

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan di bidang kesehatan telah mampu meningkatkan Usia Harapan Hidup (UHH) manusia Indonesia (komari, 2008) Badan Perserikatan Bangsa – bangsa (PBB) menyebutkan angka usia harapan hidup penduduk global hingga saat ini mencapai 60 tahun atau lebih (Utami, 2009). Bertambahnya umur rata-rata ataupun harapan hidup pada waktu lahir, karna berkurangnya angka kematian maka persentasi golongan lanjut usia (lansia) akan bertambah dengan segala masalah yang menyertainya (Maramis, 2004).

Menurut pengertian Gerontologi lansia adalah suatu tahap dalam hidup manusia mulai dari bayi, anak-anak, remaja, tua, dan usia lanjut, dan bukan penyakit melalui suatu proses alami yang tidak bisa di hindari. Umur manusia terbatas oleh suatu peraturan alam, maksimal sekitar enam kali masa bayi sampai dewasa atau enam kali dua puluh tahun sama dengan seratus dua puluh tahun (Depkes RI, 2006).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Jumlah lanjut usia (lansia) di seluruh dunia pada tahun 2005 diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2020 akan bertambah, Menurut data Biro Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk 147,3 juta, dari angkatan tersebut terdapat 16,3 juta orang (11%) orang berusia 50 tahun ke atas, dan kurang lebih 6,3 juta orang (4,3%) berusia 60 tahun ke atas. (Chamzah, 2007).

Di Indonesia pada tahun 2000 jumlah lansia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,34%. Indonesia diharapkan beranjak dari urutan ke 10 pada tahun 1980 menjadi urutan ke 5 atau 6 pada tahun 2020 sebagai negara yang banyak jumlah populasi lansianya (Maryam, 2008).

Jumlah lansia di Provinsi Sumatra Selatan (Sumsel) meningkat yaitu mencapai sekitar 10% dari jumlah penduduk Indonesia. Bila jumlah penduduk di provinsi ini tujuh juta lebih dapat diartikan 700 ribu orang di atas umur 60 tahun (Husin 2011). Menurut Undang-undang No 13 Tahun 1998 Pasal 1 Ayat 2 tentang kesejahteraan lanjut usia menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Hidayati, 2009)

Proses menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan, untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya (Nugroho, 2008).

Salah satu masalah psikologis yang dapat di alami oleh lansia adalah stress. Stress adalah reaksi tubuh terhadap sesuatu yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi (Subakti, 2008)

Stress pada lansia dapat diakibatkan oleh beberapa hal, yaitu : pertama masalah yang disebabkan oleh perubahan hidup dan kemunduran fisik yang dialami oleh lansia. Kedua, lansia yang sering mengalami kesepian yang disebabkan oleh putusanya hubungan dengan orang-orang yang paling dekat dan disayangi. Ketiga, *post power syndrome* hal ini banyak di alami lansia

yang baru saja mengalami pensiun, kehilangan kekuatan, penghasilan dan kebahagiaan (Hidayat, 2009).

Menurut Potter & Perry (2005), stress dapat menyebabkan tekanan yang besar pada seseorang, dan jika seseorang tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka terjadi penyakit. Menurut Sriyati (2007), stress dapat menyebabkan aktivitas hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan sistem neuroendokrin, yang berdampak pada peningkatan kadar glukosa darah, jantung berdebar-debar, pembuluh darah menyempit, serta dapat mengakibatkan depresi.

Untuk mempertahankan kesehatan pada lansia dapat dilakukan dengan berbagai cara, menurut Fatmah (2010), olahraga ringan merupakan aktivitas yang baik bagi lansia olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani. Menurut Hewari, (2002 dalam septarena 2014), salah satu cara untuk manajemen stress adalah dengan cara olahraga dan latihan teratur. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan lansia adalah senam lansia.

Senam lansia merupakan salah satu alternatif yang positif untuk menjaga kesehatan jasmani dan memelihara kebugaran. Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia (Maryam, 2008).

