

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Darmodjo & Martono (2010), usia lanjut bukan suatu penyakit, tetapi proses kemampuan beradaptasi menjadi berkurang. Kehidupan sosial masyarakat usia lanjut sering dihubungkan dengan kemunduran kemampuan produktifitas, aktifitas fisik, dan kemunduran fungsi organ tubuh (Samino, 2003).

Berdasarkan data dari BPS (2000), jumlah orang lanjut usia di seluruh dunia diperkirakan ada 500 juta dengan rata-rata usia 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lanjut usia meningkat menjadi 11.99% dengan umur harapan hidup 70-75 tahun (Nugroho, 2000).

World Health Organization memperkirakan pada tahun 2020 kelompok usia lanjut di Indonesia akan menjadi 30,1 juta jiwa. Angka harapan hidup penduduk Indonesia juga sudah bertambah menjadi 63,3 tahun untuk laki-laki dan 67,2 tahun untuk perempuan. Dimana usia harapan hidup tertinggi dicapai oleh Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (Marchiraet *al.*, 2007).

Pada umumnya mereka yang memasuki masa lansia akan mengalami stres, kecemasan dan depresi. Hal ini berkaitan dengan ketidakmampuan

mereka dalam beradaptasi dan mengatasi stresor dari setiap peristiwa atau keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (Hawari, 2007).

Stres dapat mengakibatkan penurunan fungsi fisiologis tubuh. Saat stres, kelenjar adrenal akan mengeluarkan kortikoid (adrenalin, epinefrin dan norepinefrin) yang menghambat pencernaan, reproduksi, pertumbuhan dan perbaikan jaringan, dan respon imun dan inflamasi. Dengan kata lain beberapa fungsi sangat penting untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan kuat mulai tertutup (Davis, 1995).

Paradigma yang banyak dianut pada saat ini adalah memfokuskan pada hubungan antara perilaku, sistem saraf pusat dan fungsi endokrin dan imunitas. Responsivitas sistem imun terhadap stres menjadi konsep dasar psikoneuroimunologi. Martin (1938) mengemukakan ide dasar konsep psikoneuroimunologi yaitu (1) status emosi menentukan fungsi sistem kekebalan dan (2) stres dapat meningkatkan kerentanan tubuh terhadap infeksi dan karsinoma. Karakter, perilaku, pola *coping* dan status emosi berperan pada modulasi sistem imun (Gunawan & Sumadiono, 2007).

Disinilah diperlukannya relaksasi sebagai upaya untuk mereduksi stres. Respon relaksasi mengembalikan tubuh pada keadaan seimbang. Relaksasi juga mempunyai efek penyembuhan yang memberikan kesempatan untuk beristirahat dari stres lingkungan eksternal dan stres internal dari pikiran (Davis, 1995).

Kepribadian yang tenang dan damai sangatlah penting dalam

melindungi diri dari pengaruh stres dan hanya dimungkinkan dengan menjalani hidup sesuai ajaran Al Qur'an. Al Qur'an telah menyatakan bahwa Allah akan memberikan "ketenangan" dalam diri orang-orang beriman (Al Qur'an, 2:248, 9:26, 40, 48:4). Janji Allah terhadap orang-orang beriman telah dinyatakan sebagaimana berikut:

"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan" (QS An Nahl, 16: 97).

Uraian diatas menunjukkan bahwa penelitian tentang pengaruh relaksasi terhadap sistem imun merupakan hal yang sangat penting khususnya bagi masyarakat lanjut usia yang akan semakin bertambah jumlahnya, untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

B. Perumusan Masalah

Dari uraian di atas dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada kelompok lanjut usia?
2. Apakah pengaruh relaksasi progresif terhadap jumlah limfosit pada

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum:

Mengkaji efek relaksasi progresif terhadap tingkat stres dan jumlah limfosit pada kelompok lanjut usia.

Tujuan khusus:

1. Mengkaji pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada kelompok lanjut usia.
2. Mengkaji perbedaan jumlah limfosit sebelum dan sesudah relaksasi progresif pada kelompok lanjut usia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi panti jompo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan kesehatan para lansia terutama dalam hal penanganan stres.

2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat tentang pentingnya terapi penanganan stres untuk mengembalikan fungsi normal fisiologis dan menjaga kesehatan tubuh.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi untuk melakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan stres dan kondisi fisiologis pada kelompok lanjut usia

E. Keaslian Penelitian

1. Antoni M.H., *et al.*, pada tahun 2002 melakukan penelitian tentang manajemen stres dan pemulihan sistem imun pada laki-laki homoseksual dengan HIV. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa manajemen stres berhubungan dengan pemulihan sistem imun pada subyek. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subyek yang digunakan adalah kelompok usia lanjut.
2. Segerstrom, S.C. & Miller, G.E. pada tahun 2004 melakukan penelitian tentang stres psikologis dan sistem imunitas manusia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa stresor akut dikaitkan dengan adaptasi peningkatan beberapa parameter imunitas natural dan penurunan dari beberapa fungsi imunitas spesifik. Stresor natural singkat seperti ujian cenderung menekan imunitas seluler dan mempertahankan imunitas humoral. Stresor kronik dikaitkan dengan penekanan sistem imun humoral dan seluler. Penelitian diatas menjadi dasar dari penelitian yang akan dilakukan. Pada penelitian ini akan dilakukan relaksasi progresif pada subyek dengan stres psikologis dan akan dianalisa efeknya terhadap sistem imun, dimana dalam penelitian ini lebih spesifik pada jumlah limfosit.
3. Pada tahun 2008, Manzoni, G. M., *et al.*, melakukan penelitian tentang pelatihan relaksasi untuk kecemasan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dan konsisten dari