

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lansia atau yang biasa dikenal dengan lanjut usia adalah suatu kondisi yang tidak mungkin untuk dihindarkan dan menjadi salah satu tahapan perkembangan rentang kehidupan manusia. Data dari sensus penduduk pada tahun 2010 memperlihatkan bahwa penduduk lansia yang ada di Indonesia berjumlah sebanyak 18,57 juta jiwa. Angka ini terus bertambah kurang lebih 7,93% dari tahun 2000 yang berjumlah 14,44 juta jiwa. Jumlah penduduk lansia di Indonesia diperkirakan akan terus mengalami peningkatan sekitar 450.000 jiwa pertahun. Di tahun 2025 penduduk lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai kurang lebih 34,22 juta jiwa. Tentu merupakan angka yang cukup banyak jika dibandingkan dengan total penduduk di Indonesia. Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan bahwa pada rentang tahun 2005 – 2010 lansia yang ada di Indonesia jumlahnya akan sama dengan jumlah anak balita, yaitu kurang lebih 19 juta jiwa atau sekitar 8,5% dari jumlah seluruh penduduk di Indonesia. (Lestari, 2013). Kurang lebih sebanyak 6% penduduk yang ada di Indonesia memiliki usia di atas 60 tahun dan 3% berusia di atas 65 tahun. Salah satu wilayah di Indonesia yang mencatat pertumbuhan lansia adalah Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada tahun 2020 data dari Badan Pusat Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan hasil sensus penduduk lansia berjumlah 317.046 orang atau sekitar 14,67% dari total keseluruhan penduduknya. (Laili & Nida, 2016)

Pada usia lanjut inilah kebanyakan individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri. Karena tidak bisa dipungkiri bahwa pada usia lanjut akan menghadapi beberapa perubahan dalam berbagai lini kehidupan sehingga menimbulkan belum siapnya diri seseorang karena jauh berbeda dengan tahapan – tahapan usia sebelumnya. Dari sulitnya penyesuaian diri ini timbulah berbagai masalah bagi lansia, terutama yang umum terjadi

adalah timbulnya perasaan kesepian dan kesendirian. Sebelumnya, mereka di masa dewasa menjalani hari – hari dan meghabiskannya dengan aktivitas yang padat dalam pekerjaan, yang sekaligus hal tersebut menjadi panutan hidup, memberikan harga diri, dan rasa aman. Tentu ketika memasuki usai lanjut saat dengan cepat harus kehilangan kesibukannya akan menjadi sebuah konsekuensi yang berat di masa pension yang telah datang. Ketika seseorang telah memasuki lanjut usia dan telah tiba pada masa pensiunnya akan memberikan dampak pada sedikitnya aktivitas kesibukan dan mengecilnya relasi sosial. Hal ini juga diikuti dengan menurunnya interaksi sosial karena banyak faktor. Salah satu contohnya interaksi dengan keluarga karena pada usia lanjut biasanya anak sudah akan menempuh kehidupan yang lebih serius seperti telah menikah dan harus meninggalkan orang tua untuk membangun kehidupan rumah tangganya sendiri (Laili & Nida, 2016).

Pada sisi lain individu yang telah memasuki masa lansia akan menemui masalah yang umumnya sering dialami yaitu kecemasan. Gangguan kecemasan umumnya terjadi pada kelompok usia lebih dari 55 tahun. Sejalan dengan permasalahan kecemasan lansia didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hermans, Beekman, dan Evenhius (2012) yang menguji kelompok lanjut usia di Belanda yang sedang dalam kondisi ketidakmampuan intelektual. Hasilnya dari 990 lansia yang diuji, 16,3 % nya menunjukkan adanya gejala kecemasan. Gangguan kecemasan yang terjadi pada masa dewasa dan masa lanjut usia menunjukkan hasil yang lebih tinggi terjadi di negara berkembang dengan prevalensi 50%. Seperti yang diketahui bahwa Indonsia merupakan salah satu negara berkembang di dunia. Maka tidak mengejutkan jika di Indonesia terdata dalam *United States Census Bureau* (2004) kecemasan yang terjadi kurang lebih 39 juta dari keseluruhan total penduduknya atau 238 juta jiwa.

