

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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, Fitriyasari, & Nihayati, 2015).

Berdasarkan data susenas 2014, jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan 10,77 juta dan jumlah lansia laki-laki 9,47 juta (Badan Statistik Indonesia,2014). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah lansia di Jawa Timur pada tahun 2014 jumlah lansia mencapai 2,971,004 jiwa (Amanda, Prastiwi, & Sutriningsih, 2017). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Jember Tahun 2014, jumlah lansia di Kabupaten Jember sebesar 275.262 jiwa. Sedangkan jumlah lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember saat ini berjumlah 140 jiwa, 66 lansia laki-laki dan 74 lansia perempuan.

Proses penuaan pada lansia adalah suatu proses alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap orang. Sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup, semakin kompleks pula masalah kesehatan yang dihadapi. Secara alamiah, sel-sel tubuh mengalami penurunan dalam fungsinya akibat proses penuaan. Penurunan fungsi sel juga terjadi pada penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah jenis penyakit tidak menular yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel tubuh, yaitu dari keadaan normal menjadi lebih buruk (Izhar, 2017).

Proses penuaan pada lansia akan menyebabkan 3 perubahan yaitu perubahan fisiologis, perubahan perilaku psikososial dan perubahan kognitif. Perubahan fisiologis antara lain yaitu perubahan pada panca indera terutama rasa, esofagus, lambung, tulang, otot, ginjal, jantung dan pembuluh darah, paru-paru, kelenjar endokrin, kulit, dan rambut, fungsi imunologik. Perubahan psikososial antara lain yaitu ketergantungan pada orang lain dan mengisolasi diri atau menarik diri. Sedangkan perubahan kognitif antara lain yaitu mudah lupa, sulit berkonsentrasi, melambatnya proses informasi (Agustina, 2013).

Kognitif adalah salah satu fungsi tingkat tinggi otak manusia yang terdiri dari beberapa aspek seperti; persepsi visual dan konstruksi kemampuan berhitung, persepsi dan penggunaan bahasa, pemahaman dan penggunaan bahasa, proses informasi, memori, fungsi eksekutif, dan pemecahan masalah sehingga jika terjadi gangguan fungsi kognitif dalam jangka waktu yang panjang dan tidak dilakukan penanganan yang optimal dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Di kalangan lansia sendiri penurunan fungsi kognitif merupakan penyebab terbesar terjadinya ketergantungan terhadap orang lain untuk merawat diri sendiri akibat ketidakmampuan dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Hal ini disebabkan karena dengan semakin meningkatnya umur mengakibatkan perubahan-perubahan anatomi, seperti menyusutnya otak dan perubahan biokimiawi di Sistem Saraf Pusat (SSP) sehingga dengan sendirinya dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif. Dari beberapa penelitian yang dilakukan untuk menilai fungsi kognitif pada lansia ditemukan hasil bahwa pada sebagian besar lansia mulai mengalami penurunan gangguan kognitif dan bahkan beberapa lansia sudah mengalami gangguan kognitif (Manurung, Karema, & Maja, 2016).

Lanjut usia sering kali dipersepsikan secara negatif, dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat sekitarnya. Kenyataan ini mendorong semakin berkembangnya anggapan bahwa menjadi tua itu identik dengan semakin banyaknya masalah kesehatan yang dialami oleh lanjut usia. Persepsi negatif seperti itu tentu saja tidak semuanya benar, karena ada pula lanjut usia yang berperan aktif tidak saja didalam keluarganya, tetapi juga dalam masyarakat sekitarnya. Kurangnya perhatian terhadap kelompok lanjut usia, dapat menimbulkan permasalahan yang kompleks terhadap lanjut usia tersebut, mengingat bahwa kesehatan merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan pada kehidupan lanjut usia (Prabowo, Jaka, & Dewi, 2015).

Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia di antaranya perubahan komposisi tubuh, otot, tulang dan sendi, sistem kardiovaskuler, respirasi dan kognisi. Perubahan yang kompleks pada lanjut usia sering menimbulkan masalah kesehatan, salah satunya adalah peningkatan kadar kolesterol darah. Kolesterol total dalam darah meningkat sejalan dengan proses penuaan (Mamitoho, Sapulete, & Pangemanan, 2016). Adanya perubahan akibat proses menua pada lansia terjadi baik secara fisik dan fungsi, perubahan mental, perubahan psikososial, perkembangan spiritual, dan membuat lansia menarik diri tentang kehidupan pribadinya sehingga tingkat kebermaknaan kehidupannya pudar (Idris, Bidjuni, & Karundeng, 2015).

Salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia dengan menggunakan terapi okupasi. Terapi Okupasi merupakan suatu bentuk psikoterapi suportif berupa aktivitas-aktivitas yang membangkitkan kemandirian secara manual, kreatif dan edukasional untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan

meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental pasien serta kebermaknaan hidup lansia. Terapi okupasi bertujuan mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi atau mengupayakan adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktivitas dan luang waktu melalui pelatihan, remediasi, stimulasi dan fasilitasi (Kaharingan, Bidjuni, & Karundeng, 2015)

Penelitian (Ponto, Bidjuni, & Karundeng, 2015), yang berjudul Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ronomuut Manado, disini peneliti menggunakan terapi okupasi dengan memanfaatkan waktu luang yaitu mengisi aktivitas sehari-hari dengan kegiatan instrumental hidup sehari-hari. Penelitian ini memiliki kelebihan yaitu tingkat stres pada lansia yang menjadi sampelnya menurun sedangkan kekurangan penelitian ini yaitu peneliti tidak menggolongkan lansia yang mengalami stres ringan, sedang atau berat karena lansia dengan stres ringan, sedang atau berat tentu berbeda dan juga kegiatan instrumental yang dilakukan atau yang dijelaskan kurang spesifik. Saran penelitian ini yaitu lebih meningkatkan mutu kesehatan terhadap lansia yang mengalami stres dengan cara memberikan berbagai terapi lainnya.

