

BAB I PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

1.1 Latar belakang

Masa lanjut usia (lansia) merupakan periode alamiah yang dialami setiap individu melalui proses menua. Menua didalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar akan dialami semua orang dan biasanya ditandai dengan adanya kemunduran fisik. Kondisi ini ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan bertambah buruk, gerakan lambat, serta postur tubuh yang tidak proporsional. (Sari, 2015). Lansia adalah individu yang dapat dilihat perubahannya dalam tiga proses yaitu biologis, sosial dan psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia/*World Health organization* (WHO) menggolongkan lansia menjadi empat golongan yaitu usia pertengahan 45–59 tahun, lanjut usia 60–74 tahun, lanjut usia tua 75–90 tahun dan usia sangat tua diatas 90 tahun.

United Nations Department of Economic and Social Affairs/Population Division (2015), menyatakan bahwa pada tahun 2015 populasi penduduk lansia di Dunia sebanyak 901 juta jiwa dengan persentase 12,3% dari seluruh populasi, penduduk berusia 60 tahun keatas tumbuh 3,26% tiap tahun (Rizky, 2017). Secara global pada tahun 2013, proporsi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 13,4% dari total populasi penduduk dunia. Jumlah lansia diperkirakan akan terus meningkat baik di negara maju maupun negara berkembang, Berdasarkan data Susenas 2016, penduduk lansia di Indonesia saat ini sebesar 8,69 persen dari seluruh penduduk. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia belum termasuk Negara dengan struktur penduduk tua (*ageing population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas masih di bawah angka 10 persen (Yanti, 2019). Hasil sensus yang dilakukan oleh dinas kependudukan dan pencatatan sipil tahun 2015 di wilayah Jakarta Barat khususnya kecamatan Cengkareng didapatkan jumlah lansia sekitar Laki-laki >65,1141 dan perempuan >65,1109 (Sipil, 2015). Sedangkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat didapatkan jumlah lansia yang ada berjumlah 325 orang, sedangkan untuk lansia yang memiliki masalah stres berjumlah 100 orang.

Peningkatan populasi lansia menunjukkan bahwa Umur Harapan Hidup (UHH) lansia juga meningkat. Hal ini disatu sisi merupakan indikator keberhasilan

pencapaian pembangunan nasional terutama dibidang kesehatan, namun disisi lain dapat menimbulkan permasalahan jika lansia tidak mendapatkan layanan kesejahteraan dengan baik (Misnaniarti, 2017). Semakin meningkatnya jumlah lansia di Indonesia akan menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia adalah stres (Selo, 2017).

Penurunan kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi stres karena adanya perasaan membebani orang lain. Perubahan fungsi fisiologis mempengaruhi kehidupan individu sehingga dapat menyebabkan stress pada lansia. Pengalaman, sifat, jenis kepribadian dan cara pandang merupakan kondisi psikologi yang berpengaruh dalam menghadapi kondisi stres. Stres dapat dipicu karena hubungan sosial dengan orang lain disekitar atau akibat situasi sosial lainnya (Sari, 2015).

Stres adalah tanggapan atau reaksi terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik namun, disamping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor faktor psikososial cukup mempunyai arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang. Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari (Sutini, 2014).

Stres merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi pada lanjut usia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa angka prevalensi stres pada lanjut usia umumnya bervariasi antara 10% dan 20%, tergantung pada situasi budaya. Secara keseluruhan populasi lanjut usia dengan stres ringan, stres sedang, dan stres berat bervariasi dalam tingkat keparahan (Wowor, 2018). Insidensi stres di Indonesia pada tahun 2008 tercatat sebesar 10% pada lansia dari total penduduk Indonesia. Penelitian Raden (2015), menunjukkan tingkat stres yang tinggi pada lanjut usia, dengan 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. (Selo, 2017).

Stres dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis penanganan stres berupa obat anti depresan dan anti cemas golongan benzodiazepam seperti alprazolam, yang dalam penerapannya menyebabkan ketergantungan yang cukup besar. Terapi non farmakologis penanganan stres salah satunya adalah senam otak (*brain gym*). Senam latih otak (*brain gym*) merupakan salah satu cara untuk meningkatkan stimulasi atau

rangsangan pada otak manusia. Gerakan senam latih otak memberi manfaat untuk melatih otak sehingga dapat mengaktifkan kerja otak. Manusia yang suka mengaktifkan otaknya dalam berpikir akan membuat otaknya menjadi lebih sehat dibandingkan dengan orang yang tidak atau jarang menggunakan otaknya. Senam latih otak memiliki gerakan yang sangat praktis, dapat dilakukan oleh semua orang, dimana saja dan kapan saja (Fitriani, 2018).

Senam latih otak dapat dilakukan oleh segala usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Senam ini berupa gerakan silang atau gerakan saling bergantian. Seseorang yang mengalami peningkatan stres akan mengalami peningkatan adrenalin. Gerakan senam latih otak dalam keadaan ini dapat mengurangi pelepasan adrenalin dan memberikan keadaan rileks. (Sari, 2015)

Peneliti ingin melakukan penelitian pengaruh *Brain Gym* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat. Hal ini disebabkan Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat merupakan salah satu panti milik pemerintahan DKI Jakarta tepatnya di Jakarta Barat. Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat ini menampung sekitar 325 lansia. Para lansia yang tinggal dipanti ini menurut ibu Yuli selaku kepala panti pada umumnya berasal dari individu yang terlantar, tidak mempunyai keluarga dan tempat tinggal. Sehingga memiliki kasus yang bervariasi dan cukup banyak. Pelayanan kesehatan yang dilakukan juga belum cukup optimal hanya pemeriksaan fisik yang rutin dijalankan setiap hari Selasa. Kasus lansia dengan stres menurut pengurus panti sekitar 60% dengan tingkatan ringan hingga sedang. Aplikasi jangka panjang memungkinkan dilakukan karena akses yang mudah dan merupakan tempat praktik mahasiswa keperawatan dan kesehatan lain yang akan menjadi model pembelajaran.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah pada lansia yang mengalami stres yaitu disebabkan oleh penurunan fungsi fisik, dan masalah psikososial. Penanganan stres pada lansia dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan non farmakologi terhadap stres pada lansia dapat dilakukan dengan menggunakan senam otak (*brain gym*).

Adapun rumusan masalah yaitu Adakah Pengaruh *Brain Gym* terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah Teridentifikasinya Pengaruh *Brain Gym* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Teridentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, dan status perkawinan.
2. Teridentifikasi tingkat stres pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dilakukan *brain gym* pada responden di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat.
3. Teridentifikasi tingkat stres pada kelompok intervensi setelah dilakukan *brain gym* pada responden di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat.
4. Teridentifikasi tingkat stres pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *brain gym* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat.
5. Teridentifikasi pengaruh *brain gym* terhadap penurunan tingkat stres pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat bagi pendidikan, bagi peneliti, bagi layanan, dan bagi masyarakat.

1.4.1 Bagi Pendidikan

Menambah data hasil penelitian keperawatan serta sebagai sarana acuan belajar yang relevan terkait senam otak (*brain gym*) pada lansia dan menambah wawasan mengenai pengaruh *brain gym* terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

1.4.2 Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang tindakan keperawatan komunitas yang diperlukan untuk penurunan tingkat stres pada lansia.

1.4.3 Bagi Pelayanan Panti

Meningkatkan pengetahuan bagi perawat dalam memberikan tindakan keperawatan dan kemampuan klinik perawat dalam penerapan senam otak (*brain gym*), serta sebagai solusi terapi selain terapi menggambar untuk mengatasi stres pada lansia di panti werdha.