

BAB 1

PENDAHULUAN

Menurut permenkes Undang-Undang No 67 Tahun 2015 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan lanjut usia di pusat kesehatan masyarakat pada pasal 1 ayat 1 dan 2 yang menyebutkan Lanjut Usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Pasien Geriatri adalah pasien Lanjut Usia dengan multi penyakit dan/atau gangguan akibat penurunan fungsi organ, psikologi, sosial, ekonomi dan lingkungan yang membutuhkan pelayanan kesehatan secara terpadu dengan pendekatan multidisiplin yang bekerja secara interdisiplin (Kemenkes, 2015). Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa orang lanjut usia telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas yang mulai mengalami proses penuaan.

Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang didunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah proporsi lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2015).

Data yang tercatat dari hasil survei kesehatan nasional yang dilakukan pada tahun 2019, lansia keseluruhan yang ada di Indonesia terdapat 25,66 juta orang atau terdapat sekitar 9,60% dari total penduduk yang ada di Indonesia. Keberadaan penduduk lansia tersebar baik di perkotaan maupun perdesaan, dimana lansia yang tinggal di perkotaan lebih tinggi dari perdesaan (52,80% berbanding 47,20%). Adapun presentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) yang presentasenya mencapai 63,82%, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,68% dan lansia tua (kelompok umur 80+ tahun) sebesar 8,50% (BPS, 2019).

Prevalensi lansia di Jawa Tengah menunjukkan bahwa pada tahun 2014 jumlah lansia mencapai 3,83 juta jiwa atau 11,43 % dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 3,96 juta jiwa atau sebesar 11,72 %

pada tahun 2015. Sedangkan berdasarkan hasil Angka Proyeksi Penduduk tahun 2018 jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4,49 juta jiwa atau sebesar 13.03 % (BPS Jateng, 2018).

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Khalifah, 2016).

Menurut Riskesdas (2018), prevalensi penduduk usia 15 tahun ke atas yang mengalami gangguan mental emosional secara nasional mengalami peningkatan dari 6.0 % di tahun 2013 menjadi 9.8%. Sedangkan Jawa Tengah angka gangguan emosional sebesar 4,9%. Salah satu jenis gangguan mental emosional yang sering muncul adalah kecemasan atau ansietas.

Pengaruh proses penuaan yang dialami oleh lansia menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental, maupun sosial ekonomi. Salah satu gangguan mental pada lansia adalah kecemasan. Keluarga yang tidak memiliki waktu untuk memberi perhatian, tidak dirawat keluarga, Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, secara umum maupun kesehatan jiwa. Ketidakcocokan dengan keluarga atau keluarga sangat sibuk dengan kegiatannya sehingga lansia akan ditempatkan di panti. Lansia dipanti akan mengalami perubahan sosial dalam kehidupan sehari-hari apabila lansia tidak segera mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan berusaha menjalin hubungan dengan orang lain yang seusianya maka kecemasan itu akan muncul. Hal tersebut dapat mengakibatkan kecemasan yang dapat menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan, ketenangan pikiran dan kemampuan untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan menghilangkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari. Kecemasan yang berkepanjangan tidak menutup kemungkinan lansia akan mengalami keputusasaan (Mufarrihah, 2017).

Kecemasan pada lansia adalah reaksi yang normal terhadap stress dan ancaman berbahaya. Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang nyata maupun yang belum tentu ada. Kecemasan dan ketakutan serung diartikan sama; namun, ketakutan biasanya merujuk akan adanya ancaman yang spesifik; sedangkan kecemasan merujuk akan adanya ancaman yang hanya berdasarkan hasil asumsi yang belum tentu benar (Priyoto, 2015).

Gejala yang bisa timbul pada saat individu mengalami kecemasan bisa bersifat fisik maupun mental antara lain: jari tangan dingin, denyut jantung makin cepat, keringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak, ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan (Manurung, 2016).

