

BAB I

LATAR BELAKANG

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun (Ariyanti et al., 2020). Lansia akan mengalami proses penuaan yang merupakan proses alamiah yang terjadi secara terus menerus (Katuuk & Wowor, 2018). Lansia akan mengalami banyak penurunan, dari segi penurunan fungsi tubuh, penurunan kemampuan berfikir, daya ingat, kematian pasangan, pension, dan mengalami penyakit kronik (Fatmawati, 2020). Selain itu, lansia juga mengalami masalah psikologis yang merupakan reaksi dari penurunan fisik yang dialaminya (Wirahana et al., 2021). Kondisi tersebut memaksa lansia untuk beradaptasi dan bijak dalam menyikapinya dikarenakan respon dan persepsi yang berbeda pada masing-masing lansia (Afriansyah & Santoso, 2019).

Adaptasi atau biasa disebut dengan penyesuaian diri merupakan mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri (Afriansyah & Santoso, 2019). Kemampuan adaptasi yang dimiliki oleh lansia dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Mujiadi et al., 2020). Faktor internal yang mempengaruhi kemampuan adaptasi lansia diantaranya adalah usia, jenis kelamin, dan motivasi (Mujiadi et al., 2020). Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi lansia dalam beradaptasi terhadap proses menua yaitu

pendidikan, dukungan sosial, pekerjaan, dan dukungan keluarga (Mujiadi et al., 2020). Lansia yang tidak dapat beradaptasi dengan baik terhadap kondisi yang dialami olehnya, dapat menimbulkan perasaan ketidakberdayaan, kecewa, bahkan ketakutan (Azzaroh, 2022). Perasaan takut, tidak berdaya dan kecewa yang terjadi dalam jangka lama dapat menyebabkan stress pada lansia (Ulfa & Fahzira, 2019).

Separuh jumlah penduduk lansia didunia (400 juta jiwa) berada di Asia, dimana pertumbuhan penduduk lanjut usia meningkat cepat dinegara-negara berkembang (Kemenkes, 2013). Berdasarkan sensus data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2015, penduduk lansia di Indonesia berjumlah 25,48 juta jiwa (8,03%). Kemudian pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat hingga 28,8 juta jiwa (11,34%). Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik (2020) di Jawa Timur presentase penduduk lansia adalah 13,38 persen. Kabupaten Jember persentase penduduk lansia adalah 14,30 persen. Dan jumlah lansia Di Kabupaten Jember 293.219 jiwa. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia sebesar 9,8% dimana prevalensi tertinggi terjadi pada kelompok lanjut usia sebesar 15,8%. Penelitian yang dilakukan oleh Kaunang dkk (2019), sebagian besar lansia (92,2%) mengalami stres fisik ringan. Penelitian Jaka S dkk (2015), menunjukkan bahwa sebagian besar lansia (75,6%) mengalami stres. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Ningsih (2019), bahwa 60% lansia mengalami stress tingkat sedang

Stress merupakan bentuk ketegangan yang berasal dari psikis, fisik, emosi dan mental yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari (Zai, 2021). Stres yang dialami atau dirasakan oleh lansia dapat menyebabkan hilangnya selera makan, berbicara berlebihan, menarik diri, pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit konsentrasi, dan lebih sensitif (Sutioningsih et al., 2019). Selain itu, stress yang dialami lansia dapat membuat seseorang merasakan gejala psikoneurotik seperti kecemasan, kegelisahan, kesedihan, depresi, curiga, fobia, bingung, salah paham, agresif, tidak stabil, jengkel, marah, mudah tersinggung, panic, dan terlalu berhati-hati (Tiastuty, 2021). Kondisi stress yang dialami oleh lansia bisa akibat dari berbagai kondisi seperti tekanan dalam penyesuaian diri, bertambah atau berkurangnya anggota keluarga, dan pergeseran keadaan sehat menjadi sakit (kehilangan bagian tubuh, bentuk, ukuran, penampilan, fungsi tubuh, atau prosedur medis) (Hidaayah, 2015).

Menurut teori *Stress Adaptation Model* Gail W. Stuart, stres dipengaruhi oleh faktor predisposisi dan faktor presipitasi (Stuart, 2013). Faktor predisposisi meliputi biologi (genetik, status nutrisi, sensitivitas biologis, kondisi kesehatan secara umum, dan paparan racun), psikologi (kemampuan verbal, pengetahuan, moral, kepribadian, pengalaman masa lalu, konsep diri dan motivasi, dan pertahanan psikologis), dan sosiokultural (usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan, pekerjaan, jabatan, latar belakang budaya, pendidikan agama dan kepercayaan, afiliasi politik, dan keterkaitan sosial). Faktor presipitasi dapat

berasal dari lingkungan internal maupun eksternal seseorang. Faktor ini juga melibatkan waktu seseorang terpapar stresor dan jumlah stresor yang terjadi.

