

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tampil beda diusia lanjut, kini menjadi kecenderungan global sejalan dengan meningkatnya derajat kesehatan usia harapan hidup. Ini ditandai dengan peringatan Hari kesehatan sedunia 8 April 1999, dengan tema *Active aging make the difference* (Darmojo, 1999).

Seiring dengan keberhasilan Pemerintah dalam pembangunan nasional, telah mewujudkan hasil yang positif diberbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dibidang medis atau ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Hal tersebut berakibat jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat (Nugroho, 2000).

Tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan menempati urutan ke 6 terbanyak didunia dan melebihi jumlah lansia Brazil, Meksiko, dan Negara eropa (Astuti, 2003). Pada tahun 2000 jumlah lansia meningkat 9,99 % dari seluruh penduduk Indonesia dengan umur harapan hidup 65-70 tahun dan pada tahun 2020 akan meningkat menjadi 11,09 % dengan umur harapan hidup 70-75 tahun (Nugroho, 2000). Untuk tingkat propinsi berdasarkan data penduduk Indonesia tahun 2000 bahwa DIY

menunjukkan presentasi lansia tertinggi diantara propinsi di Indonesia yaitu 13,72% dari total penduduk DIY (BPS 1998).

Dengan bertambahnya usia, proses menjadi tua merambat dengan pasti sekalipun pelan-pelan, tidak mungkin dicegah atau dihindari (Suparto, 2001). Menjadi tua adalah suatu proses natural dan kadang-kadang tidak tampak mencolok. Penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan tidak semua sistem akan mengalami kemunduran pada waktu yang sama. Meskipun proses menjadi tua merupakan gambaran yang universal, tidak seorang pun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda. Teori penuaan ini juga belum ada yang menerangkan tentang fenomena ini (Astuti, 2003).

Memang tidak dapat dibantah, bila seseorang bertambah tua, kemampuan fisik dan mental hidupnya pun akan perlahan-lahan pasti menurun. Akibatnya aktifitas hidup akan ikut terpengaruh, yang pada akhirnya akan mengurangi kesigapan seseorang (Nugroho, 2000)

Secara individu, pada usia diatas 55 tahun menjadi proses penuaan secara alamiah. Hal ini akan menimbulkan masalah fisik, mental, ekonomi, dan psikologis (Nugroho, 2000). Tugas perkembangan dan adaptasi bagi lansia meliputi bergelut dengan keadaan kehilangan teman-teman atau keluarga melalui kematian atau perpindahan lokasi, penyesuaian terhadap masa pensiun, mengatasi keadaan dengan pendapatan yang menurun, bergelut dengan perubahan-perubahan sosial, memanfaatkan waktu senggang yang ada dengan baik, penyesuaian terhadap perubahan fungsi seksualitas dan fisik, dan menerima kenyataan akan kematian yang tidak terelakkan. Seorang lansia yang baik dan berhasil akan menyesuaikan seluruh hal diatas dan

mempunyai banyak hal yang patut diajarkan kepada orang-orang muda mengenai kehidupan (Joseph dkk, 1999).

Perubahan psikososial pada lansia menyebabkan muncul rasa tidak aman, takut, merasa penyakit selalu mengancam, sering bingung, panik, dan depresi. Ini disebabkan antara lain ketergantungan fisik dan sosial ekonomi. Ketergantungan sosial finansial pada waktu pensiun membawa serta kehilangan prestise, hubungan sosial, kewibawaan, dan sebagainya. Banyak diantara lansia tak dapat menyesuaikan diri, bahkan tak dapat menerima kenyataan (Darmojo, 1999).

Gangguan mental emosional yang umum ditemukan pada lansia adalah rasa kehilangan. Orang tua akan mengalami banyak rasa duka cita karena kehilangan sesuatu yang dicintai. Antara lain kehilangan pasangan hidup, keluarga atau kawan dekat dan lain-lain. Perubahan kedudukan, pensiun, *post power syndrome* serta menurunnya kondisi fisik dan mental (Hidayat,2004).

Perubahan yang terlalu besar dan cepat dibandingkan dengan kemampuan untuk menerimanya bisa menimbulkan stres. Indikasi secara tepat berapa besar stres mempengaruhi berbagai kehidupan dan sosial (Wilkinson, 2002). Dalam perkembangan selanjutnya ternyata dampak stres ini tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan misalnya kecemasan dan atau depresi (Hawari, 2001).

Memperbaiki kesehatan dan kebugaran tubuh bisa melindungi dan mengurangi efek stres. Berbagai kejadian hidup itu sendiri cukup membuat stres, tetapi umumnya reaksi kita tergantung pada perilaku, keyakinan, dan pandangan kita. Pikiran kita mempunyai serangkaian mekanisme pertahanan dan meskipun ini bisa membantu

dalam jangka pendek, namun bisa menjadi penghalang untuk menerima dan mengatasi stress (Wilkinson, 2002).

