. Setiap orang kemungkinan pernah mengalami stress dalam berbagai bentuk dan tingkatan. Stress merupakan sebuah bentuk respon tubuh seseorang yang memiliki beban pekerjaan berlebihan (Hawari, 2011). Pada saat seseorang mengalami stress, dapat ditemui gejala-gejala seperti sulit tidur, timbul rasa khawatir yang berlebihan, sulit berkonsentrasi, dan masih banyak gejala yang lainnya (Tristiadi, 2007). Banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress diantaranya adalah lingkungan, diri sendiri, pikiran dan jenis kelamin.

Penelitian Charbonneau (2009) menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan prediktor signifikan dari reaktivitas emosional, wanita cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Respon stress yang berbeda antara wanita dan laki-laki berkaitan erat dengan aktivitas Hypothalamus, Pituitary, Adrenal (HPA) yang merupakan sistem neuroendokrin tubuh. Sistem komunikasi kompleks ini bertanggung jawab untuk menangani reaksi stress dengan mengatur produksi hormon kortisol, sejenis hormon yang merupakan mediator rangsang saraf. Respon HPA dan autonomik ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dewasa dibandingkan pada wanita dewasa sehingga mempengaruhi *performance* seseorang dalam menghadapi stressor psikososial. Selain itu, hormon seks pada

wanita akan menurunkan respon HPA dan *sympathoadrenal* yang menyebabkan penurunan *feedback* negatif kortisol ke otak sehingga menyebabkan wanita cenderung lebih mudah stress.

Wanita dewasa muda banyak memiliki faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan stress, baik dari segi pekerjaan, rumah tangga, ekonomi, pendidikan, kesehatan, dan lain sebagainya (Perry Potter, 2009). Salah satu kelompok masyarakat yang berisiko mengalami stress adalah ibu rumah tangga. Hal ini terjadi karena mereka di hadapkan pada situasi yang kompleks, mulai dari mengurus kebutuhan rumah tangga, mengurus anak, mengatur finansial rumah tangga, dan pekerjaan bagi ibu rumah tangga yang juga bekerja. Data Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) yang dilakukan oleh Badan Litbang Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2007 menunjukkan bahwa terdapat 264 dari 1000 rumah tangga menderita stress (Nining, 2008).

Ibu rumah tangga yang tergolong dalam usia dewasa muda memasuki salah satu tugas perkembangan yaitu memulai hidup berkeluarga. Masa transisi ini dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya stress pada ibu muda. Memulai kehidupan baru, peran baru, dan tugas baru dalam berumah tangga dapat menjadikan ibu muda mudah mengalami stress. Stress yang dialami ibu muda dapat berdampak negatif dalam kehidupan diantaranya adalah perubahan emosi seperti mudah marah, mudah tersinggung, dan pengabaian anak. Bahkan pada tingkat stress yang berat, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri dan harga diri (Rasmun, 2008h10-11).

Pada tahun 2008, tercatat sekitar 10% dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental atau stress. Di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dari jumlah tersebut sekitar 96.000 diantaranya terdiagnosa telah menderita gangguan kejiwaan dan 608.000 orang mengalami stress atau mencapai sekitar 2,2% dari total penduduk Jawa Tengah. Prevalensi stress ibu usia muda pada tahun 2011-2012 adalah 428.000 kasus. Tingginya prevalensi stress di Indonesia juga merupakan faktor utama stress yang harus diprioritaskan penanganannya. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2014).

Upaya menurunkan tingkat stress ada dua, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penurunan tingkat stress dengan non farmakologi dapat dilakukan

menggunakan aromaterapi, relaksasi nafas dalam, terapi benson, dan aktifitas fisik. Aktifitas fisik merupakan berbagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Para ahli merekomendasikan setidaknya 150 menit dari aktifitas fisik intensitas sedang atau 75 menit dari aktifitas fisik intensitas tinggi per minggu.

Aktifitas fisik yang sedang populer saat ini adalah senam aerobik. Senam aerobik yang dilakukan secara berkelompok akan memberikan rasa senang dan juga dapat memotivasi untuk terus melakukan olahraga secara teratur. Olahraga aerobik khususnya senam berkelompok saat ini sudah mengalami perkembangan dari jenis dan variasi gerakan. Salah satu senam aerobik yang diminati oleh wanita saat ini adalah senam *zumba*. *Zumba* menggabungkan latihan dasar dari salsa, samba, cumbia, reggeaton dan tarian Amerika latin menggunakan dasar langkah senam aerobik (Zumba LCC, 2014).

Zumba merupakan latihan fisik yang menyenangkan, relatif murah, dapat dilakukan berkelompok, dan mampu merangsang hormon endorfin dan menurunkan kadar hormon stress yaitu kortisol, sehingga akan menimbulkan rasa lebih bahagia dan meningkatkan relaksasi. Zat-zat kimia tersebut bekerja bersama-sama dalam menurunkan perasaan-perasaan negatif yang dirasakan seperti perasaan tidak nyaman, suntuk, murung, *bad mood*, dan stress (Ljubojevic, A., Jakovljevic, V., dan Poprzen, M., 2014). *Zumba fitness* dapat dilakukan selama 15-45 menit secara kontinu dengan frekuensi latihan 3-4 kali dalam seminggu, dengan waktu latihan sebaiknya pagi atau sore hari (Maryam, S., Ekasari, F.M., Rosidawati, Jubaedi, A., dan Batubara, 2008, h143-h149). Penelitian terdahulu menunjukkan adanya pengaruh senam zumba terhadap kadar kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) (Pantouw, Wongkar, dan Ticoalu, 2014), kadar gula darah (Setyoningsih, L. J. D., 2015), penurunan berat badan (Ljubojevic, A., Jakovljevic, V., dan Poprzen, M., 2014), kebugaran kardiorespiratori tubuh (Prihatiningrum, R., Sumekar, T. A., dan Hardian, 2016), dan arus puncak respirasi (Azhari, D., Sumekar, T. A., Hardian, 2015), sedangkan untuk penurunan tingkat stress belum ada.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 Februari 2017, Desa Pandes merupakan desa yang memiliki kependudukan tertinggi ke dua setelah Desa Kalitengah di wilayah kerja Kecamatan Wedi. Desa Pandes merupakan salah