Guna menjaga kesejahteraan psikologis dan fisik lansia dan menghindari dari kondisi stress yang berkepanjangan, salah satunya dengan melakukan upaya untuk lebih meningkatkan derajat kesehatan melalui aktivitas olahraga bagi lansia. Terdapat 3 jenis terapi untuk mencegah atau mengurangi stress, yaitu secara psikologis, melalui kepribadian, latihan relaksasi, dan psikoterapi. Kedua, yaitu pemberian obat, dan yang terakhir yaitu melalui faktor lingkungan dengan cara menciptakan lingkungan hidup yang damai (Sutioningsih et al., 2019). Senam *Tai-Chi* merupakan salah satu terapi secara psikologis melalui latihan relaksasi. Senam *Tai-Chi* dapat dilakukan secara bersama sama yang memiliki fungsi mereduksi stress, ajang silaturahmi dan meningkatkan komunikasi sosial (Priana, 2016). Olahraga ini terdiri dari berbagai urutan gerakan untuk melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, fleksibilitas, dan pernapasan. Selain itu, senam *Tai-Chi* dapat meningkatkan sirkulasi darah ke otak yang membawa kandungan O₂ dan endorfin ke otak, sehingga dapat membantu menghadapi stress, kecemasan, dan gejala depresi.

Penelitian Jaka S dkk (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam lansia dengan tingkat stres lansia. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kabiri Dinani dkk (2019) menunjukkan bahwa tingkat stress pada lansia yang telah melakukan senam *Tai-Chi* menurun. Senam *Tai-Chi* baik dilakukan pada lansia dikarenakan gerakan-gerakannya sesuai dengan kapasitas lansia. Hal ini didukung oleh penelitian Suparwati (2017) bahwa

senam *Tai-Chi* sangat efektif dilakukan pada lansia. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa senam *Tai-Chi* dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan pada lansia. Senam *Tai-Chi* dapat dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu (Ningsih, 2019).

Berdasarkan uraian diatas perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam *Tai-Chi* terhadap penurunan tingkat stress pada lansia. Pemberian intervensi dalam penelitian ini akan dilakukan selama 3 minggu dengan intensitas satu minggu diberikan 2 kali, yang setiap pemberian akan diukur tingkatan stress yang dialami oleh lansia.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Stress yang terjadi pada lansia diakibatkan oleh dari berbagai kondisi seperti tekanan dalam penyesuaian diri, bertambah atau berkurangnya anggota keluarga, dan pergeseran keadaan sehat menjadi sakit (kehilangan bagian tubuh, bentuk, ukuran, penampilan, fungsi tubuh, atau prosedur medis). Stress yang terjadi secara terus menerus memiliki dampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis lansia. Sehingga dibutuhkan terapi yang dapat menurunkan tingkat stress pada lansia salah satunya adalah pemberian senam *Tai-Chi*.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana penurunan tingkat stress pada lansia sebelum pemberian *Tai-Chi* di Posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember?
- b. Bagaimana penurunan tingkat stress pada lansia sesudah pemberian senam *Tai-Chi* di Posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember?
- c. Apakah ada pengaruh senam *Tai-Chi* terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *Tai-Chi* terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penurunan tingkat stress pada lansia sebelum pemberian *Tai-Chi* di Posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi penurunan tingkat stress pada lansia sesudah pemberian senam *Tai-Chi* di Posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember.

- c. Menganalisis pengaruh senam *Tai-Chi* terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Posyandu Kenanga 40 Desa Curah Takir Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Lansia

Manfaat yang dapat diperoleh bagi lansia yaitu senam *Tai-Chi* diharapkan dapat menurunkan tingkat stress pada lansia dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. Puskesmas

Manfaat yang diperoleh bagi puskesmas adalah dapat menjadi salah satu alternative intervensi yang dapat diberikan kepada lansia guna menurunkan tingkat stress dengan harapan kualitas hidup lansia meningkat.

3. Dinas kesehatan

Manfaat yang dapat diperoleh bagi dinas kesehatan yaitu dapat menjadi deteksi dini tingkat stress pada lansia, sehingga dapat merumuskan program yang berguna untuk menurunkan tingkat stress pada lansia.

4. Peneliti selanjutnya

Manfaat yang diperoleh bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat menjadikan senam *Tai-Chi* sebagai variable penelitian yang dapat diuji cobakan dengan kasus lain yang sering terjadi pada lansia untuk mengetahui pengaruh lainnya pada kondisi lansia.