

BAB I

PENDAHULUAN

- **Latar Belakang**

Perjalanan hidup manusia di dunia ini melalui beberapa fase kehidupan, dimulai dari masa bayi, remaja, dewasa kemudian tua atau lanjut usia. Proses menjadi tua kadang menyenangkan kadang kurang menyenangkan, namun yang pasti menjadi tua atau lansia tidak terelakkan, karena itu merupakan proses alamiah. Lansia adalah sekelompok orang berusia 60 tahun ke atas. Penuaan adalah proses yang dimulai sejak lahir dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup. Setiap orang akan mengalami proses penuaan dan usia tua adalah periode terakhir dalam daur kehidupan manusia.

Dari data yang diperoleh Kementerian Sosial dan dari data Badan Statistik Penduduk Lanjut Usia (2021), Indonesia merupakan negara kelima yang memiliki populasi lansia terbesar di dunia, Pada tahun 1990, jumlah lansia sekitar 12,7 juta (6,29%) dan pada tahun 2000 mencapai 14,4 juta (7,18 %), Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,3 juta (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24 juta (9,77%) ,pada tahun 2020 mencapai 28,8 juta orang (11,34%) , pada tahun 2021 terdapat 30,16 juta jiwa penduduk lansia dari total penduduk Indonesia,

Kementrian Kesehatan memproyeksikan jumlah penduduk lansia akan meningkat menjadi 42 juta jiwa (13,83%) pada tahun 2030, dan akan bertambah lagi menjadi 48,2 juta jiwa (13,82%) pada 2035. Presentase penduduk lansia terhadap total penduduk sejumlah 36,52 juta di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 4,46 juta (12,22 %) pada tahun 2020, dan menjadi 4,64 juta (12,71 %) pada tahun 2021 dari total penduduk Jawa Tengah. Selanjutnya jumlah penduduk lansia terhadap total penduduk Kota Surakarta sejumlah 522.728 jiwa mengalami peningkatan, yaitu 171.380 jiwa di tahun 2020 dan menjadi 175.269 jiwa di tahun 2021 (rentang usia 45-75 lebih).

Semakin banyaknya lansia yang membutuhkan penanganan serius karena, wajar saja lansia mengalami penurunan baik dari segi kesehatan fisik, biologi, maupun

mental, dan hal ini tidak lepas dari masalah ekonomi, sosial, dan budaya, sehingga perlu adanya partisipasi keluarga dan peran sosial dalam penanganannya. Menurunnya fungsi berbagai organ lansia membuat mereka rentan terhadap penyakit yang bersifat akut atau kronis, penyakit yang cenderung terjadi pada lansia adalah penyakit degeneratif, penyakit metabolik, gangguan psikososial, dan penyakit menular meningkat. Salah satu gangguan psikososial yang cenderung terjadi pada lansia adalah kecemasan. Gangguan kecemasan pada lansia dipicu oleh berbagai kondisi seperti berusaha menerima keadaannya dan merasa pasrah, degenerasi biologis disertai dengan berbagai penderitaan, seperti beberapa penyakit, dan kesadaran bahwa setiap orang akan mati, selain itu keterbatasan fisik yang sangat ketat dan ketergantungan perasaan yang semakin kurang berguna sehingga kecemasan menjadi masalah psikologis yang penting bagi lansia (Ratih, 2022)

Jika kecemasan tidak teratasi akan menimbulkan masalah psikologis lebih lanjut seperti depresi yang bisa memicu perilaku bunuh diri, depresi yang dialami lansia dikenal juga sebagai *late life depression*, lansia rentan terhadap depresi yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor predisposisi yang menjadi resiko bagi lansia untuk mengalami depresi adalah kehilangan pekerjaan, pasangan, penghasilan, dan dukungan sosial sejalan dengan bertambahnya usia, (Jeanny, 2022).

Data Kementrian Kesehatan (2018) menyatakan bahwa kecemasan yang dialami lansia di Indonesia sangat tinggi, Prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 tahun mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4%. Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, kecemasan dialami secara subyektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2016). Ketika seseorang merasakan kecemasan, terdapat tanda gejala yang muncul seperti merasa bingung, merasa khawatir dengan kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi, gelisah, sulit tidur, panik dan sulit berkonsentrasi, salah satu tanda yang sering muncul yaitu perasaan panik dan sesak di dada sehingga orang menjadi kesulitan saat bernafas.

Urgensi permasalahan kecemasan yang bisa memicu perilaku bunuh diri lansia terdapat di Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta yang dimana di daerah tersebut memiliki sejarah tingginya angka bunuh diri lansia. Pada tahun 2021, Polres Gunungkidul mencatat kenaikan kasus bunuh diri dibandingkan tahun 2020 yaitu dari 26 kasus ke 28 kasus bunuh diri dengan dominasi oleh lansia dan paling banyak disebabkan oleh depresi yaitu 43%, (Jeanny, 2022).