Fisik yang sehat dan kuat akan merespon kemampuan dalam menangani stres keadaan fisik dapat mengubah proses penuaan yang berkombinasi perubahan tempat pada seseorang lansia dengan resiko tinggi. Lansia yang mampu beraktifitas dan mengidentifikasi dengan hati-hati masalah yang dihadapi dengan situasi yang tenang (Luekenotte, 1996).

Usia bertambah tingkat kesegaran jasmani akan turun. Penurunan kemampuan akan semakin terlihat setelah umur 40 tahun, sehingga saat usia lanjut kemampuan akan turun antara 30-50 %, oleh karena itu bila para usia lanjut berolahraga harus memilih sesuai dengan umur dan kemungkinan adanya penyakit. Diberikan dengan patokan antara lain beban yang ringan atau sedang (Astuti, 2003). Dengan latihan teratur seperti senam bukan saja membuat tubuh sehat dan bugar, tetapi juga menyegarkan pikiran dan latihan fisik bisa membuat gembira (Wilkinson, 2002).

Senam yang teratur akan menghasilkan sistem persyarafan tidak terlalu peka, sehingga tidak mudah digoncangkan oleh berbagai stres yang memang terjadi dalam kehidupan. Persyarafan akan lebih mampu menerima beban atau tidak cepat reaktif. Jiwa sportifitas akan semakin terbina, karena yang berprestasi yang memang terlihat dilapangan atau ditempat latihan, sebagai hasil latihan teratur. Jiwa yang mantap akhirnya akan mengakui, bahwa hidup ini adalah karunia dari Allah SWT kepada kita semua (Kusmana, 2002).

Berdasarkan survey pendahuluan pada bulan Agustus 2006 dipopulasi Senam Bugar Lansia diwilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta melalui

wawancara dari 5 lansia mengalami keluhan tanda-tanda stres yaitu adanya keadaan susah tidur, buang air besar tidak lancar, menjadi pelupa, cepat marah, selera makan menjadi menurun dan merasa cepat lelah ketika menghadapi masalah. Maka berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pelaksanaan Senam Lansia dengan Tingkat Stres.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dan melihat bahwa begitu penting kesehatan dimasa lanjut usia maka peneliti merumuskan “ Apakah Ada Hubungan pelaksanaan senam lansia dengan tingkat stress diwilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta ? “

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran Hubungan Pelaksanaan senam lansia dengan tingkat stres diwilayah kauman, Ngupasan, Gondomanan.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui tanda gejala dan tingkat stres pada emosi yang aktif dalam pelaksanaan senam lansia.
- b. Diketahui tanda gejala dan tingkat stres pada fisik yang aktif dalam pelaksanaan senam lansia.
- c. Diketahui tanda gejala dan tingkat stres pada perilaku yang aktif dalam pelaksanaan senam lansia.

D. Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan teori keperawatan Komunitas yang mencakup keperawatan gerontik terutama asuhan keperawatan pada lansia secara biopsikososial spiritual.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar rujukan dalam meningkatkan kualitas kesehatan lansia melalui program senam lansia.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan tentang peran penting senam lansia dalam mencegah atau mengurangi stres yang terjadi pada lansia.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan jiwa pada lansia.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil peneliti ini diharapkan dapat dikembangkan lebih baik dan lebih sempurna.

E. Ruang Lingkup

1. Lingkup materi

Penelitian tentang hubungan pelaksanaan senam lansia dengan tingkat stres dilakukan karena ketika seseorang menjadi lansia maka akan terjadi perubahan

hidup yang meliputi perubahan dalam keluarga, psikologis, sosial, ekonomi, fisik, serta spiritual yang menjadi tekanan hidup sehingga dapat menimbulkan stres pada fisik, emosi, dan perilaku. Karena itu untuk tetap mempertahankan dan mencegah stres pada lansia diantaranya dengan senam lansia dimana dapat meningkatkan hormon endorphin dan epineprin yang akan menjadikan lansia tetap produktif dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani dimasa tua.

2. Lingkup responden

Penelitian dilaksanakan pada seluruh lansia yang aktif dalam pelaksanaan senam lansia diwilayah Kauman, ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta.

3. Lingkup waktu

Waktu penelitian ini dilaksanakan selama bulan November 2006.

4. Lingkup tempat

Penelitian dilaksanakan diwilayah Kauman, Ngupasan, gondomanan, Yogyakarta.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang Hubungan pelaksanaan senam lansia dengan tingkat stres merupakan judul penelitian pertama diwilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta. Ada penelitian lain dengan judul Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tanda dan gejala pada proses degeneratif diwilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta pada tahun 2004 oleh Siti Fatmawati dari PSIK UMY. Metode menggunakan *Quasi eksperimen* melalui pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri 30 responden peserta senam lansia dan 30 responden bukan peserta senam lansia. Hasil menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap perubahan tanda dan gejala

pada proses degeneratif. Perbedaan dengan penelitian ini adalah metode penelitian menggunakan *survey research method* melalui pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan instrument berupa kuesioner. Sampel terdiri dari 30 responden yang aktif dalam pelaksanaan senam lansia.