

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kemajuan di bidang kesehatan, meningkatnya sosial ekonomi masyarakat dan semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat yang bermuara dengan meningkatnya kesejahteraan rakyat akan meningkatkan Usia Harapan Hidup sehingga menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia,2015).

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia (Sumosardjuno, 1995). Lanjut usia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

Badan kesehatan dunia (*World Health Organization*, 2005) menggolongkan lanjut usia menjadi 4 yaitu : (1) usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, (2) lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, (3) lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan (4) usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Menurut Depkes dikutip dari Azis (1994) lansia digolongkan menjadi menjadi 3 kelompok yaitu : (1) kelompok lansia dini (55-64 tahun), (2) kelompok lansia (65 tahun keatas), dan (3) kelompok lansia resiko tinggi (berusia lebih dari 70 tahun).

Hal-hal yang terjadi pada orang lanjut usia adalah diantaranya tulang-tulang mengalami demineralisasi dan akan lebih mudah patah, sendi dan otot rentan terhadap cedera, fungsi jantung dan peredaran darah akan berkurang elastisitas dan kekuatannya sehingga memicu penyakit jantung, diabetes, dan penyakit degeneratif lainnya. Obesitas yang biasanya dialami para lanjut usia menyebabkan mereka cenderung makan sedikit sehingga menyebabkan kekurangan nutrisi. Bagi orang yang lanjut usia, sering timbul rasa cemas, stres bahkan kadang-kadang terjadi depresi oleh karena berbagai macam sebab (Sumosardjuno,1995).

Beberapa tahun terakhir ini banyak dilakukan penelitian mengenai proses menua, yang hasilnya bahwa usaha untuk menanggulangi proses menua sebaiknya dilakukan sedini mungkin. Dan ternyata, latihan-latihan olahraga merupakan cara yang sangat baik untuk menanggulangi proses menua. Jantung, otak, dan seluruh badan mendapat keuntungan dari olahraga. Menurut American Academy of Family Physicians, hampir

semua lansia dapat merasakan manfaat dari olahraga. Olahraga teratur dapat memberi efek relaksasi, memperbaiki suasana hati, memperkecil kemungkinan cedera, dan melindungi dari penyakit kronis (Sumosardjuno, 1995).

Menurut Handoko (1997), stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stress yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungannya. Pada lanjut usia, gejala dari stress ini akan lebih kelihatan karena lanjut usia lebih rentan terhadap stress (Hardjana 1994) yang mengatakan beberapa contoh dari gejala-gejala stress adalah gejala fisical yaitu gejala stress yang berkaitan dengan kondisi dan fisik atau tubuh dari seseorang, gejala emosional yaitu gejala stress yang berkaitan dengan keadaan psikis atau mental dari lanjut usia, gejala intelektual yaitu stress juga berdampak pada kerja intelek, dan gejala interpersonal yaitu gejala stress yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun luar rumah.

Stress tersebut dapat diturunkan dengan adanya gerakan-gerakan senam. Senam yang cocok untuk lansia sering disebut dengan senam lansia. Pengertian senam lansia sendiri adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan

peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Jika diperhatikan, senam lansia tidak membuat pesertanya banyak bergerak seperti olah raga aerobik, tujuannya adalah agar stamina dan energi para lansia tidak terkuras habis. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Terlebih karena senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktifitas hidup (Setiawan, 2012). Pada lanjut usia, gejala dari stress ini akan lebih kelihatan karena lanjut usia lebih rentan terhadap stress (Hardjana,1994) antara lain gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal.

Salah satu olahraga yang sedang populer yang banyak dilakukan masyarakat sekarang ini adalah senam Tai Chi. Menurut (Thornton, 2004), Tai Chi dikenal dapat membantu mengendalikan stress yang merupakan salah satu faktor risiko hipertensi dengan cara latihan pernafasan yang tepat dikombinasikan dengan latihan otot ringan sehingga membuat seseorang menjadi rileks. Teknik pernafasan yang dalam dan gerakan yang lambat dapat meningkatkan konsentrasi oksigen di dalam darah, memperlancar aliran darah, dan menurunkan denyut jantung. Gerakan Senam yang pelan, lembut dan serasi yang selalu bersifat ulak alik, maju mundur, naik turun, berputar arah jarum jam sehingga menjadikan sinergi

