

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Proses menua merupakan proses yang terus menerus yang dimulai sejak manusia lahir. Manusia secara perlahan-lahan mengalami penurunan kemampuan jaringan untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Proses menua ini dipengaruhi berbagai macam faktor. Maka diperlukan upaya-upaya untuk mempertahankan fungsi semangat hidup. Manusia akan mengalami tua akan tetapi akan menjadi lebih baik menjadi tua yang sehat (Darmodjo dkk, 2006).

Pertambahan penduduk di seluruh dunia semakin cepat, khususnya jumlah orang lanjut usia diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar pada tahun 2025. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia akan meningkat sekitar 11 % pada tahun 2020 dengan angka harapan hidup 70-75 tahun (Nugroho, 2000).

Berdasarkan data *The National Old People's Welfare council* Inggris ada 12 macam penyakit dan gangguan pada lansia. Salah satu gangguan penyakit tersebut adalah kecemasan. Gejala neurosis dialami sekitar 10-20 % kelompok lanjut usia (Lansia). Gangguan ini ditandai oleh kecemasan sebagai gejala utama dengan daya tilikan (*insight*) serta daya menilai realitasnya yang baik (Kuntjoro, 2002). Gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi, insomnia, anxietas dan delirium (Dep.Kes. RI, 2000). Sebuah tesis mengungkapkan bahwa kasus depresi di Panti Werdha Surakarta

lebih tinggi dibandingkan dengan di bangsal geriatrik dan masyarakat (Sumardiono, 2005).

Kecemasan mungkin merupakan gangguan mental yang paling umum dialami oleh orang tua, mempengaruhi 1 dari 10 orang yang berusia diatas 60 tahun.. Tujuh persen orang-orang dalam kelompok ini menderita general anxiety disorder (Lenze, 2006). La Roux *et al* (2005) menemukan bahwa kira-kira 25% subyek dilaporkan mengalami serangan kecemasan setelah usia 60 tahun.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2005) di Kairo, Mesir tentang kecemasan dan depresi pada lansia yang hidup sendiri di rumah dan ikut klub lansia dibandingkan dengan lansia yang tinggal di rumah lansia (panti wredha). Penelitian ini menemukan bahwa kecemasan terjadi lebih besar prevalensinya, yaitu 58,3% pada lansia yang tinggal sendirian di Rumah Lansia (Panti Werdha) daripada lansia yang tinggal sendirian di rumah dan ikut klub lansia sebesar 36,6%.

Hasil wawancara dengan petugas PSTW Budhi Luhur menyatakan bahwa kondisi lansia yang sendirian, tidak punya ataupun jauh dari keluarga, baik anak dan cucu-cucunya kadang timbul adanya perasaan sedih karena jarang dikunjungi atau melihat lansia lain yang dikunjungi oleh keluarganya. Adanya perasaan terbuang ataupun kehilangan bisa terjadi. Selain itu aktivitas di Panti Werdha lebih sedikit jenisnya sehingga hobi atau kebiasaan lansia di masa lalunya tidak tersalurkan sepenuhnya. Wawancara tersebut menunjukkan lansia di PSTW mengalami kecemasan.

Dalam Alqur'an, surat Al Baqarah : 155 disebutkan bahwa Allah menjadikan manusia itu akan diuji sebagaimana tercantum sebagai berikut :

*“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”*

Kecemasan merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakkan dan rasa tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena menemui jalan buntu dan ketidakmampuan untuk menemukan pemecahan terhadap masalah yang dihadapi (Hurlock, 1991). Kecemasan tidak dapat dihindarkan dari kehidupan individu dalam memelihara keseimbangan. Pengalaman cemas seseorang tidak sama pada beberapa situasi dan hubungan interpersonal (Suliswati dkk, 2005).

Manajemen pencegahan dan terapi pada kondisi stress, cemas dan depresi memerlukan pendekatan yang holistik, yaitu mencakup fisik (somatik), psikologik/psikiatrik, psikososial dan psikoreligius. Salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental adalah olahraga (Hawari, 2007).

Salah satu tujuan asuhan keperawatan lansia adalah membantu mempertahankan atau meningkatkan semangat hidup lansia (Nugroho, 2000). Pendekatan psikososial sangat penting dilakukan dalam rangka perawatan lansia. Perubahan psikologi terjadi bersama dengan semakin lanjutnya usia. Tidak sedikit lansia yang mengalami stres akibat beragam faktor.

Lansia membutuhkan rasa aman dan cinta kasih dari lingkungan (Nugroho, 2000). Pada umumnya para lanjut usia menikmati hari tua bersama keluarganya. Hal ini sesuai dengan nilai sosial budaya timur yang menyatakan bahwa orang tua yang telah berusia lanjut itu berhak dan pantas menerima perhatian dengan penuh kehormatan dan kemuliaan di tengah-tengah keluarga (Dharmadi, 2005).

Berdasarkan studi pendahuluan, penting bagi tenaga kesehatan untuk menciptakan suasana yang aman, nyaman dan menyenangkan bagi lansia di Panti Werdha melalui berbagai aktivitas sehari-hari. Salah satunya adalah olahraga. Olahraga merupakan salah satu aktivitas sehari-hari yang memungkinkan menjadi alternatif untuk mengurangi kecemasan.

Senam adalah salah satu olahraga yang mudah dan ringan dilakukan oleh lansia. Senam dapat meningkatkan kesehatan fisik yang dapat mengurangi stressor penyebab kecemasan. Saat melakukan senam hipotalamus menambah produksi beta endorfin dalam darah, salah satunya dialirkan ke otak sehingga bisa mengurangi rasa nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih (Guyton dan Hall, 1997).

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah, “adakah hubungan frekuensi senam lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia di PSTW ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuainya hubungan dan perbedaan frekuensi senam lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus
  - a. Diketuainya frekuensi senam lansia yang diikuti oleh lansia
  - b. Diketuainya tingkat kecemasan pada lansia di PSTW

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi lansia dapat menjadi salah satu alternatif dalam mengurangi kecemasan yang sering dialaminya.
2. Bagi instansi kesehatan dapat memberikan sumbangsih dalam rangka menggalakkan program peningkatan kualitas hidup lansia.
3. Bagi Ilmu Keperawatan, mengembangkan teori keperawatan menurut Neuman bahwa tujuan keperawatan adalah membantu individu, keluarga dan kelompok dalam mencapai serta mempertahankan tingkat kesehatan secara optimal, salah satunya adalah kelompok lansia.
4. Peneliti selanjutnya, sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya.

#### **E. Ruang Lingkup**

1. Responden

Lansia di PSTW yang mengikuti senam lansia.
2. Tempat

Penelitian dilakukan di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

3. Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April 2008.

4. Materi

Penelitian tentang tingkat kecemasan pada lansia yang mengikuti senam di PSTW Budhi Luhur Bantul ini dilakukan karena kemungkinan sebagian besar lansia disana sering mengalami kecemasan. Senam lansia bisa menjadi salah satu cara untuk mengurangi kecemasan tersebut.