Selama Peneliti melakukan studi pendahuluan di Panti Werdha Dharma Bhakti Km 7 Palembang didapatkan bahwa jumlah lansia pada tahun 2015 adalah 58 lansia yang terdiri dari 23 laki-laki dan 35 perempuan. Dari

keseluruhan lansia tersebut yang mengalami stres terdapat 20 orang dengan keluhan penurunan daya ingat (lupa), susah tidur, kurang nafsu makan, sering menyendiri dan murung. Di Panti Werdha Dharma Bhakti Km 7 Palembang ada kegiatan senam lansia setiap hari rabu dan jumat tetapi masih banyak lansia yang tidak mengikuti kegiatan senam tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress di Panti Panti Werdha Darma Bakti 7 Palembang 2015”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Km 7 Palembang 2015?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan tingkat Stress pada Lansia di Panti Werdha Darma Bakti Km 7 Palembang 2015.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya tingkat stress sebelum dilakukan intervensi senam lansia pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Km 7 Palembang 2015.
- b. Diketuinya tingkat stres sesudah dilakukan intervensi senam lansia pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Km 7 Palembang 2015.

- c. Diketuainya perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam lansia pada lansia di Panti Werdha Darma Bakti Km 7 Palembang 2015.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Panti Werdha Darma Bakti Km 7 Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan pelayanan yang optimal kepada lansia yang tinggal di Panti Werdha Darma Bakti Km 7 Palembang Tahun 2015 terutama dalam mengatasi tingkat stres yang dialami lansia sehingga dapat menjadi suatu program pendidikan kesehatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pengetahuan kepada para calon perawat yang menimba ilmu disana mengenai stres pada lansia dan mengetahui pengaruh senam lansia yang dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan memberikan pengalaman secara langsung pada peneliti dalam melakukan penelitian.

4. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan lansia dalam menurunkan tingkat stress pada lansia dengan cara melakukan senam lansia agar dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam lingkup Keperawatan Gerontik yang difokuskan untuk mengetahui “Pengaruh Senam lansia terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Werdha Darma Bakti Km 7 Palembang Tahun 2015. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli tahun 2015. Subjek penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Km 7 Palembang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Rancangan penelitian *preexperimental* dengan *one grup pretest-posttest design*.

F. Penelitian Terkait

1. Luh MeaTegawati (2011), meneliti tentang ”Pengaruh Senam Lansia terhadap penurunan Tingkat Depresi pada orang lanjut usia di posyandu dua desa Kec Galur Kabupaten Kulonprogo”. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan mean pretest dan posttest pada masing masing kelompok eksperimen dan control akan tetapi secara statistik tidak signifikan $p \text{ value} > 0,05$. Kelompok eksperimen mean pretes 8,867 menurun menjadi 8,333 perhitungan t sebesar 0,440 dengan p value 0,663 $> 0,05$ sehingga perbedaan tidak signifikan. Kelompok eksperimen mean pretest 12,03 menurun menjadi 11,960 $> 0,05$.
2. Nurhesti (2010), meneliti tentang “Pengaruh Terapi Warana Hijau terhadap Stress pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan rancangan *quesy-experimental* di dapatkan nilai t sebesar 17,528, dan di

dapatkan pula nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 yang memiliki nilai lebih kecil dari α penelitian yaitu 0,05. Sehingga di simpulkan bahwa ada pengaruh terapi warna hijau terhadap stress lansia di panti social Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar.

3. Idealita (2014) meneliti tentang “Pengaruh Senam Ergonomis terhadap penurunan Tingkat Depresi pada lansia di unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang. Desain penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*Quasi Eksperiment Desigh*) dengan jenis rancangan *Posttest* dengan kelompok control (*Pretest-Posttest with ControlGroup*). di dapatkan *p-value* $0,017 < \alpha$ (0,05), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam ergonomis terhadap tingkat depresi lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang.

G. Definisi Istilah Kata Kunci

1. Lansia adalah keadaan yang di tandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Bisa dikatakan lansia apabila usianya 65 tahun ke atas (Efendi, 2009).
2. Stress adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekana, perubahan, ketegangan emosi (Sunaryo, 2006).
3. Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur yang terarah serta terencana yang di ikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia.(Widianti & Atikah, 2010).