

BAB 6

PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai hasil penelitian tentang pengaruh senam ergonomis terhadap skor stres lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar beserta analisisnya.

6.1 Pembahasan Hasil Penelitian

6.1.1 Skor Stres Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Ergonomis pada Kelompok Perlakuan

Hasil skor stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam ergonomis pada kelompok kontrol didapatkan seperti yang ditampilkan pada table 5.2. Distribusi skor stres yang didapatkan berdasarkan kuesioner DASS 42 yang telah dimodifikasi adalah 12 orang responden yang mendapat perlakuan senam ergonomis selama 16 kali pertemuan menunjukkan penurunan skor stres pada keseluruhan responden, yaitu 8 orang (66.7%) skor stres nya berada dalam rentan normal yaitu 0-14. Sedangkan 4 orang (33.3%) berada pada rentan stres ringan yaitu 15-18. Penurunan skor stres ini telah dibuktikan menggunakan hasil Uji t Berpasangan yang menunjukkan signifikansi $0.000 < 0.05$ (α) dengan tingkat kepercayaan 95%, yang berarti pemberian intervensi senam ergonomis berpengaruh terhadap penurunan skor stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar.

Pada hasil pre-test sebelum diberikan intervensi senam ergonomis, lansia yang menjadi responden mengeluh mudah terbangun saat malam hari dan sulit untuk

tidur kembali, perasaan mudah lelah serta gelisah. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah adanya proses degenerative yang dialami oleh lansia dan kurangnya kemampuan lansia dalam beradaptasi dengan keadaan tersebut.

Penurunan skor stres lansia setelah diberikan intervensi senam ergonomis terlihat selama proses penelitian. Penurunan skor stres yang ditunjukkan oleh hasil post-test yang rendah ini menunjukkan adanya efek dari relaksasi yang didapatkan dari senam ergonomis tersebut. Melalui gerakan-gerakan senam ergonomis seperti gerakan Gerakan Lapang Dada yang diawali dengan posisi tubuh berdiri tegak, dua lengan di putar ke belakang semaksimal mungkin, responden merasakan keluar dan masuknya nafas dengan rileks. Hal ini bermanfaat untuk sirkulasi udara atau oksigen sehingga tubuh akan merasa segar karena adanya tambahan energy. Saat dua lengan di atas kepala, kaki jinjit. Dalam posisi lapang dada, seluruh saraf menjadi satu titik pusat pada otak. Seluruh pikiran mengendalikan tubuh dan membawa tubuh merasakan bebas dari beban (wratsongko, 2015).

Efek relaksasi yang ada bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan sistem saraf parasimpatis, yang akan menyebabkan rangsangan ini diteruskan ke hipotalamus. Dengan adanya rangsangan relaksasi ini gejala-gejala stres seperti kegelisahan, kesulitan untuk beristirahat dan mudah lelah dapat menurun. Beberapa otot akan mengalami ketegangan ketika lansia mengalami stres sehingga mengaktifkan saraf simpatis. Aktifnya saraf simpatis ini membuat lansia tidak dapat santai dan rileks sehingga tidak dapat memunculkan rasa kantuk (Erliana, 2008).

Teknik relaksasi yang dapat dilatihkan pada seseorang dikembangkan oleh Davis, Keith dan Newstrom (1993), antara lain relaksasi progresif, pernafasan, meditasi, visualisasi, hipnose, otogenik, penghentian pikiran dan penyangkalan ide-ide irasional. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sagala (2011) tentang efek pelatihan relaksasi untuk menurunkan stres pada karyawan di PT. Madubaru Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Dengan subjek penelitian sebanyak 11 responden. Analisis data menggunakan uji beda Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil uji beda Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa skor $Z = -2,936$ dan $p = 0,003 (< 0,05)$, artinya bahwa ada perbedaan stres kerja sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan relaksasi, hasil ini menunjukkan bahwa pemberian pelatihan relaksasi pada karyawan secara signifikan dapat menurunkan stres kerja. .

