

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jumlah lanjut usia (lansia) di seluruh dunia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Sejumlah 500 juta lansia usia rata-rata 60 tahun diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar jiwa (Mubarak *et al*, 2009). Data diatas yang menunjukkan pertambahan lansia yang pesat dapat mengalami perubahan yang terjadi pada lansia serta tidak hanya di tandai perubahan fisik tetapi juga mengalami pengaruh kondisi mental. Hal ini dapat mengakibatkan berkurangnya sosialisasi dengan lingkungan. Kondisi ini dapat berdampak pada kebahagiaan seseorang. Lansia juga mengalami ketakutan, terutama akibat penyakit kronis, kesepian, kebosanan akibat rasa tidak di perlukan dan lansia mengalami cemas. Perubahan yang terjadi pada lansia dapat menimbulkan kelainan pada tubuh bahkan berbagai masalah, masalah yang sering terjadi pada lansia salah satunya yaitu Ansietas/ kecemasan (Nugroho 2013).

Stanley and Beare (2007) mendefinisikan berdasar karakteristik sosial masyarakat bahwa orang yang telah tua atau usia lanjut berumur di atas 65 tahun beresiko terkena Ansietas atau cemas, usia lanjut menunjukkan ciri fisik seperti rambut beruban, kerutan kulit, dan hilangnya gigi, sedangkan akibat dari proses penuaan yang lain meliputi perubahan mental, spiritual, psikososial adaptasi terhadap stress mulai menurun. Menurut Azizah (2011), pada lanjut usia permasalahan yang menarik adalah kurangnya kemampuan beradaptasi secara psikologis

terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dan stress lingkungan sering menyebabkan gangguan psikososial pada lansia. Masalah kesehatan jiwa yang sering muncul pada lansia adalah kecemasan, gangguan fisik dan gangguan perilaku.

Menurut WHO Prevalensi kecemasan pada lansia di seluruh dunia pada tahun 2014 berkisar 13,5% dari seluruh jumlah lansia dengan perbandingan wanita sebanyak 8,4% dan pria sebanyak 5,1% (WHO, 2014). Berdasarkan data Depkes RI (2014), di Indonesia prevalensi lansia sebanyak 20.893.000 jiwa dengan jumlah lansia yang mengalami kecemasan ringan sampai berat sebanyak 32%, jumlah lansia di Jawa Timur Prevalensi terjadinya kecemasan diperkirakan sebesar 669.542 jiwa (15,9%). FKUI, (2007) dalam Kholish, (2015).

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember pada hari Jum'at 10 November 2017 didapatkan jumlah lanjut usia sebanyak 140 orang, dengan jumlah lanjut usia laki-laki sebanyak 68 orang sedangkan lanjut usia perempuan sebanyak 72 orang. Jumlah lansia di UPT PSTW Kabupaten Jember banyak didominasi lanjut usia perempuan dibandingkan dengan lanjut usia laki-laki dan di UPT PSTW Kabupaten Jember ini terdapat 38 lanjut usia yang mengalami kecemasan.

Penyebab kecemasan pada lansia bisa berupa perubahan fisik, penyakit degeneratif dan kronik, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian (Yustinus, 2010). Beberapa terapi tindakan

keperawatan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu bisa dengan terapi farmakologi seperti obat anti cemas tetapi bisa mengakibatkan efek kecemasan, terapi non farmakologi seperti, senam kebugaran lansia, senam otak, senam osteoporosis, senam hipertensi, senam diabetesmilitus, serta terapi jalan kaki.

Pelaksanaan kegiatan olahraga perlu diketahui frekuensi, durasi dan jenis dari olahraga yang akan dilakukan agar terhindar dari cedera seperti senam kebugaran lansia. Rekomendasi dari *American Heart Assosiation (AHA)* (Nelson *et al*, 2007) menyebutkan bahwa olahraga rutin pada tingkat moderate dengan durasi 15-30 menit tiap 3-5 kali seminggu minimal selama 2 bulan dapat memberikan efek uyang baik bagi kesehatan tubuh lansia.

Kecemasan sangat berdampak luas bagi lanjut usia dikarenakan dapat mempengaruhi kesehatan, dan kehidupan dari lansia itu sendiri, salah satunya yaitu kesulitan untuk berinteraksi dengan orang lain, menyendiri serta yang paling buruk adalah bunuh diri. Penanganan terhadap kecemasan tersebut salah satunya dengan cara menggunakan terapi senam kebugaran lansia. Lanjut usia mengalami kecemasan biasanya mengalami gangguan emosional, karena terapi senam kebugaran lansia ini dapat lebih berinteraksi dengan orang lain sehingga lansia tidak akan merasa kesepian. Sehingga dari fenomena diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian di UPT PSTW Jember bukan di posyandu lansia karena dilihat dari tingkat kecemasan pada lansia lebih tinggi di PSTW dari pada di posyandu lansia, peneliti

melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Frekuensi Senam Kebugaran Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Menua merupakan proses yang akan mengalami penurunan fisik, psikologis, maupun psikososial, disamping itu juga dapat mengalami perubahan-perubahan fisik. Berdasarkan teori usia lanjut seseorang yang berumur di atas 65 tahun sangat beresiko mengalami Ansietas atau kecemasan. Penyebab kecemasan pada lansia bisa berupa perubahan fisik, penyakit degeneratif dan kronik, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian (Yustinus, 2010). Kecemasan ini dapat di alami oleh semua manusia terutama pada lansia serta tanpa membedakan status gender, status sosial, ras, suku, dan bangsa. Dengan hal ini peneliti ingin berusaha mengurangi kecemasan yang rentan terjadi pada lanjut usia, dengan menggunakan cara senam kebugaran lansia sehingga lanjut usia terhindar dari kecemasan.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana frekuensi senam kebugaran pada lansia di UPT PSTW Jember sebelum perlakuan terapi senam kebugaran lansia?
- b. Bagaimana tingkat kecemasan pada lansia di UPT PSTW Jember ?
- c. Adakah hubungan antara terapi senam kebugaran lansia terhadap kecemasa pada lansia di UPT PSTW Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Frekuensi Senam Kebugaran Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi senam kebugaran lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia yang mengikuti senam kebugaran di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember.
- c. Mengidentifikasi hubungan frekuensi senam kebugaran lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini supaya dapat berguna bagi lansia untuk mengetahui manfaat senam kebugaran lansia.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini berguna untuk mengembangkan pengetahuan dan pengalaman dalam bidang keperawatan, serta menambah wawasan peneliti dalam mengetahui hubungan senam kebugaran lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan acuan materi yang layak untuk disampaikan kepada peserta didik dan dapat menjadi referensi dalam pengembangan penelitian berikutnya tentang hubungan senam kebugaran lansia dengan tingkat kecemasan pada lansia.

4. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam memberikan masukan dalam meningkatkan kinerja suatu program pelayanan kesehatan khususnya pada lansia.