

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Wanita usia produktif memiliki arti yakni suatu keadaan wanita yang telah cukup umur untuk bisa menghasilkan keturunan atau hamil. Usia normal wanita produktif yaitu 14 - 45 tahun, karena pada usia tersebut rahim sudah mampu menghasilkan indung telur didalam rahimnya dan bereproduksi (Salim, 2009).

Wanita memiliki peran ganda sebagai seorang istri, ibu rumah tangga, pendidik, menjalankan tugas reproduksi, anggota masyarakat dan bahkan juga sebagai pencari nafkah. Dalam menjalankan peran tersebut adakalanya dihindangi berbagai masalah yang menyangkut kejiwaan, yang apabila tidak diatasi dapat menimbulkan gangguan kesehatan jiwa.

Gangguan yang sering dihadapi adalah berupa stres. Biasanya stres yang sering dihadapi perempuan berkaitan rumah tangga seperti merasa tertekan hidup bersama mertua, hidup diikuti saudara, finansial yang kurang, tidak memiliki keturunan, tindak kekerasan dari suami. Siklus kehidupan reproduksi perempuan juga sering menimbulkan gangguan stres, misalnya saat menstruasi, hamil ataupun pasca melahirkan. Akibat yang ditimbulkan akibat stres dapat berupa psikologik dan somatik. Pada stres yang akut dapat menimbulkan depresi, kecemasan sedangkan pada stres yang kronis dapat mengakibatkan gangguan jiwa yang berat.

Perempuan boleh jadi hidup lebih lama dibandingkan dibandingkan pria, tetapi perempuan lebih rentan stres, sehingga perempuan lebih sering kedokter karena lebih mudah terkena penyakit kronis (Glass, 2008). Hanya sekitar 39% orang yang menderita stress berat mencari tenaga kesehatan mental. Sisanya, tidak sama sekali. Kalaupun berkonsultasi kedokter, hanya dilini primer (dokter umum). Dengan demikian, banyak pasien deprsesi yang tidak terdiagnosis atau bahkan tidak terobati. Padahal orang dengan stres butuh penanganan paripurna (Anonim, 2010).

Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku dan subjektif terhadap stress. konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stress; semua sebagai suatu sistem (WHO, 2003)

Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang. Stress membutuhkan coping dan adaptasi. Sindrom adaptasi umum atau teori selye, menggambarkan stress sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stress tersebut positif atau negatif. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memperhatikan stresor atau penyebab tertentu (Isaacs, 2004).

Secara fisik wanita lebih lemah dibandingkan dengan pria, serta tingkat stress wanita lebih tinggi dibandingkan pria. masa penuaan wanita cenderung

memiliki waktu yang lebih cepat dibandingkan pria, akan tetapi wanita memiliki konsentrasi, ketelitian serta kepekaan lebih tinggi dibandingkan pria (Salim, 2009). Walaupun secara fisik laki-laki lebih kuat dibanding wanita, akan tetapi dalam urusan pekerjaan wanita tidak kalah oleh pria sehingga wanita sulit membagi waktu dan menyesuaikan jadwal antara urusan kerja dan rumah tangga, sehingga tidak jarang wanita produktif yang stres karena pekerjaannya (Nasdaldy, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada wanita usia produktif yang melakukan senam aerobik disanggar senam Kartika Dewi, senam merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengurangi stres, baik stres yang disebabkan oleh pekerjaan, urusan rumah tangga, tuntutan sosial, lingkungan dan juga permasalahan ekonomi. Tingkat stres yang dialami pada wanita usia produktif ini bervariasi dan stres ini biasanya meningkat pada akhir bulan.

Tidak semua cara yang dilakukan oleh wanita dalam menghilangkan stres tersebut benar, karena terkadang wanita memiliki kebiasaan-kebiasaan buruk untuk menghilangkan stresnya seperti: merokok, mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi, minum-minuman yang bersoda tinggi seperti soft drink dan cenderung mengabaikan pola hidup yang sehat, serta tidak jarang wanita produktif jarang berolahraga kesibukannya (Nasdaldy, 2009).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas stres dapat disebabkan oleh berbagai macam masalah, stres dipengaruhi oleh tingginya kadar *kortisol* dalam tubuh dan kurangnya oksigen (O<sub>2</sub>) didalam otak. Beberapa kasus stres memang sulit ditangani, namun sebagian besar justru diobati dengan obat (anti

depresan). Lebih awal stres ditangani, maka hasilnya akan lebih efektif. Senam aerobik adalah salah satu cara untuk melancarkan peredaran darah dan oksigen ke dalam otak secara maksimal sehingga stres dapat diturunkan.

Aerobik berasal dari kata *aero* yang berarti oksigen. Jadi aerobik sangatlah erat dengan penggunaan oksigen. Dalam hal ini berarti latihan aerobik adalah latihan yang menggunakan sistem kerja dengan menggunakan oksigen sebagai kerja utama (Ashadi, 2008).

Senam aerobik merupakan suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktifitas tubuh, yang gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh.

