

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penuaan merupakan proses alamiah yang dialami setiap manusia. Penurunan fungsi tubuh secara fisik maupun kognitif menjadi hal yang sangat dikhawatirkan oleh para lansia. Kekhawatiran tentang penurunan fungsi tubuh yang berlebihan ini menjadi faktor yang mempengaruhi dalam kesehatan jiwa lansia.

Masalah kesehatan jiwa di masyarakat semakin luas dan kompleks, saling berhubungan dengan segala aspek kehidupan manusia. Mengacu pada UU No. 23 Tahun 1992 tentang kesehatan dan ilmu kedokteran jiwa yang berkembang dengan pesat, secara garis besar masalah kesehatan jiwa digolongkan menjadi: masalah kualitas hidup, masalah gangguan jiwa, serta masalah psikososial (Kuntjoro, 2004).

Pembangunan kesehatan sebagai salah satu upaya pembangunan nasional diarahkan dalam rangka tercapainya kesadaran, kemauan, dan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap penduduk agar dapat mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan upaya pengelolaan berbagai sumber daya pemerintah maupun masyarakat sehingga dapat disediakan pelayanan kesehatan yang

Salah satu indikator pembangunan adalah meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan jumlah penduduk lansia terus meningkat tiap tahunnya. Presentase penduduk lanjut usia pada tahun 2000 adalah 7,18% dari total penduduk dan pada tahun 2010 meningkat menjadi 9,77% dari total penduduk. Badan WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2020 penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 11,34% dan balita hanya 6,9% (BPS, 2000). Pada tahun 2007, jumlah penduduk lanjut usia sebesar 18,96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 pada tahun 2009. Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia tanpa diimbangi kualitas hidup akan menjadi beban bagi masyarakat. Kualitas hidup yang menurun dan diikuti proses degeneratif progresif ini tentu mempengaruhi kesehatan jiwa bagi lansia.

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia membutuhkan penanganan yang serius karena secara alamiah lanjut usia itu mengalami penurunan baik dari segi fisik, biologi, maupun mentalnya dan hal ini tidak terlepas dari masalah ekonomi, sosial, dan budaya. Menurunnya fungsi berbagai organ lansia mengakibatkan penyakit degeneratif, penyakit metabolik, gangguan psikososial, dan penyakit infeksi meningkat. Keadaan ini dapat mempengaruhi psikologis dan kesejahteraan lanjut usia (Muhammad, 2008).

Kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum dialami oleh orang tua, insidensinya 1 dari 10 orang berusia diatas 60

gangguan cemas menyeluruh (Wetherell, 2006). Berdasarkan survei Kesehatan Depkes RI, menyatakan gangguan mental usia 55 sampai 64 tahun mencapai 7,9% sedangkan yang berusia diatas 65 tahun adalah 12,3%. Puncak insidensi antara usia 20 – 40 tahun, tetapi pada usia lanjut seringkali gangguan cemas merupakan kelanjutan dari dewasa muda. Prevalensi gangguan cemas (*general anxiety disorder*) menyeluruh menurut Wetherell (2005) sebesar 1,9% hingga 7,3%. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu bahwa prevalensi GAD pada wanita dua kali lebih besar daripada laki-laki, DSM-IV juga menyebutkan 55%-60% GAD diderita wanita (Meek, 2006). Kecemasan dapat diukur menggunakan instrumen *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)*, rentang nilai tertentu pada hasilnya akan menunjukkan klasifikasi tingkat kecemasan seseorang.

Pada lingkungan perkotaan, lansia mempunyai tingkat kecemasan yang cukup berarti. Hal ini karena perubahan keadaan kehidupan mereka sebelumnya yang mampu bekerja dalam memenuhi kebutuhan hidup lalu menjadi pensiunan disertai penurunan kondisi fisik. Faktor kesepian karena kehilangan pasangan hidup maupun perpisahan dengan anggota keluarga bisa mencetuskan keadaan cemas dan depresi. Gejala-gejala kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi psikosomatik (Kuntjoro, 2004).

