

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Jumlah penduduk di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang signifikan. Keberhasilan pembangunan diberbagai bidang terutama bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia sebesar 71,7% (info datin lansia,2015). Peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk di Indonesia meningkatkan Usia Harapan Hidup pada lansia. Tahun 2019, jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,%. (BPS,Bappenas,UNFPA, 2018). Data BPS Provinsi Jateng (2014-2018) jumlah penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 34.490.835 jiwa. Data Dinas Kesehatan di daerah Surakarta jumlah penduduk lansia tahun 2018 sebanyak 51.887 jiwa.

Menurut *World Health Organisation* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupanya. Lansia akan mengalami berbagai macam perubahan seperti perubahan fisik, psikologi, maupun psikososial, yang akan menimbulkan masalah baru. Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada lanjut usia pada kondisi kehidupan sosial adalah kecemasan. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur – angsur mengakibatkan perubahan yang komulatif, merupakan proses penurunan daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian (Dewi, 2014).

B. PERMASALAHAN

Kurangnya waktu keluarga dalam memberikan perhatian, tidak dirawat keluarga, ketidakcocokan dengan keluarga atau kesibukan keluarga dalam bekerja sehingga lansia ditempatkan dipanti jompo keadaan ini cenderung menimbulkan masalah baru baik dalam masalah kesehatan ataupun masalah jiwa. Kecemasan (*ansietas / anxiety*) adalah gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistik (*reality testing ability*), masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan pribadi (*spillinting personalty*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. (Manurung,2016). Kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah, nadi, pernafasan dan dapat membuat kondisi menjadi buruk (Muslimah dkk, 2019). Gejala kecemasan yang muncul pada lansia dapat berupa gelisah, mudah emosi, kelelahan, gangguan tidur, dan sulit berkonsentrasi pada semua hal khususnya dalam beraktivitas sehari-hari (Sukmawati dkk,2018). Di Indonesia prevalensi terkait gangguan mental menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Cara yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia adalah relaksasi melalui pijat (*massage*).

C. SOLUSI YANG DITAWARKAN

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat diberikan obat penenang benzodiazepine. Penanganan nonfarmakologis dapat diberikan tehnik relaksasi salah satu upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan yaitu dengan terapi *Swedish massage*. *Swedish Massage* merupakan tehnik massage dan latihan untuk otot dan sendi yang dikembangkan di Swedia pada abad ke-19. Tehnik ini digunakan terutama untuk relaksasi, meredakan ketegangan otot , dan memperbaiki sirkulasi dan rentang gerak.

(Arovah,2016). *Swedish Massage* dilakukan selama 20 menit untuk setiap responden. Intervensi *Swedish Massage* dilakukan sebanyak 3 x dalam waktu seminggu. Berdasarkan penelitian Sukmawati dkk, (2018) menemukan data bahwa tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum diberikan *swedish masage* kategori sedang sebanyak (60%) dan sesudah diberikan terapi *swedish massage* kategori ringan sebanyak (60%) . Perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi *swedish massage* terdapat perbedaan sebesar 2,80. Terdapat pengaruh terapi *swedish massage* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta, ditunjukkan dengan hasil uji *Wicoxon* diperoleh *p-value* 0,001. Tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sesudah diberikan *swedish massage* kategori ringan sebanyak (60%).

D. TARGET LUARAN DAN MANFAAT

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat menyampaikan informasi atau pesan kesehatan kepada masyarakat khususnya pada lansia dengan metode pendekatan. Apabila lansia mengetahui dan memahami tentang terapi *Swedish massage* baik pengertian, manfaat, dan pelaksanaannya maka akan memberikan perilaku kesehatan yang baik pada individu masing-masing. Sehingga diharapkan dapat terhindar dari masalah kesehatan pada lansia, salah satunya adalah penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Salah satu cara agar informasi dapat diterima dan mudah dipahami oleh masyarakat khususnya pada lansia yang memiliki masalah gangguan kecemasan dengan media video. Video merupakan alat bantu dalam penyuluhan kesehatan, penyampaian hanya dengan kata-kata saja sangat kurang efektif. Video akan membantu dalam melakukan penyuluhan, agar pesan – pesan kesehatan yang disampaikan lebih jelas jelas dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan orang tersebut dengan jelas dan tepat (Tindaon,2018). Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan Tugas Akhir ini adalah video tentang terapi *Swedish massage* untuk menurunkan

tingkat kecemasan pada lansia. Video ini berisi tentang pengertian terapi *Swedish massage*, manfaat terapi *Swedish massage*, cara melakukan terapi *Swedish massage* dengan gerakan *effleurage*, *petrisage*, *shacking*, *tapotement*, *friction*, *vibration*, *stroking*, *skin rolling* dan waktu yang baik untuk melakukan *Swedish massage*. Dengan media ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya pada lansia untuk menambah pengetahuan tentang manfaat terapi *Swedish massage* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dan dapat menerapkan terapi *Swedish massage* secara mandiri di rumah khususnya bagi lansia yang mengalami gangguan kecemasan melalui media video.