

## EFEKTIFITAS TERAPI OKUPASI (SENAM ERGONOMIK) TERHADAP ADAPTASI STRES PADA LANSIA DI UPT PSTW JEMBER

Nur Daifatur Rohmah<sup>1</sup>, Diyan Indriyani<sup>2</sup>, Yeni Suryaningsih<sup>3</sup>  
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Jember

E-Mail: [rohmah.n87@yahoo.com](mailto:rohmah.n87@yahoo.com)<sup>1</sup>, [dienindri@yahoo.com](mailto:dienindri@yahoo.com)<sup>2</sup>,  
[yeni@unmuhjember.ac.id](mailto:yeni@unmuhjember.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Semakin meningkatnya umur lansia maka persoalan yang di alaminya juga semakin banyak sehingga menyebabkan stres baik lansia yang tinggal dengan keluarga maupun lansia yang tinggal di dalam panti lansia. Hal ini disebabkan karena semakin meningkatnya umur mengakibatkan perubahan-perubahan anatomi, seperti menyusutnya otak dan perubahan biokimiawi serta saraf pusat. Tujuan penelitian untuk menganalisis efektifitas penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) terhadap adaptasi stres pada lansia di UPT PSTW Jember. **Metode:** Desain penelitian menggunakan pra eksperimental (*one group pre and posttest design*) dan pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan berjumlah 33 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *Mini Mental State Exam* (MMSE). **Hasil:** Hasil analisa data menunjukkan bahwa responden dengan nilai rata-rata sebelum diberikan penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) 18,61 dan setelah diberikan penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) 20,21. Hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* dengan  $\alpha= 0,05$  didapatkan nilai p value 0,000 sehingga dapat disimpulkan penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) terhadap adaptasi stres pada lansia di UPT PSTW Jember efektif. **Diskusi:** Disarankan bagi petugas kesehatan guna menerapkan terapi okupasi (senam ergonomik) untuk menurunkan tingkat stres pada lansia.

Kata Kunci: Terapi Okupasi (Senam Ergonomik), Lansia, MMSE, Adaptasi Stres  
Daftar Pustaka: 30 (2012-2018)

## **ABSTRACT**

**Introduction:** *The increasing age of the elderly, the problems that are in nature also more and more so as to cause stress both the elderly who live with family and elderly who live in elderly parlors. This is because increasing age leads to anatomical changes, such as shrinking of the brain and biochemical and central nervous changes. The purpose of the study to analyze the effectiveness of the application of occupational therapy (ergonomic gymnastics) to the adaptation of stress in the elderly in UPT PSTW Jember. Method:* *The research design used pre experimental (one group pre and posttest design) and sample selection using purposive sampling with 33 respondents. Data collection using Mini Mental State Exam (MMSE) questionnaires. Result:* *The result of data analysis showed that the respondent with the average score before given the application of occupational therapy (ergonomic gymnastics) 18,61 and after given the application of occupational therapy (ergonomic gymnastics) 20,21. The result of statistical test using paired t-test with  $\alpha = 0,05$  got p value 0,000 so it can be concluded the application of occupational therapy (ergonomic gymnastics) to adaptation of stress in elderly in UPT PSTW Jember effective. Discussion:* *It is recommended for health workers to apply occupational therapy (ergonomic exercise) to reduce stress levels in the elderly.*

*Keywords: Occupational Therapy (Ergonomic Gymnastics), Elderly, MMSE, Stress Adaptation*

*Bibliography: 30 (2012-2018)*

## **PENDAHULUAN**

Menurut UU No. 13/Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Dewi, 2014). Lanjut usia adalah seseorang yang usianya sudah tua yang merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan (Yusuf, Fitryasari, & Nihayati, 2015). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2014 jumlah lansia di Jember sebesar 275,262 jiwa. Sedangkan jumlah lansia yang ada di PSTW Jember berjumlah 140 jiwa.

Proses penuaan pada lansia merupakan suatu proses alami yang pasti akan dialami oleh lansia itu sendiri. Proses penuaan pada lansia akan menyebabkan 3 perubahan yaitu perubahasn fisiologis, psikososial, dan kognitif (Agustina, 2013). Kognitif merupakan salah satu fungsi tinggi otak manusia yang terdiri dari beberapa aspek seperti persepsi visual dan konstruksi kemampuan berhitung, persepsi dan gangguan bahasa, pemahaman, proses informasi, dan memori. Pada lansia penurunan fungsi kognitif merupakan penyebab terbesar

terjadinya ketergantungan terhadap orang lain untuk merawat diri sendiri (Manurung, Karema & Maja, 2016).

