

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia lanjut bukan merupakan suatu penyakit, tapi merupakan tahap lanjut suatu proses kehidupan (Pujiastuti & Utomo, 2002). Kehidupan sosial masyarakat usia lanjut sering dihubungkan dengan menurunnya kemampuan produktifitas, aktifitas fisik, dan kemunduran fungsi organ tubuh (Samino, 2003). Meningkatnya jumlah lanjut usia membutuhkan penanganan yang serius (Nugroho, 2004).

Berdasarkan Biro Pusat Statistik (2000), jumlah lanjut usia diperkirakan terdapat 500 juta dengan umur rata-rata 60 tahun dan diperkirakan tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Tahun 2020 diperkirakan jumlah lanjut usia akan meningkat menjadi 11.09% dengan umur harapan hidup 70-75 tahun (Nugroho, 2000). WHO memprediksikan pada tahun 2020 kelompok lanjut usia di Indonesia menjadi 30,1 juta jiwa. Angka harapan hidup penduduk Indonesia juga sudah bertambah yaitu laki-laki menjadi 63,3 tahun dan perempuan 67,2 tahun. Usia harapan hidup tertinggi dicapai oleh Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (Marchira, Wirasto *et al.* 2007).

Umumnya para lanjut usia mengalami stres, kecemasan, dan depresi karena tidak dapat melakukan adaptasi dengan baik yang disebabkan karena berbagai macam stresor dalam kehidupan mereka, sehingga dapat menimbulkan stres, cemas dan depresi (Hawari, 2007). Stres yang dialami seseorang dapat

menimbulkan reaksi pada tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis (Hidayat & Aziz, 2004). Stres pada lanjut usia harus diwaspadai dan dideteksi sedini mungkin karena dapat berpengaruh terhadap perjalanan penyakit dan kualitas hidup. Menurunnya berbagai fungsi organ pada lanjut usia menyebabkan kerentanan terhadap penyakit yang bersifat akut maupun kronis (Nugroho, 2000).

Morrow & Halter (1994) mengatakan bahwa kadar gula darah 2 jam setelah pembebanan 75 gr menyebabkan kenaikan sebesar 15 mg/dl tiap penambahan 1 dekade umur apabila orang tersebut telah berusia lebih dari 30 tahun. Morrow & Halter selanjutnya mengatakan bahwa patofisiologi gangguan intoleransi glukosa pada usia lanjut masih belum jelas atau dapat dikatakan belum seluruhnya diketahui. Semakin tua usia seseorang maka gangguan intoleransi glukosa akan semakin meningkat (Goldberg & Coon, 1994). Apabila terdapat kelainan-kelainan dalam tubuh yang disebabkan karena faktor usia ditambah dengan gangguan psikososial maka akan sangat berpengaruh terhadap kondisi fisiologis tubuh.

Salah satu cara mengatasi stres, depresi, dan kecemasan adalah dengan relaksasi. Relaksasi merupakan pengaktifan saraf parasimpatis. Masing-masing saraf parasimpatis dan simpatis saling mempengaruhi sehingga dengan adanya aktivitas dari salah satu sistem maka akan menghambat atau menekan sistem yang lain. Ketika seseorang mengalami stres maka ada ketegangan pada otak dan otot, sehingga dengan mengaktifkan saraf parasimpatis dengan teknik relaksasi maka secara otomatis stres berkurang (Utami, 1993). Salah satu jenis teknik relaksasi

Jiwa yang tenang, damai, dan penuh percaya diri sangatlah penting untuk melindungi diri dari stres. Kepribadian yang tenang dan damai dapat terwujud dengan menjalani hidup sesuai ajaran Al Qur'an . Dalam Al Qur'an dikatakan bahwa Allah akan memberikan "ketenangan" dalam diri orang-orang beriman (Al Qur'an , 2:248, 9:26, 40, 48:4, 1). Janji Tuhan 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 kerjaka" (QS An Nahl, 16: 97).

Uraian diatas menunjukkan bahwa pengaruh relaksasi terhadap kondisi tubuh merupakan hal yang penting untuk meningkatkan kualitas hidup. Peningkatan jumlah lansia dan terdapatnya berbagai macam stresor serta perubahan fisiologis termasuk perubahan kadar glukosa darah pada lanjut usia membutuhkan manajemen yang tepat dan dapat dilakukan secara teratur juga rutin agar dapat meningkatkan kualitas hidup.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat stres pada kelompok lanjut usia?
2. Apakah pengaruh relaksasi progresif terhadap kadar glukosa darah sewaktu

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum:

Mengkaji pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat stres dan kadar glukosa darah sewaktu pada kelompok lanjut usia.

Tujuan khusus:

1. Mengkaji perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah relaksasi progresif.
2. Mengkaji perbedaan kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah relaksasi progresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan stres, relaksasi, dan kondisi fisiologis pada usia lanjut.

2. Bagi Panti Jompo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan alternatif terapi yaitu relaksasi progresif dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan pada lanjut usia terutama dalam hal

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai pentingnya terapi penanganan stres untuk mengembalikan fungsi normal fisiologis tubuh. Selain itu diharapkan masyarakat dapat lebih menyadari pentingnya mengendalikan stres yang selalu didapat dalam kehidupan sehari-hari terutama pada para lanjut usia yang sudah mengalami kemunduran fungsi fisiologis tubuh, sebagai upaya untuk menjaga kesehatan tubuh dan kualitas hidup masyarakat.

E. Keaslian Penelitian

1. Lian YL, Liu JW, Tan WG, Zeng H, dan Wang H dari *Department of Occupational Health, Xinjiang Medical University China* tahun 2005 meneliti tentang “Hubungan antara efek stres terhadap fungsi imunologi, glukosa, dan lipid darah pada pekerja wanita di tambang-minyak”. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat kenaikan gula darah, kolesterol, HDL, sedangkan LDL menurun dan terdapat perubahan fungsi imunologi yang diakibatkan oleh stres. Perbedaan penelitian yang saya lakukan adalah terletak pada subyek dan perlakuan.
2. McGinnis RA, McGrady A, Cox SA, Grower-Dowling KA dari *Department of Psychiatry, Medical University of Ohio* pada September 2005 melakukan penelitian mengenai “Mekanisme umpan balik biologis yang menggunakan relaksasi pada penderita diabetes tipe 2”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kadar glukosa darah, penurunan tingkat depresi

dan kecemasan. Perbedaan penelitian yang saya lakukan terletak pada subyek dan perlakuan.

3. Chang R dari *Carnegie Mellon University* pada tahun 2009 melakukan penelitian mengenai “Efek stres dan mekanisme *coping* terhadap kadar gula darah dan suasana hati pada remaja dengan DM tipe I”. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak stresor maka gula darah akan semakin mengalami peningkatan. Perbedaan penelitian yang saya lakukan terletak