Kekambuhan dan kecemasan kronik dapat memicu sebagian besar penyakit yang umum bagi lansia dan dapat mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari. Kecemasan dalam lansia dapat menurunkan atau menyebabkan kerusakan kognitif, serta dapat terganggunya emosi lansia dan peran sosial pada lansia. Kecemasan yang tidak sejalan dengan kehidupan, berlangsung lama dan secara terus menerus dapat terjadi kelelahan bahkan kematian (Deliyani, dkk, 2015).

Kecemasan yang dialami lansia perlu ditangani agar dapat mendorong lansia hidup sehat dan bahagia. Salah satu cara menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan terapi tertawa. Menurut Ayu, 2010 dalam jurnal penelitian Terapi tertawa dapat dilakukan dengan cara memberikan stimulus humor dan sengaja tertawa. Tertawa juga dapat membantu membentuk pola pikir positif sehingga seseorang akan berpikir dengan cara yang lebih positif. Tertawa merupakan cara yang paling baik dan paling ekonomis dalam melawan kecemasan dalam tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang, juga melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Tertawa 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphin dan serotonin, yaitu sejenis

morfin alami tubuh dan juga metanolin. Dengan demikian otak merasa lebih tenang (Umamah, 2017).

Keterbatasan informasi dan edukasi pada lansia dan masyarakat umum menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat menyampaikan informasi atau pesan kesehatan pada masyarakat umum dan lansia khususnya yang mengalami kecemasan. Apabila masyarakat mengetahui dan memahami tentang terapi tertawa baik pengertian, manfaat, dan pelaksanaannya maka akan memberikan dampak yang positif.

Salah satu cara agar informasi dapat diterima dan mudah dipahami oleh masyarakat khususnya lansia yang mengalami kecemasan yaitu dengan media *booklet*. *Booklet* umumnya digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang isu-isu kesehatan, karena *booklet* memberikan informasi dengan spesifik, dan banyak digunakan sebagai media alternatif untuk dipelajari setiap saat bila seseorang menghendakinya (Mukhoirotin, dkk, 2014).

Terdapat penelitian tentang terapi tertawa dengan menggunakan media video wayang cenk blonk yang dibuat oleh Ariana, 2018 dari penelitian ini disampaikan adanya pengaruh terapi tertawa dengan media video wayang *cenk blonk* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Video wayang *cenk blonk* termasuk stimulus menggunakan media yang dapat digunakan untuk menimbulkan rasa humor. Media informasi terkait terapi tertawa hanya video yang sudah ada, maka penulis tertarik menggunakan media *booklet* sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan karena belum pernah ada yang membuat dan belum pernah dipublikasikan oleh orang lain.

Untuk itu perlunya penulis akan menggunakan media luaran yaitu booklet. Karena dengan memanfaatkan penggunaan media cetak sebagai media komunikasi pendidikan kesehatan dapat lebih mudah diterima oleh lansia yang mengalami keterbatasan penggunaan media elektronik. *Booklet* yang disajikan dalam bentuk tulisan dan gambar serta ukurannya yang tidak terlalu besar sehingga mudah dibawa. Kedepannya *booklet* dapat juga dibagikan melalui media sosial dalam bentuk *file* dengan demikian mudah diakses oleh masyarakat secara umum. Adapun tujuan umum dibuatnya media booklet ini yaitu untuk Memberikan

informasi tentang menerapkan terapi tertawa untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lanjut usia. Kemudian untuk tujuan khusus dibuatnya media booklet ini untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan terapi tertawa untuk lansia yang mengalami kecemasan.

Dengan media *booklet* diharapkan dapat menjadi manfaat. Bagi masyarakat terutama pada lansia yang mengalami kecemasan dan dapat menambah informasi tentang terapi tertawa sebagai rangkaian kegiatan kesehatan, yang nantinya dapat dipraktikkan secara mandiri, dengan upaya menurunkan tingkat kecemasan maupun sebagai upaya mencegah munculnya kecemasan. Bagi tenaga kesehatan, dengan luaran media *booklet* ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan media penyuluhan kesehatan pada lansia untuk mencegah munculnya kecemasan.