bersamaan dengan keluar masuknya nafas mengikuti alunan musik senam Tai Chi, mengisyaratkan bahwa senam ini memang cocok untuk orang tua. Proses ini memberikan kesempatan energi mengalir melalui tubuh yang membuat perasaan menjadi tenang saat melakukan gerakan senam Tai Chi sehingga dapat menurunkan stress pada lansia. Sejumlah penulis telah melaporkan variabel psikologis pada orang tua yang berpartisipasi dalam senam tai chi. Sebuah kelompok kontrol melakukan kegiatan rutin mereka dengan melakukan senam tai chi sementara kelompok lain tidak berpartisipasi dalam senam tai chi.

Menggunakan pengukuran berulang analisis data dengan kurva pertumbuhan metodologi pemodelan laten, hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang berpartisipasi dalam program tai chi menunjukkan tingkat yang lebih tinggi dalam kepuasan hidup, berdampak positif dan kesejahteraan psikologis, tingkat depresi yang lebih rendah. Sebaliknya kelompok lain yang tidak mengikuti dalam program tai chi merasa kehidupannya biasa-biasa saja (Thornton, 2004).

Tai Chi dikenal dapat membantu mengendalikan stress yang merupakan salah satu faktor risiko hipertensi dengan cara latihan pernafasan yang tepat dikombinasikan dengan latihan otot ringan sehingga membuat seseorang menjadi rileks. Teknik pernafasan yang dalam dan gerakan yang lambat dapat meningkatkan konsentrasi oksigen di dalam darah, memperlancar aliran darah, dan menurunkan denyut jantung (Thornton, 2004).

Tai Chi adalah olah raga tradisional Cina dengan gerakan lambat, pernafasan yang dalam, dan pemusatan pikiran dengan unsur meditasi. Gerakan yang lembut dari Tai Chi ini dapat menjadi pilihan olahraga yang baik bagi para orang tua khususnya wanita. Senam thai chi terdiri dari senam pernafasan 18 gaya merupakan latihan inti, mengutamakan kegiatan pernafasan disamping gerakan-gerakan kepala, tangan, badan dan kaki, yang disarikan dari “The 18 Styles Of Tai Chi Breath Exercise”, yang terdiri dari: Gaya-1: Bangkit mengatur nafas, Gaya-2: Melapangkan dada, Gaya-3: Mengayun pelangi, Gaya-4: Membelah awan, Gaya-5: Memutar lengan, Gaya-6: Medayung perahu, Gaya-7: Mengangkat bola, Gaya-8: Memandang bulan, Gaya-9: Mendorong telapak tangan, Gaya-10: Membelai mega, Gaya-11: Meraup laut, Gaya-12: Mendorong ombak, Gaya-13: Membentang sayap, Gaya-14: Menjulurkan tinju, Gaya-15: Terbang melayang, Gaya-16: Memutar roda, Gaya-17: Menepuk bola, Gaya-18: Meredakan nafas (Sutanto, 1998).

Semua gerakan tai chi diyakini dapat menurunkan tingkat stress karena gerakan-gerakan tai chi dapat melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh sehingga membuat lansia merasa relaks (Sutanto, 1998).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Al (2005) dengan judul “*Exercise Treatment for Depression, Efficacy and Dose Response*” yang bertujuan untuk mengetahui apakah latihan adalah pengobatan yang efektif untuk depresi ringan sampai sedang dan untuk mengetahui hubungan dosis latihan dan pengurangan gejala depresi. Subyek adalah 80 orang dengan