Perubahan yang terjadi pada lansia diantaranya perubahan fisik, perubahan mental, psikososial, perkembangan spiritual, dan membuat lansia menarik diri tentang kehidupan pribadinya sehingga tingkat kebermaknaan hidupnya pudar (Idris, Bidjuni & Karundeng, 2015).

Salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia adalah dengan menggunakan terapi okupasi. Terapi okupasi merupakan bentuk psikoterapi supportif berupa aktivitas-aktivitas yang membangkitkan kemandirian secara manual, kreatif dan edukasional. Terapi ini bertujuan untuk mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi atau mengupayakan adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktifitas dan luang waktu (Kaharingan, Bidjuni, & Karundeng, 2015).

Penelitian terkait sebelumnya dilakukan oleh Ponto, Bidjuni dan Karundeng (2015) tentang penerapan terapi okupasi terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. pada

penelitian ini dengan memanfaatkan luang waktu yaitu mengisi aktivitas sehari-hari dengan kegiatan instrumental. Penelitian ini memiliki kelebihan yaitu tingkat stres pada lansia yang menjadi sampelnya menurun.

Penelitian ini untuk menganalisis efektifitas terapi okupasi (senam ergonomik) terhadap adaptasi stres pada lansia di UPT PSTW Jember. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh lansia adalah stres akibat dari terjadinya perubahan-perubahan alamiah pada diri lansia itu sendiri. Terapi okupasi (senam ergonomik) merupakan salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah pra eksperimental (*one group pre and posttest*) dengan populasi yang digunakan adalah lansia yang lebih dari 60 tahun dan tidak *bedrest* di UPT PSTW Jember, sampel yang digunakan sebanyak 33 lansia, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Alat yang digunakan untuk pengumpulan data variabel *independent* adalah SOP senam

ergonomik sedangkan variabel *dependent* menggunakan MMSE (*Mini Mental State Exam*). Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei- Juni 2018 di UPT PSTW Jember. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat perijinan dari instansi terkait dan responden diberikan *informed consent* sebelum responden

memutuskan bersedia menjadi subjek penelitian. Jenis uji statistik yang digunakan untuk mengetahui keefektifan terapi okupasi (senam ergonomi) terhadap adaptasi stres pada lansia adalah uji *paired t test* dengan ketetapan taraf signifikan yaitu  $\alpha$  (0,05).

### HASI DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2018 pada lansia di UPT PSTW Jember. Setelah data terkumpul dilakukan tabulasi data kemudian

dilakukan uji statistik untuk mengetahui efektifitas terapi okupasi (senam ergonomik) terhadap adaptasi stres pada lansia di UPT PSTW Jember.

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Usia di UPT PSTW Jember 2018

No	Umur (Tahun)	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	60-74	17	51,5
2	75-90	16	48,5
3	>90	0	0
Total		33	100

Hasil analisa pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 33 responden yang memiliki jumlah

terbanyak adalah umur 60-74 tahun sebanyak 17 responden (51,5%).

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT PSTW Jember 2018.

No	Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Laki-laki	15	45,5%
2	Perempuan	18	54,5%
Total		33	100%

Berdasarkan data tabel 2 dapat disimpulkan bahwa jumlah paling banyak yaitu lansia berjenis

kelamin perempuan dengan jumlah 18 lansia dari 33 responden (54,5%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Suku di UPT PSTW Jember 2018.

No	Suku	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Jawa	22	66,7
2	Madura	11	33,3
3	Osing	0	0
4	Tionghoa	0	0
Total			

Menurut analisis tabel 3 sebagian besar suku jawa dengan menunjukkan bahwa responden jumlah 22 responden (66,7%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pada Lansia di UPT PSTW Jember Tahun 2018 Berdasarkan Apakah Keluarga Tinggal di Jember

No	Keluarga Tinggal di Jember	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
1	Ya	6	18,2
2	Tidak	27	81,8
Total			
		33	100

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki keluarga yang tinggal di Jember dengan jumlah 27 responden (81,8%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Lama Tinggal di PSTW Jember Tahun 2018.

No	Lama Tinggal di PSTW Jember	Jumlah (Orang)	Persentase (100%)
1	<6 bulan	0	0
2	6-12 bulan	2	6,1
3	1-2 tahun	8	30,3
4	>2 tahun	23	69,7
Total			
		33	100

Hasil analisa pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tinggal di PSTW lebih dari 2 tahun dengan jumlah 23 responden (69,7%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Status Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Okupasi (Senam Ergonomik) Di UPT PSTW Jember Tahun 2018.