Dalam menangani gangguan kecemasan pada lansia dilakukalah berbagai cara, salah satunya dengan mencari peran spiritual seperti bezikir dalam diri seseorang. Tidak

sedikit peneliti yang menguji adanya hubungan *neuroscientific concepts* (ilmu pengetahuan) dengan sisi spiritual namun sampai saat ini belum menemukan hasil yang konkrit. Meski demikian tetap diyakini bahwa keduanya memiliki hubungan yang erat. Hal ini didukung oleh Harrington yang tertuang dalam bukunya dengan judul “ *Brain and Religion : Undigested Issues*”. Di dalam buku tersebut dijabarkan bahwa ada titik ketuhanan dalam saraf pusat yang tersusun dalam diri manusia. Dengan demikian orang yang mengalami kecemasan dinilai akan lebih tenang ketika individu tidak hanya berdoa namun juga dibersamai dengan zikir. Pernyataan itu diperkuat dengan pernyataan Christy, J.H. (1998) bahwa “*Prayer as Medicine*” atau dapat diartikan bahwa doa sebagai obat. Namun dengan demikian alangkah lebih baiknya bahwa tidak mengabaikan terapi dengan obat (Laili & Nida, 2016).

Perlunya penanganan dengan segera pada gangguan kecemasan pada lansia ini dikarenakan adanya kecemasan dalam diri lansia membuat ketidakbisaan dalam menerima diri secara positif dan munculnya perasaan pesimis. Salah satu upaya penanganannya adalah dengan terapi zikir Hawari (2004) menjelaskan bahwa dengan berzikir mampu meningkatkan rasa percaya diri dan menambah harapan dalam diri seseorang karena zikir erat kaitannya dengan sisi keagamaan dan kerohanian. Dengan aspek spiritual yang mampu terpenuhi dengan baik dinilai mampu merangsang untuk terus berkembangnya sikap dan pikiran positif sehingga meminimalisir terjadinya gangguan kecemasan. Maka dari itu penggunaan terapi zikir untuk menangani kasus kecemasan dilihat tepat. Pandangan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Abidin (2006) yang menjelaskan bahwasanya dengan berzikir kepada Allah SWT dapat menghadirkan rasa tenang pada perasaan dan pikiran. serta ikhlas dalam diri. Setelah itu juga dalam penelitian Sari dan Febrianti (2012) menghasilkan bahwa penggunaan zikir kepada pasien penderita preoperative kanker leher Rahim mampu mengurangi tingkat kecemasan dengan signifikan. (Widyastuti, 2019)

Dari permasalahan tersebut munculah gagasan tentang bagaimana zikir napas mampu dijadikan sebagai pelatihan untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Karena zikir napas sejatinya merupakan salah satu psikoterapi islam yang mudah untuk dilakukan. Sehingga mudah diterapkan pada lansia yang mengalami kecemasan.

Penelitian kali ini akan dilaksanakan di Yogyakarta, karena menurut pemaparan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2020, lansia di Yogyakarta berjumlah 317.046 orang atau sekitar 14.67% dari total jumlah penduduk. Sama halnya dengan daerah lain di Indonesia masalah psikologis lansia yang sering dialami adalah depresi, kecemasan, takut akan kematian, dan kesulitan dalam penyesuaian perubahan fisik maupun psikologis. Di Yogyakarta terdapat alternatif pemecahan permasalahan seputar lansia tersebut dengan adanya posyandu lansia. Posyandu lansia ini menjadi wadah atau perkumpulan bagi orang – orang yang berusia diatas 55 tahun untuk dapat berkegiatan Bersama dengan tujuan mewujudkan lansia yang sehat baik secara fisik maupun psikis.

Salah satu posyandu yang aktif dalam kegiatan lansia adalah posyandu lansia di Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo. Permasalahan lansia di Yogyakarta juga tergambar dalam lansia yang berada di posyandu lansia Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo tersebut. Sehingga peneliti memilih posyandu lansia di Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo sebagai tempat penelitian.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Kecemasan lebih mudah menyerang lansia.
2. Banyak pelatihan yang digunakan untuk menurunkan kecemasan.
3. Pelatihan napas dengan zikir relatif lebih mudah diterapkan pada lansia.

4. Hubungan religiusitas memengaruhi tingkat kecemasan.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kondisi kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo?
2. Apakah pelatihan pernapasan dengan zikir mampu menurunkan kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo?

1.4 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menggambarkan kondisi kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia, Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo.
2. Menggambarkan penggunaan pelatihan pernapasan dengan zikir untuk menurunkan kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia, Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan sebagai rujukan dalam memperkaya khazanah keilmuan terkait pelatihan zikir napas dalam membantu menurunkan kecemasan pada lansia.

1.5.2. Manfaat Praktis

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan suatu metode yaitu zikir napas bagi lembaga Posyandu Lansia Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo dan lembaga yang berkepentingan dalam membantu upaya penurunan kecemasan pada lansia.