rentang usia 20-40 tahun yang didiagnosa depresi ringan sampai sedang. Satu kelompok diberi aerobic exercise 3 kali seminggu selama 12 minggu dan kelompok lainnya placebo. Hasilnya ada penurunan tingkat depresi pada kelompok yang diberi aerobic exercise. Al (2005) melakukan penelitian dengan judul “*Physical activity and oxidative stress in the elderly*” dan hasilnya bahwa aktifitas fisik bisa mengurangi stres pada lansia dengan latihan di pusat kebugaran selama 60 menit dengan 3 kali seminggu dalam 8 minggu atau 2 kali seminggu dalam 12 minggu (Al, 2005).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di perumahan Alam Sutera terdapat 32 lansia yang melakukan senam Tai Chi, rata-rata para lansia mengatakan bahwa mereka selalu semangat, senang dan pada usia yang tidak muda lagi mereka masih melakukan aktifitas di luar rumah, misalnya masih menyetir mobil, belanja di pasar, arisan, karaoke serta melakukan liburan ke luar kota bersama dengan anggota tai chi lainnya. Hasil wawancara dari 8 orang lansia yang melakukan senam tai chi, didapatkan 6 lansia yang mengalami penurunan stress setelah mengikuti senam tai chi. Para peserta tai chi tidak semuanya mengalami penurunan stress, 2 orang diantaranya masih merasakan stress yang dialami misalnya emosi masih belum stabil bila menghadapi hal-hal yang dianggap kecil dan yang tidak perlu untuk dipermasalahkan dan sakit kepala.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia di Alam Sutera Tahun 2016".

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Faktor-faktor stress pada lansia :

### **1.2.1 Kondisi Kesehatan Fisik**

Menurut Hardjana (1994), orang dapat mengalami stress lewat penyakit (illness) seperti penurunan penglihatan, penurunan pendengaran, penurunan sistem paru, dan penurunan pada persendian tulang. Namun kenyatannya, lansia yang tidak mengalami salah satu dari gejala tersebut pun ada yang mengalami stress.

### **1.2.2 Kondisi Psikologi**

Menurut Hardjana (1994), faktor non-fisik lebih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres pada lansia seperti sifat, kepribadian, cara pandang, dan juga tingkat pendidikannya. Namun kenyataan di lapangan, lansia yang selalu menyikapi masalah dengan positif, segala tekanan hidupnya dianggap kecil pun akhirnya tetap tidak bisa menekan stress.

### **1.2.3 Keluarga**

Menurut Hardjana (1994), faktor keluarga juga sangat berperan besar dalam kejadian stres para lansia. Stress dalam keluarga tersebut dapat disebabkan karena perilaku yang kurang terkendali, keinginan serta cita-cita yang berlawanan, serta sifat-sifat yang tidak dapat dipadukan.

Kenyataan di lapangan para lansia yang mengalami stress bahkan memiliki keluarga yang harmonis, jadi hal ini tidak semua terjadi pada lansia.

#### 1.2.4 Lingkungan.

Menurut Hardjana (1994), stress pada lansia juga bisa dipicu oleh adanya relasi sosial atau kondisi lingkungannya yang buruk. Kondisi lingkungan seperti macet, kepadatan, bising, dan kumuh bisa menjadi pemicu stres bagi para lansia. Kenyataan di lapangan, hal tersebut tidak hanya menjadi pemicu bagi lansia dalam mengalami stress karena tinggal di kawasan perumahan Alam Sutera yang merupakan perumahan menengah ke atas pun mereka masih bisa mengalami stress.

Menurut Suhardo (2001), Senam lansia termasuk senam aerobic low impact (menghindari gerakan loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang dan berimbang. Manfaat gerakan-gerakan dalam senam bugar lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, penulis ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh senam tai chi terhadap tingkat stress dimana tingkat stress dapat dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, kondisi psikologi, keluarga dan lingkungan.

### **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian adalah "Apakah ada Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia di Alam Sutera Tahun 2015 ?"

### **1.5 Tujuan Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh senam tai chi terhadap tingkat stress pada lansia di Alam Sutera tahun 2016"

#### **1.5.2 Tujuan Khusus**

1.5.2.1 Mengidentifikasi gambaran stress lansia di Alam Sutera Tahun 2016

1.5.2.2 Mengidentifikasi gambaran senam lansia di Alam Sutera tahun 2016

1.5.2.3 Menganalisis pengaruh senam tai chi terhadap stress lansia di perumahan Alam Sutera

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat-manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1.6.1 Bagi Penulis**

Dapat menambah pengetahuan dan dapat memberi tambahan wawasan dalam berfikir ilmiah serta memperoleh informasi tentang faktor stress pada lansia

### **1.6.2 Bagi Anggota Tai Chi**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi anggota tai chi dan dapat digunakan untuk program pencegahan stress pada lansia

### **1.6.3 Bagi Universitas Esa Unggul**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan referensi bacaan bagi semua pihak yang membutuhkan.