Nilai	Sebelum Penerapan Terapi Okupasi (Senam Ergonomik)	Setelah Penerapan Terapi Okupasi (Senam Ergonomik)
<b>Minimum</b>	11	14
<b>Maximum</b>	23	25
<b>Mean</b>	18.61	20.21
<b>Median</b>	18.00	20.00
<b>Std.Deviation</b>	3.325	3.070

Pada analisa tabel 6 diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum diberikan terapi okupasi (senam ergonomik) 18,61, minimal 11, maksimal 23 serta standar deviasi 3,325, sedangkan setelah diberikan penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) nilai rata-rata 20,21, minimal 14, maksimal 25 serta standar deviasi 3,070

Berdasarkan hasil uji paired t-test/ dependent t-test dengan menggunakan metode pengolahan SPSS versi 16,0 diperoleh P Value 0,00 ( $\alpha=0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai p value lebih kecil dari  $\alpha=0,05$  yang artinya H1 diterima, penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) terhadap adaptasi stres pada lansia di UPT PSTW Jember efektif.

Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan (Lestari, 2015). Stressor

adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stres. Stressor berasal dari berbagai sumber baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. Jika lansia tidak bisa mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan, maka lansia tersebut akan terus memikirkan dan memiliki persepsi yang buruk, maka dia akan menjadi pusing, mudah lelah, sulit tidur dan lain sebagainya. (Ponto, Bidjuni, & Karundeng, 2015).

Menurut peneliti umur juga Octaviani (2012), merupakan faktor penting dalam terjadinya stres pada lansia, rata-rata umur di atas 80 tahun lebih rentan terjadi stres berat pada lansia, penelitian ini sejalan dengan penelitian Nasution (2011), umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stres, semakin bertambah umur seseorang maka semakin mudah mengalami stres. Pada penelitian yang dilakukan oleh di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Pontianak menyatakan bahwa kejadian stres lebih banyak ditemukan pada lansia 60-74 tahun (40,9%),

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin juga sangat berpengaruh terhadap tingkat stres dimana stres pada perempuan ditemukan 3 kali lebih banyak daripada laki-laki. Hal ini disebabkan faktor biologis, yaitu neurotransmitter serotonin yang merupakan salah satu unsur yang berpengaruh terhadap terjadinya stres pada seseorang (Yani & Parasdyasih, 2013).

Distribusi frekuensi berdasarkan suku menunjukkan bahwa

responden yang paling banyak adalah suku jawa 22 responden (66,7%). Perbedaan suku membuat para lansia sulit untuk berinteraksi dengan lansia lain sehingga secara tidak langsung membuat lansia menjadi isolasi sosial. Isolasi sosial adalah perasaan kesepian yang dialami individu dan dirasakan sebagai keadaan negatif yang mengancam (Indriana, Kristiana, Sonda, & Intinirian, 2010).

Waktu lama tinggal di panti jompo juga bisa menjadi faktor penyebab stres pada lansia, dimana kegiatan yang dilakukan di panti jompo sangat monoton dan membuat lansia bosan, hal ini sejalan dengan penelitian Setyarini & Arianto (2014), dimana waktu yang bervariasi dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia yang berada di Panti. Waktu yang lama tinggal di panti lebih dari 5 tahun dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya motivasi, dan tidak ada aktivitas yang menyenangkan untuk dilakukan lansia.

Pada penelitian Zulfiana (2014), yang berjudul “meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam

kelompok” menunjukkan perlakuan keluarga terhadap lansia terutama yang tinggal di panti wreda tidak sesuai dengan harapan mereka. Lansia yang tidak pernah dikunjungi oleh keluarganya akan membuat dampak buruk terhadap lansia itu sendiri, seperti masalah emosioanal dan lansia akan merasa sendiri, kesepian dan tersisihkan dari keluarga.

Senam ergonomis adalah senam fundamental yang gerakannya sesuai dengan susunan dan fungsi fisiologis tubuh. Tubuh dengan sendirinya terpelihara keteraturan dan keseimbangannya sehingga tetap dalam keadaan bugar. Gerakan-gerakan ini mampu mengendalikan, menangkal beberapa penyakit dan gangguan fungsi sehingga tubuh tetap sehat. Senam ergonomis merupakan kombinasi dari gerakan otot dan pernafasan. Teknik pernafasan tersebut mampu memberikan pijatan pada jantung akibat dari naik turunnya diafragma, membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung dan aliran darah ke seluruh tubuh. Sehingga memperlancar pengangkutan sisa pembakaran

seperti asam urat oleh plasma darah dari sel ginjal dan usus besar untuk dikeluarkan dalam bentuk urine dan feses (Wahyuningsih, Aini, & Saparwati, 2015).

