

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ilmu pengetahuan dan teknologi saat ini sudah berkembang pesat, salah satunya di bidang kesehatan. Didukung oleh keadaan sosial ekonomi yang baik, hal ini menyebabkan peningkatan angka harapan hidup penduduk di dunia. Pada tahun 2010 diperkirakan sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun, pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. Tahun 2016 mencapai 514.171 jiwa dengan rasio jenis kelamin sebesar 94,62, yang artinya bahwa setiap 100 penduduk perempuan terdapat sebanyak 95 penduduk laki-laki. Data dari Balitbang Dinas Kesejahteraan Provinsi Jawa Tengah menyebutkan bahwa jumlah penduduk yang menderita stres di kelurahan Jagalan sekitar 2,2% dari total penduduk (Irawan, 2013: 1; Susanto, 2017: 69&74).

Seiring dengan bertambahnya usia, seseorang akan mengalami kemunduran dalam perkembangan tubuhnya secara signifikan. Seorang lanjut usia (lansia) akan mengalami beberapa kemunduran tersebut, seperti penurunan fungsi motorik, kognitif, fisik dan sebagainya. Lansia juga akan mengalami berbagai permasalahan, salah satunya adalah seorang lansia sering mengalami stres akibat berbagai permasalahan yang timbul pada dirinya. Stres pada lansia sering terjadi bersamaan dengan masalah gangguan fisik menahun yang dialaminya, misalnya diabetes (penyakit gula/kencing manis), penyakit jantung, tekanan darah tinggi, penyakit hati kronis yang sulit disembuhkan, asma, stroke, rematik, osteoporosis, kanker dan lain-lain. Gangguan penglihatan maupun pendengaran yang umum terjadi pada lansia dapat juga memperberat stres (Santoso, 2009: 102).

Gangguan hormonal pada lansia, terutama wanita yang telah berakhir periode menstruasi, dapat mencetuskan timbulnya stres. Kegagalan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan atau kehilangan pada

saat lansia akan menjadi pencetus stres. Perubahan status ekonomi, struktur keluarga yang cepat berubah, cenderung kehilangan dukungan anak, menantu, cucu dan juga teman-teman. Kurang berfungsinya sistem pendukung keluarga dan lingkungan teman dapat mempengaruhi timbulnya stres (Santoso 2009: 102).

Kondisi stres sering terjadi pada lansia sebagai efek buruk masalah fisik, psikis dan sosial. Gejala stres lansia ditandai adanya perasaan tidak senang atau bahagia dalam hidupnya. Keluhan fisik biasanya terwujud dalam perasaan fisik, seperti distorsi dalam perilaku makan. Gejala stres sering bersamaan dengan penurunan kognitif dan demensia. Selain itu stres dan gangguan kognitif pada lansia dapat berkembang menjadi demensia dalam beberapa tahun setelah onset stres (Pieter, 2017: 238; Irawan 2013: 2).

Olahraga sebagai salah satu cara penghilang stress yang baik. Olahraga yang cocok untuk lansia adalah senam. Senam tidak membuat lansia banyak bergerak seperti olahraga aerobik, tujuannya agar stamina dan energi para lansia tidak terkuras habis. Senam aerobik yang dipilih adalah berupa senam kebugaran untuk lansia dengan tipe *low impact exercise*. Faktor-faktor seperti mobilitas terbatas dan nyeri dapat membuat perbedaan dalam jenis latihan pada lansia. Senam dengan tipe *low impact exercise* memungkinkan untuk mengurangi ketegangan pada tubuh sementara masih menyediakan sarana tetap aktif secara fisik. Banyak latihan dapat dimodifikasi untuk mengakomodasi kebutuhan *low impact* (Winderlich, 2012: 24).

Chanel (2011: 1) menyatakan bahwa olahraga teratur bisa menjadi cara yang efektif untuk mengobati beberapa bentuk Stres. Aktivitas fisik menyebabkan otak distimulasi dan menyebabkan perasaan kesejahteraan. Salah satu olahraga yang efektif untuk meredakan depresi adalah dengan melakukan senam yaitu senam *aerobic low impact exercise*.

Penelitian yang dilakukan oleh Casanas *et al* (2012: 3) menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada kelompok depresi ringan setelah diberikan intervensi senam *aerobic low impact* yang diberikan dalam 30 hari mengalami penurunan depresi, dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan

perlakuan. Mead *et al* (2008: 2) melakukan penelitian \untuk mengetahui keefekifan latihan fisik dalam penanganan depresi, hasil latihan fisik dapat mengurangi gejala depresi pada orang dengan diagnosis depresi, tapi ukuran efek hanya moderat dan tidak signifikan secara statistik.

Jumlah penduduk laki-laki Kelurahan Jagalan sebanyak 6.065 jiwa dan penduduk perempuan sebanyak 6.428 jiwa, dengan rasio jenis kelamin 94,35%. Studi pendahuluan yang dilakukan dilakukan di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan didapatkan sebanyak 35 orang dari 63 lansia yang mengalami stres, merasakan perasaan gelisah atau kecemasan yang berlebihan sehingga mengganggu lansia tersebut untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengangkat topik ini sebagai bahan penelitian yaitu dengan judul “Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras RW VII Kelurahan Jagalan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* terhadap tingkat stres pada lansia”?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* terhadap tingkat stres pada lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Untuk mengetahui nilai stres pada lansia sebelum diberikan Senam *Aerobic Low Impact*
- c. Untuk mengetahui nilai stres pada lansia setelah diberikan Senam *Aerobic Low Impact*

- d. Menganalisis pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap tingkat stres pada lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Digunakan sebagai tambahan pengetahuan atau wawasan mengenai pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* terhadap tingkat stres pada lansia

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi

Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang sejenis atau melanjutkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti.

- b. Bagi Masyarakat Umum

Dapat dijadikan bahan untuk memperoleh intervensi yang tepat dan lebih efektif dalam upaya menurunkan tingkat stres.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melakukan penelitian di daerah lain dengan jumlah sample, membandingkan teknik terapi lain pada kelompok usia yang sama maupun berbeda, dan dapat memilih responden yang homogen.

E. Keaslian Penelitian

1. Fitriani (2011) “Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman”. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan pendekatan *time series design*. Jumlah sampel pada penelitian ini 22 responden dari 50 populasi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia. **Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat dan waktu penelitian, jenis penelitian, jumlah subyek penelitian dan intervensi

yang digunakan. **Persamaan** penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah teknik pengambilan sampel.

2. Ansoni (2014) “Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Tingkat Depresi Usia Lanjut di Posyandu Abadi IV Kartasura”. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Pre and Post test with Control Group Design*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 24 responden dari 50 populasi yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. **Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada jumlah populasi dan sampel, teknik sampling yang digunakan, tempat penelitian dan waktu penelitian dan intervensi yang digunakan. **Persamaan** penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada teknik pengambilan sampel.
3. Marasinta (2016) “Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lanjut Usia”. Jenis penelitian ini adalah *Pre Experimental* dengan *One Group Pre And Post Test Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 responden dari 68 responden. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik *pre* dan *post test* maupun diastolik *pre* dan *post test*. **Perbedaan** penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, tujuan penelitian. **Persamaan** penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada teknik pengambilan sampel, intervensi yang digunakan.