satu desa yang tergolong aktif dalam kegiatan sosial masyarakat dan kesehatan di wilayah kerja Kecamatan Wedi. Banyak program terencana dan terlaksana di Desa Pandes untuk menunjang kesejahteraan dan kesehatan masyarakat, mulai dari Forum Kesehatan Desa (FKD), Bank Sampah, Gerakan Peduli Remaja Sehat (GPRS), Gerakan Pandes Sehat, Jambore Lansia, sampai yang terbaru adalah sebagai Desa IT Terpadu. Data wanita dewasa muda (25-35 tahun) di Desa Pandes sejumlah 792 jiwa. Jumlah wanita dewasa muda (25-35 tahun) terbanyak terdapat di Dukuh Pandes sebanyak 142 jiwa.

Hasil wawancara dengan kader dan Bidan Desa setempat di dapatkan data bahwa masing-masing dukuh di Desa Pandes memiliki kegiatan rutin tiap minggunya seperti senam yang dilakukan dua kali dalam satu minggu oleh ibu-ibu. Ibu-ibu muda di Dukuh Pandes tergolong aktif dalam mengikuti kegiatan yang diadakan di dukuh seperti senam meskipun mereka juga memiliki banyak kesibukan seperti mengurus rumah tangga, mengurus anak, mengurus orang tua, mengurus pekerjaan, dan lain sebagainya. Adanya fenomena stress yang mudah dialami ibu muda dan perkembangan jenis senam berkelompok ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait senam *zumba* sebagai modifikasi senam aerobik dan melihat pengaruhnya terhadap penurunan tingkat stress pada ibu usia muda di Dukuh Pandes, Desa Pandes, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Apakah ada pengaruh *zumba fitness* terhadap penurunan tingkat stress pada ibu usia muda?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *zumba fitness* terhadap penurunan tingkat stress pada ibu usia muda.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu muda.
- b. Mengetahui tingkat stress ibu muda sebelum dilakukan *zumba fitness*.

- c. Mengetahui tingkat stress ibu muda setelah dilakukan *zumba fitness*.
- d. Menganalisis efektifitas *zumba fitness* dalam penurunan tingkat stress.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat membuktikan secara empiris pengaruh *zumba fitness* terhadap penurunan tingkat stress.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan acuan tindakan mandiri keperawatan dalam upaya menurunkan tingkat stress dengan melakukan *zumba fitness*.

b. Bagi masyarakat

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

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk penelitian selanjutnya terkait penurunan tingkat stress. Selain itu penelitian ini juga dapat dimodifikasi dengan mengganti variabel lain.

d. Bagi institusi

Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan referensi terkait dengan pengaruh *zumba fitness* terhadap penurunan tingkat stress.

E. Keaslian Penelitian

1. Nasrani L dan Purnawati S (2015), dengan judul “*Perbedaan Tingkat Stress Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga di Kota Denpasar*”. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel sampel adalah *simple random sampling*. Sampel berjumlah 180 peserta yoga laki-laki dan perempuan di sepuluh tempat yoga di Kota Denpasar. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*

42). Data diolah dengan menggunakan uji *simple linear regression*. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres yang bermakna antara laki-laki dan perempuan pada peserta yoga di Kota Denpasar.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel penelitian, sampel penelitian, waktu penelitian dan tempat penelitian.

2. Azhari, Sumekar, Hardian (2015), dengan judul “*Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Arus Puncak Ekspirasi Pada Wanita Usia Muda*”. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik belah lintang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Sampel berjumlah 24 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Mini Wright Peak Flow Meter*. Data diolah dengan uji t tidak berpasangan. Hasil penelitian, terdapat perbedaan rerata APE pada subjek yang melakukan latihan rutin *zumba* selama < 8 minggu dan ≥ 8 minggu serta didapatkan korelasi positif derajat sangat kuat antara lama latihan *zumba* dengan APE.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel penelitian, sampel penelitian, waktu penelitian dan tempat penelitian

3. Adriana Ljubojevic (2014), dengan judul “*Effect Of Zumba Fitness Program On Body Composition Of Women*”. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan rancangan *one group pre and post test design*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Sampel berjumlah 12 orang. Instrumen yang digunakan adalah alat-alat antropometri. Data diolah dengan uji t independent. Hasil menunjukkan bahwa senam *zumba* efektif untuk meningkatkan kebugaran dan memperbaiki proporsi tubuh pada wanita.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel penelitian, sampel penelitian, waktu penelitian dan tempat penelitian.

4. Reni Mardika Munzirin (2016), dengan judul “*Perbedaan Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang Dengan Senam Zumba di Air Terhadap Peningkatan VO_2 Max Pada Remaja Putri Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*”. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan *pre and post test two group design*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Sampel berjumlah 24 orang yang terbagi dalam 2 kelompok. Instrumen yang digunakan adalah *Six Minute Walking Test*. Data

diolah dengan menggunakan *paired sample t-test*. Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh senam aerobik intensitas sedang dengan senam *zumba* di air terhadap peningkatan VO₂ Max pada remaja putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel penelitian, sampel penelitian, waktu penelitian dan tempat penelitian.