Olah raga atau senam dapat dilakukan sendiri-sendiri, akan tetapi lebih semarak serta menggemirakan apabila dilakukan secara berkelompok yang dalam hal ini adalah kelompok senam yaitu salah satunya senam ergonomik sebagai latihan senam rutin setiap hari, atau sekurang-kurangnya 2-3 kali seminggu.

Penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) efektif terhadap adaptasi stres jika dilakukan secara teratur. Salah satu manfaat terapi okupasi (senam ergonomik) dapat digunakan sebagai pengalihan perhatian atau pikiran serta relaksasi yang berpengaruh terhadap tingkat stres pada lansia. Dengan terapi okupasi (senam ergonomik) seseorang yang mengalami stres akan dikembalikan ke arah hidup yang lebih normal dan tetap ke arah hidup yang produktif.

Peneliti berpendapat bahwa melalui penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) lansia dapat



menemukan kelebihan dalam dirinya, membangun rasa percaya diri lansia, dan mengembangkan pemikiran positif dari lansia itu sendiri. Pemberian terapi okupasi (senam ergonomik) untuk mengatasi stres pada lansia memang cukup penting mengingat efek negatif stres yang dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika orang tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka dapat terjadi penyakit. Stres

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Status tingkat stres sebelum diberikan perlakuan penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) pada lansia di UPT PSTW Jember menunjukkan bahwa dari 33 lansia, mempunyai nilai rata-rata 18,61, dengan nilai minimal 11 dan maksimal 23, status tingkat stres setelah diberikan perlakuan penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) pada lansia di UPT PSTW Jember menunjukkan bahwa dari 33 lansia, mempunyai nilai rata-rata 20,21, dengan nilai minimal 14 dan nilai maksimal 25. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi okupasi

dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang apabila menetap akan menjadi hipertensi, peningkatan kadar gula darah serta peningkatan kadar kolesterol. Stres juga berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, mood atau suasana hati yang sering berubah-ubah, mudah/cepat marah, dan mudah tersinggung.

(senam ergonomik) terhadap adaptasi stres pada lansia di UPT PSTW Jember efektif.

Manajemen stres yang baik sangat diperlukan untuk mencegah dampak-dampak negatif dari stres tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan selama penelitian, terapi okupasi (senam ergonomik) cocok untuk diterapkan pada lansia karena terapi ini merupakan terapi yang mudah untuk dilakukan. Dalam lingkungan sehari-hari lansia dapat melakukan kegiatan ini, sekurang-kurangnya dilakukan dalam 2 kali seminggu.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Y., Fitriyasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Agustina, S. (2013). Hubungan Gaya Hidup dengan Fungsi Kognitif pada Lansia.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Idris, H., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Perbandingan Antara Penerapan Terapi Okupasi dan Logoterapi Terhadap Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha Damai Perkamil Kecamatan Ranomuut Manado dan Panti Werdha Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *e-Journal Keperawatan*, Vol.3 No.2.
- Kaharingan, E., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *e-journal Keperawatan*, Vol.3 No.2.
- Manurung, C., Karema, W., & Maja, J. (2016). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lansia di Desa Koka Kecamatan Tombulu. *Jurnal e-Clinic (eCl)*.
- Nasution. (2011). *Metode Research Penelitian Ilmiah*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Octavianti. (2012). Gambaran Depresi Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya Pontianak. *eJournal Keperawatan*.
- Ponto, D. L., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2015). Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado. *e-juornal Keperawatan*, Volume 3. Nomor 2.
- Setyarini, E., & A.B. Arianto. (2014). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Perlakuan Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Werdha Karitas Cimahi.
- Wahyuningsih, E., Aini, F., & Saparwati, M. (2015). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Hiperurisemia Di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Unggaran Kabupaten Semarangf.
- Yani, & Parasdyasih. (2013). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kemandirian Pada Lanjut Usia Dalam Pemenuhan Aktivitas Dasar Sehari-hari di Desa Bebel Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan Kabupaten Pekalongan. *ejournal Keperawatan*.
- Zulfiana, U. (2014). Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Wreda Melalui Psikoterapi Positif dalam Kelompok.

*Jurnal Sains da Praktik*  
*Psikologis*, Volume 2 (3),  
256-267.