Ayat ke-266 surat Al Baqarah, “Apakah ada salah seorang di antaramu yang ingin mempunyai kebun kurma dan anggur yang mengalir

macam buah-buahan, kemudian datanglah masa tua pada orang itu sedang dia mempunyai keturunan yang masih kecil-kecil. Maka kebun itu ditiup angin keras yang mengandung api, lalu terbakarlah. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada kamu supaya kamu memikirkannya”. Ayat tersebut mengungkapkan bahwa dalam masa tua adalah masa penentu kebahagiaan seseorang. Jika masa tua sudah tidak lagi memikul beban dan problematika hidup maka menjadi masa tua yang membahagiakan.

Di Kota Yogyakarta jumlah penduduk lansia sebanyak 48.092 jiwa pada tahun 2007 dan jumlah penduduk total sebanyak 453.925 jiwa (Susanto, 2009). Jumlah penduduk lansia yang menempati 10,29% dari total penduduk menunjukkan Kota Yogyakarta mempunyai struktur tua. Dengan besarnya jumlah lansia, program untuk peningkatan kualitas hidup lansia harus dioptimalkan.

Tujuan hidup manusia menjadi tua tetapi tetap sehat (*healthy aging*) (Dharmojo, 2010). Salah satu cara untuk mengaplikasikan konsep menua sehat yaitu dengan menjaga kebugaran lansia. Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa latihan olahraga pada usia lanjut dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsional, bahkan latihan yang teratur dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler (Roest, dkk. 2010).

Di Kota Yogyakarta terdapat beberapa komunitas lansia yang

kebugaran. Selain untuk meningkatkan fungsi organ lansia, senam sebagai sarana untuk mengurangi stresor penyebab kecemasan (Strohle, 2008).

Dari uraian diatas bahwa jumlah penduduk lanjut usia yang semakin meningkat yang disertai masalah yang kompleks harus diatasi dengan peningkatan kualitas hidup. Karena hal tersebut penulis berminat pada topik pengaruh intensitas senam kebugaran terhadap penurunan tingkat kecemasan pada kelompok lansia.

B. Rumusan Masalah

Apakah intensitas senam kebugaran berpengaruh terhadap tingkat kecemasan lansia?

C. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, diantaranya :

1. Hidayati (2003) meneliti dengan judul penelitian “Hubungan Senam Lansia dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di PTSW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta”. Disini peneliti menjelaskan tentang tingkat kecemasan pada lansia yang berada di panti wreda yang melakukan senam lansia teratur dan tidak teratur. Peneliti menggunakan desain penelitian non-eksperimental, observasional dan pendekatan *cross sectional*. Perbedaan penelitian yang dilakukan berjudul “Pengaruh Intensitas Senam Kebugaran Terhadap Tingkat

kohort quasi eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest*. Pengambilan sampel berbeda yaitu di sanggar senam Kartika Dewi. Salah satu tujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam berbeda dengan penelitian sebelumnya yang tidak melakukan perlakuan.

2. Messaurina (2004) meneliti tentang pengaruh senam lansia terhadap fleksibilitas sendi dan kekuatan otot pada wanita lanjut usia. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah pengaruh intensitas senam lansia terhadap tingkat kecemasan. Penelitian terdahulu menggunakan desain *cross sectional* sedangkan penelitian yang akan dilakukan quasi eksperimental.
3. Mardani (2007) meneliti tentang pengaruh aktivitas olahraga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan pada desain penelitiannya yang desain sebelumnya adalah *cross sectional* serta subyek yang diteliti. Variabel bebas yaitu olahraga pada penelitian sebelumnya tidak spesifik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan jenis olahraga lebih spesifik.

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh intensitas senam kebugaran terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

E. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumbangan data baru pada ilmu pengetahuan gerontologi khususnya dan cabang – cabang ilmu kedokteran lainnya.
2. Penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak – pihak terkait dalam mensosialisasikan senam pada kelompok lansia.
3. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan pada lansia untuk meningkatkan kesehatan individu.
4. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya untuk