Penelitian (Kaharingan, Bidjuni, & Karundeng, 2015), yang berjudul Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado memiliki kelebihan yaitu pada lansia sudah menggolongkan berdasarkan umur dan setelah dilakukan terapi sebagian besar kebermaknaan hidup pada lansia sudah cukup dan menunjukkan penerapan terapi okupasi ini berhasil. Saran bagi peneliti ini yaitu lebih meningkatkan mutu

kesehatan terhadap lansia dan kegiatan yang lebih agar membuat lansia lebih memiliki rasa percaya diri atau kerbermaknaan hidup yang lebih.

Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang dilakukan di UPT PSTW Jember pada hari Selasa, 7 November 2017 didapatkan jumlah lanjut usia sebanyak 140 orang, 66 laki-laki dan 74 perempuan. Berdasarkan teori dengan jumlah minimal sampel yang dapat di uji yaitu 30 sampel, pada penelitian ini di ambil sampel sebanyak 33 dari jumlah lansia yang ada. Salah satu masalah yang sering di hapi oleh lansia adalah stres akibat dari terjadinya perubahan-perubahan alamiah pada diri lansia. Lansia yang tinggal di rumah maupun lansia yang tinggal di panti juga beresiko untuk mengalami stres, baik berat, sedang, maupun ringan. Untuk mengatasi hal tersebut maka lansia perlu cara untuk mengatasi stres. Terapi okupasi merupakan salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia yaitu dengan senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan salah satu mekanisme untuk menghadapi stres pada lansia. Manfaat senam ergonomik yaitu menarik ujung-ujung urat saraf, mengembalikan posisi saraf, memberi tekanan lebih ke pembuluh darah halus di kepala. Gerakan senam ergonomik sangat efektif dalam memelihara kesehatan karena gerakannya sangat anatomis, simpel, dan tidak berbahaya sehingga dapat dilakukan oleh orang tua, maka dari itu peneliti bermaksud melakukan suatu penelitian yang berjudul “Efektifitas Terapi Okupasi (Senam Ergonomik) Terhadap Adaptasi Stres pada Lansia di UPT PSTW Jember”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Lansia adalah seseorang yang usianya sudah tua yang merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan. Perubahan kognitif ini tentunya membawa dampak tersendiri bagi kehidupan lansia. Salah satu cara untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia dengan menggunakan terapi okupasi. Terapi okupasi merupakan suatu bentuk psikoterapi suportif berupa aktivitas-aktivitas yang membangkitkan kemandirian secara manual, kreatif dan edukasional untuk penyesuaian diri dengan lingkungan dan meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental pasien. terapi okupasi bertujuan mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan atau mengupayakan kompensasi atau adaptasi untuk aktifitas sehari-hari, produktifitas dan luang waktu melalui pelatihan, remediasi, stimulus dan fasilitasi. Terapi okupasi meningkatkan kemampuan individu untuk terlibat dalam bidang kinerja berikut: aktivitas hidup sehari-hari dan kegiatan instrumental hidup sehari-hari. Berdasarkan fenomena yang dijelaskan penting bagi peneliti untuk mengetahui: “Efektivitas Terapi Okupasi (Senam Ergonomik) Terhadap Adaptasi Stres Pada Lansia di UPT PSTW Jember”.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Mengidentifikasi adaptasi stres pada lansia sebelum dilakukan terapi okupasi (senam ergonomik) di UPT PSTW Jember?
- b. Mengidentifikasi adaptasi stres pada lansia setelah dilakukan terapi okupasi (senam ergonomik) di UPT PSTW Jember?

- c. Menganalisis efektifitas terapi okupasi (senam ergonomik) terhadap adaptasi stres pada lansia di UPT PSTW Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi efektifitas penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) terhadap adaptasi stres pada lansia di UPT PSTW Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi adaptasi stres pada lansia sebelum dilakukan terapi okupasi (senam ergonomik) di UPT PSTW Jember.
- b. Mengidentifikasi adaptasi stres pada lansia setelah dilakukan terapi okupasi (senam ergonomik) di UPT PSTW Jember.
- c. Menganalisis efektifitas terapi okupasi (senam ergonomik) terhadap adaptasi stres pada lansia di UPT PSTW Jember.

D. Manfaat Penelitian

Setelah dilakukan penelitian ini dan dipublikasikan, maka dengan penulisan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang penerapan terapi okupasi khususnya senam ergonomik untuk adaptasi stres bagi lansia.

2. Tenaga kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi petugas kesehatan guna dapat memberikan informasi dalam menyusun program atau

penyuluhan tentang penerapan terapi okupasi (senam ergonomik) terhadap adaptasi stres dengan tujuan akhir tercapai.

3. Instansi pendidikan kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di bidang keperawatan jiwa yang diharapkan bisa membantu pembelajaran khususnya yang berhubungan dengan terapi okupasi dan adaptasi stres.

4. Profesi keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia kesehatan dan ilmu keperawatan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan terapi okupasi, serta sebagai pedoman untuk melakukan intervensi pada keperawatan gerontik dan keperawatan jiwa.

5. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya untuk menghasilkan peneliti yang lebih luas dan bermanfaat mengenai terapi okupasi dengan variabel x yang berbeda.