Aerobik merupakan salah satu bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran, sebab aerobik lebih menyenangkan untuk dilakukan dan dapat dilakukan sendirian atau dengan orang lain. Latihan aerobik juga dapat membantu seseorang mudah tidur dan lebih merasa nyaman, menghilangkan stres, dan memberikan kesenangan selama melakukan latihan (Brick, 2002).

Aerobik *low impact* merupakan gerakan aerobik yang dilakukan dengan intensitas rendah, antara lain dengan hentakan-hentakan ringan dalam posisi kaki tetap dilantai. Pada senam aerobik ini ketukan musik biasanya lebih lembut (Yudha, 2006).

Menurut Ashadi (2008), Senam aerobik *high impact* adalah senam yang dilakukan dengan ketukan-ketukan musik yang lebih keras, gerakan kaki mengarah pada gerakan-gerakan meninggalkan lantai/ ada saat diudara seperti lompat, mengangkat lutut dan loncat.

Senam body language merupakan gabungan beberapa jenis senam, antara lain senam pembentukan, senam nifas, dan ballet. Body language mengutamakan gerakan-gerakan untuk kelenturan dan pembentukan otot. Body language juga mengajarkan juga cara pernafasan yang baik yaitu mengkombinasikan gerakan-gerakan senam dan pernafasan yang benar ( Rismayadi, 2010 ).

Aerobik, baik yang *low impact* (aerobic benturan ringan) maupun *high impact* (benturan keras) sama-sama banyak peminatnya. Aerobik *low impact* sangat baik bagi pemula, mereka yang memiliki berat badan lebih dan wanita hamil. Gerakan-gerakannya tidak sekuat aerobik *high impact*. Setiap gerakannya seperti menendang, jalan ditempat, salah satu kaki harus ada dilantai, sedangkan *high impact* banyak menggunakan gerakan jogging, lari, dan lompat .

Perkembangan olahraga senam dewasa ini sudah sedemikian maju, khususnya senam aerobik yang sangat diminati ibu-ibu dan remaja putri baik dikota-kota besar maupun di daerah daerah. Menurut 9 orang wanita yang mengikuti senam aerobik di sanggar senam Kartika Dewi frekuensi melakukan latihan senam aerobik biasanya antara 3 sampai 10 kali dalam seminggu yang terdiri di pagi dan sore hari, Senam aerobik merupakan salah satu latihan fisik yang mudah untuk dilaksanakan dan juga murah sehingga senam aerobik merupakan sarana yang tepat untuk mencegah dan menurunkan stres.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara frekwensi senam aerobik terhadap tingkat stres pada wanita usia produktif.”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum:

Diketuainya hubungan antara frekuensi senam aerobik terhadap tingkat stres pada wanita usia produktif.

### 2. Tujuan khusus:

- a. Diketuainya tingkat stres wanita usia produktif yang melakukan senam aerobic disanggar senam Kartika Dewi.
- b. Diketuainya frekuensi senam aerobik yang dilakukan oleh wanita usia produktif disanggar senam Kartika Dewi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk Ilmu Keperawatan Jiwa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran dan informasi kepada ilmu kesehatan terutama ilmu keperawatan jiwa sebagai sarana untuk memberikan solusi-solusi terkait permasalahan stres.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Untuk Pofesi Perawat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada tenaga kesehatan tentang senam aerobik dan juga tentang stres.

### b. Untuk Wanita Usia Produktif

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terkait stres dan juga tentang senam aerobik serta manfaat-manfaatnya.

### c. Untuk Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan wawasan yang luas tentang stres pada wanita usia dan penyebab stres itu sendiri serta pengetahuan tentang senam aerobik.

### d. Untuk Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dasar dalam mengembangkan penelitian yang serupa baik tentang senam aerobik terhadap stres pada wanita usia reproduktif maupun penelitian yang sejenis.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### 1. Lingkup Materi

Lingkup materi dari penelitian ini adalah ilmu keperawatan jiwa.

## 2. Lingkup Responden

Responden pada penelitian ini adalah anggota senam sanggar senam kartika dewi.

## 3. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di sanggar senam Kartika Dewi. Tempat ini dipilih oleh peneliti karena merupakan salah satu sanggar senam dengan anggota senam terbanyak dengan serta fasilitas yang lengkap. Selain itu, program yang ditawarkanpun variatif. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di tempat ini.

## 4. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah antara bulan April - Mei 2011.

## **F. Penelitian Terkait**

Penelitian serupa yang pernah dilakukan antara lain adalah:

1. Pengaruh senam aerobik pada wanita usia 40 tahun atau lebih terhadap kebugaran tubuh, dilakukan oleh Febri Inawati (2007). Sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut hanya wanita berusia 40 tahun atau lebih dan penelitian tersebut meneliti pengaruh senam aerobik terhadap kebugaran tubuh, sedangkan penulis meneliti tentang pengaruh senam aerobik terhadap stres dan sampel yang digunakan mencakup wanita usia reproduktif.
2. Pengaruh senam aerobik terhadap siklus menstruasi dan gejala premenstruasi syndrome, dilakukan oleh Indhah Puspita Wardani (2009). Penelitian tersebut

dilakukan pada remaja dan penelitiannya berokus pada siklus menstruasi dan gejala menstruasi sedangkan penelitian ini berfokus terhadap stres yang terjadi pada wanita usia produktif.