

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan suatu tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan yang merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Perubahan-perubahan fisiologis maupun psikososial pada lanjut usia, akan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada lanjut usia pada kondisi kehidupan sosial adalah masalah kecemasan (Annisa *et al*, 2016). Kecemasan merupakan gangguan psikologi, dimana seseorang dengan gangguan kecemasan akan memiliki ciri seperti ketakutan atau kekhawatiran berulang, yang dimana pada akhirnya hal tersebut dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi atau bahkan terjadi penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Kusuma *et al*, 2018).

Prevalensi tingkat kecemasan di dunia memiliki angka cukup tinggi, menurut WHO tahun 2017 sekitar 3,6% populasi dunia terkena kecemasan. Prevalensi Kecemasan lanjut usia di Indonesia mencapai 8.114.774 kasus menyumbang 3,3% penduduk dunia yaitu usia 60-64 tahun sebanyak 5,4%, usia 65-69 tahun sebanyak 5,1% usia, 70-74 tahun sebanyak 4,95% , usia 75-80 tahun sebanyak 4,9% dan usia diatas 80 tahun sebanyak 2,95% (Maulidya dan Febriana, 2018). Angka kecemasan di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7% dari 37 ribu penduduk (Hidayati dan Nurwanah, 2019).

Berbagai macam perubahan yang dialami oleh lansia sebagai akibat dari proses penuaan adalah adanya perubahan fisik, psikologi maupun psikososial, perubahan tersebut akan menimbulkan masalah baru pada lansia salah satunya adalah masalah kecemasan (Sukmawati *et al*, 2018). Kecemasan merupakan salah satu gangguan kognitif yang sering di alami oleh lansia. Cemas yaitu perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom (sumber sering kali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya

(Fitria *et al*, 2013). Rasa cemas yang dialami oleh lansia pada umumnya disebabkan karena merasa takut menghadapi kematian, merasa takut tidak dihargai keputusannya dalam keluarga, merasa takut untuk tidak bisa produktif dalam masa tua, merasa dibuang atau diasingkan ke panti jompo (Redjeki *et al*, 2019). Lansia yang mengalami kecemasan apabila terus menerus dibiarkan, akan menyebabkan ingatan-ingatan atau mimpi buruk tentang peristiwa traumatis pada lansia akan terulang kembali, kesulitan untuk merasakan emosi (afek datar), marah yang meledak-ledak, dan bahkan rasa takut yang nyata dan menetap akan dialami oleh lansia. Apabila lansia terus mengalami hal seperti ini dan tidak segera di tangani maka kesehatan mereka pun akan terganggu dan menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit yang akan datang pada mereka (Khamida *et al*, 2018).

Manajemen kecemasan dapat di lakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Namun, pengobatan anti kecemasan farmakologis seperti benzodiazepine digunakan untuk waktu singkat karena menyebabkan toleransi dan ketergantungan (Edelweiss, 2019). Tehnik alternatif non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang yaitu yoga, meditasi, relaksasi, aromaterapi, hidroteraphy dan relaksasi melalui pijat/*massage* (Sukmawati *et al*, 2018).

Cara untuk mengurangi kecemasan non farmakologis dengan pijat/*massage* yaitu salah satunya dengan *foot massage*. *Massage therapy (MT)* adalah suatu teknik yang dapat meningkatkan pergerakan beberapa struktur dari kedua otot dan jaringan subkutan, dengan menerapkan kekuatan mekanik ke jaringan. Pergerakan ini dapat meningkatkan aliran getah bening dan aliran balik vena, mengurangi pembengkakan dan memobilisasi serat otot, tendon dengan kulit, dengan demikian, *massage therapy* dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit, stress, dan kecemasan yang membantu pasien meningkatkan kualitas tidur dan kecepatan pemulihan (Afianti dan Mardhiyah, 2017). *Foot massage* adalah memanipulasi jaringan ikat melalui

pukulan, gosokan atau meremas untuk memberikan manfaat fisik dan mental emosional (Setyawati *et al*, 2016). *Foot massage* mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, kenyamanan secara fisik, dan meningkatkan tidur seseorang (Afianti dan Mardhiyah, 2017). Terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh edelweiss (2019) dalam penelitiannya disebutkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada pasien stroke setelah dilakukan tindakan *foot massage* selama 14 hari berturut turut. Penelitian lain yang membuktikan bahwa *foot massage* efektif untuk menurunkan kecemasan yaitu penelitian Mimi *et al* (2020) yang menyebutkan bahwa *foot massage* efektif untuk menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Seiring dengan perkembangan globalisasi dan IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) terdapat banyak cara untuk meningkatkan informasi terkait dengan mengatasi atau meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya lanjut usia baik melalui media elektronik maupun media cetak. Memberikan informasi melalui media cetak salah satunya dapat dengan menggunakan media *booklet*. Solusi dalam menyampaikan informasi mengenai metode *foot massage* untuk penurunan tingkat kecemasan pada lansia salah satunya adalah media *booklet* (buku berisi materi yang di dalamnya selain terdapat tulisan juga terdapat gambar yang berwarna dan menarik sehingga lebih mudah di pahami). Selain itu, media *booklet* juga dapat di simpan dalam waktu yang lama dan dapat dibaca kapan saja di waktu santai sehingga memungkinkan bagi pembaca khususnya lansia untuk mempelajari secara mandiri maupun dengan bantuan orang lain. Gambar yang terdapat dalam *booklet* dapat menjelaskan gerakan *foot massage* secara lebih rinci. Apabila pembaca kurang paham dengan apa yang dituliskan, pembaca dapat langsung melihat gambarnya dan mempelajari langkah-langkah gerakannya sesuai urutan dan jika lupa dengan gerakan atau materinya pembaca dapat dengan mudah membukanya kembali. Dengan demikian,

booklet efektif untuk digunakan sebagai media yang dapat menambah informasi bagi pembaca khususnya lansia.

Target luaran yang ingin dicapai adalah *booklet* ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi lansia yang mengalami kecemasan yaitu dapat menambah informasi dan pengetahuan tentang solusi mengatasi kecemasan dengan metode *foot massage*, kemudian bagi petugas panti wredha atau petugas kesehatan *booklet* ini diharapkan dapat menjadi pedoman dan acuan dalam pelaksanaan *foot massage* karena banyak lansia yang cemas jika tinggal di panti wredha sehingga *foot massage* dapat dijadikan program rutin di panti wredha sebagai upaya penurunan kecemasan bagi lansia , dan bagi masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa *foot massage* dapat digunakan sebagai salah satu upaya penurunan kecemasan pada lansia.