Dalam upaya untuk melindungi lansia, pemerintah memberikan bantuan sosial sebagai instrument perlindungan sosial yang paling umum. Hal ini didasari bahwa sebanyak 85% lansia di Indonesia tidak memiliki jaminan pendapatan, (Ratih, 2022). Namun, perlu dipahami bahwa kebutuhan lansia cenderung lebih kompleks dibandingkan kelompok rentan dan miskin lainnya. Lansia membutuhkan pendampingan yang lebih dikarenakan mereka berada dalam fase puncak kehidupan manusia, lansia cenderung mengalami kemunduran dalam menjalankan fungsi social kehidupan sehari-hari dikarenakan adanya penurunan fungsi tubuhnya. Perubahan yang terjadi pada lansia menyebabkan lansia membutuhkan upaya perlindungan sosial yang lebih spesifik dan intim (Ratih, 2022).

Oleh karena itu banyak cara untuk mengontrol manifestasi dari kecemasan itu sendiri ada secara farmakologi dan *non* farmakologi, contoh cara *non* farmakologi yaitu dengan melakukan *deep breathing exercise* (Pristianto dkk, 2019). Selain diberikan *deep breathing exercise* untuk mengatur pernafasan, juga bisa dibarengi dengan teknik *butterfly hug* untuk dilakukan untuk meditasi membantu memberikan efek rileks kepada tubuh (Artaguna dkk, 2022). *Butterfly hug* merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan saran kepada diri sendiri agar merasa lebih baik, metode *butterfly hug* juga terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan dapat membuat kita lebih tenang, selain itu, teknik *butterfly hug* juga dikenal efektif memulihkan perasaan negatif dan traumatis. Hal ini dibuktikan pada saat metode ini digunakan pada saat menolong korban yang selamat dari bencana di Meksiko tahun 1998 untuk mengurangi perasaan traumatis yang dialami (Arviani dkk, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Heningsih di UPT PSTW Jombang-Kediri (2021) hasil menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan teknik *butterfly hug* selain itu juga perasaan khawatir yang dialami lansia berkurang secara perlahan. Dalam penelitian ini, pemberian intervensi berupa metode teknik *butterfly hug* mengubah konsekuensi negatif fungsional dari kecemasan menjadi konsekuensi fungsional positif, yaitu penurunan tingkat kecemasan. Penelitian ini sejalan dengan penelusuran ulang sebelumnya oleh Siti Aisyah (2021). Dalam penelitian ini, hasilnya diperoleh pengaruh yang signifikan dari intervensi metode teknik *butterfly hug* terhadap tingkat stress. Teknik ini memberikan efek menenangkan sehingga lansia merasa tenang dan nyaman. Selain itu, teknik *butterfly hug* ini juga dapat dilakukan di waktu dan tempat manapun, (Girianto, 2021).

Selanjutnya peneliti sudah melakukan studi pendahuluan di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Surakarta yang berdiri sejak 6 Oktober 1990, hasilnya rata rata usia termuda yang ada di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Sumber berusia 55 tahun dan yang tertua berusia 94 tahun, peneliti juga melakukan observasi terkait kegiatan yang ada di panti tersebut. Kegiatan yang ada di panti tersebut lansia dibebaskan untuk melakukan aktivitas apapun contohnya ada aktivitas berkebun pada pagi hari yang dimana lansia di panti tersebut diberi media tanam dan kemudian bebas untuk ditanami tumbuhan apapun, kegiatan siang hari ada makan siang dan ibadah bersama. Pada hari Selasa, Rabu, dan Jumat ada kegiatan senam yang di damping oleh petugas panti tersebut, di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Surakarta terdapat kurang lebih 5 petugas yang berjaga. Menurut petugas yang berjaga di Panti Lanjut Usia 'Aisyiyah Sumber belum pernah ada kerjasama atau terapi yang berfokus pada psikososial lansia.

Kemudian peneliti melakukan observasi pada 27 lansia dan observasi singkat pada 5 lansia. Hasilnya terdapat 2 lansia mengalami kecemasan yang ditandai dengan mengalami gangguan pola tidur, kesulitan beraktivitas, penurunan nafsu makan, gelisah, dan merasa khawatir. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas peneliti tertarik

untuk melakukan penerapan teknik *butterfly hug* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

- **Rumusan Masalah**

Bagaimanakah tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik *butterfly hug* terhadap penurunan kecemasan pada lansia di panti lanjut usia ‘Aisyiyah Surakarta?

- **Tujuan Penelitian**

- Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan teknik *butterfly hug* pada lansia di panti lanjut usia ‘Aisyiyah Surakarta

- Tujuan Khusus

- Mendeskripsikan hasil observasi tingkat kecemasan lansia di panti lanjut usia ‘Aisyiyah Surakarta sebelum dilakukan penerapan teknik *butterfly hug*
- Mendeskripsikan hasil observasi tingkat kecemasan lansia di panti lanjut usia ‘Aisyiyah Surakarta sesudah dilakukan penerapan teknik *butterfly hug*
- Mendeskripsikan hasil perkembangan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik *butterfly hug*
- Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 (dua) responden

- **Manfaat Penelitian**

- Bagi Masyarakat

Untuk dapat diterapkannya teknik *butterfly hug* secara mandiri apabila kecemasan muncul

- Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan mengenai teknik penurunan kecemasan *butterfly hug* guna meningkatkan mutu dan jenis teknik penurunan kecemasan.

Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan teknik *butterfly hug* pada klien lansia yang mengalami kecemasan pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

- Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan penelitian tentang penerapan teknik *butterfly hug* pada lansia di panti lanjut usia 'Aisyiyah Surakarta