Penelitian tentang penurunan tingkat stres juga dilakukan oleh Winarti (2013) yaitu perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Unggaran. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian quasi exsperiment. Jenis desain dalam penelitian ini adalah (One Grup Pretest Posttest) dengan jumlah sampel sebanyak 18 responden kelompok intervensi. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling sedangkan alat pengukuran tingkat stres menggunakan 14 Item pertanyaan kuesioner DASS untuk mengukur tingkat skala stres. Analisa data menggunakan uji t-test dependent untuk mengetahui perbedaan tingkat stress pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga. Rata-rata tingkat stress pada

kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan senam yoga yaitu 27,11 dan sesudah diberikan senam yoga mengalami penurunan menjadi 18,50, dan dihasilkan nilai p-value 0,000 ($\alpha=0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres pada lansia sebelum dan setelah diberikan senam yoga.

6.1.2 Skor Stres Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Ergonomis pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar pada kelompok kontrol mendapatkan hasil pre-test 8 responden (66.7%) mengalami stres ringan dengan skor 15-18 dan 4 responden (33.3%) mengalami stres sedang dengan skor stres 19-25. Sedangkan pada hasil post-test 7 responden (58.3%) berada pada tingkat stres ringan dengan skor 15-18 dan 5 responden berada pada stres sedang dengan skor stres 19-25. Hal ini menunjukkan tidak adanya penurunan skor skor stres pada seluruh responden pada kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan Uji t Berpasangan dan mendapatkan hasil signifikansi $0.884 > 0.05$ (α) dengan tingkat kepercayaan 95%, yang berarti tanpa intervensi senam ergonomis tidak dapat terjadi penurunan skor stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kuesioner DASS yang telah di modifikasi oleh peneliti, responden mengalami stres karena berbagai alasan antara lain masalah merasa sendiri atau dijauhi teman di panti, merasa gelisah dan mudah khawatir, serta kesulitan untuk beristirahat. Beberapa kondisi tersebut akan menyebabkan lansia mengalami stres. Selain itu, hal lain yang menjadikan skor lansia

pada kelompok kontrol ini cenderung tetap dan bahkan meningkat adalah keadaan lingkungan panti pada saat penelitian ini. Lansia pada kelompok kontrol kurang memahami penjelasan peneliti bahwa kelompok kontrol akan mendapatkan senam ergonomis yang sama dengan kelompok perlakuan, hanya waktunya yang berbeda yaitu setelah seluruh rangkaian penelitian pada kelompok perlakuan selesai. Kelompok kontrol hanya melakukan senam lansia di pagi hari seperti biasa. Senam lansia yang dilakukan juga kurang optimal dikarenakan keterbatasan fisik lansia dan kurangnya keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Yosep (2011) bahwa stres merupakan keadaan atau kondisi yang tercipta bila seseorang berhadapan dengan hal yang tidak sepadan dengan kondisi dan sistem sumber daya yang dimilikinya. Jika lansia tidak bisa mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, maka lansia tersebut akan terus menerus memikirkan dan memiliki persepsi yang buruk, dengan begitu munculah keadaan pusing, mudah lelah, kesulitan beristirahat yang merupakan gejala stres. Oleh karena itu, tanpa adanya intervensi senam ergonomis maka skor stres lansia pada kelompok kontrol cenderung tetap.

6.1.3 Perbedaan Skor Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sesudah diberikan Senam Ergonomis

Hasil penelitian yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar menunjukkan adanya perbedaan skor stres pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi senam ergonomis. Skor stres pada kelompok

kontrol tidak mengalami perubahan, sedangkan pada kelompok perlakuan skor stresnya mengalami penurunan. Hasil Uji t Tidak Berpasangan yang membandingkan hasil post-test pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan signifikansi $0.000 < 0.05$ (α) yang berarti terdapat pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan skor stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar.

Menurut penelitian Agustin (2008) bahwa olahraga dapat memperbaiki denyut jantung dan sistem otonomik tubuh yang sangat diperlukan untuk menanggulangi stres. Senam yang merupakan rangkaian gerak badan juga dapat digolongkan sebagai olahraga aerobik atau olahraga ringan. Senam ergonomis merupakan kombinasi dari gerakan otot dan teknik pernafasan. Melalui relaksasi lansia dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Murtini dan Sari (2014) tentang relaksasi untuk mengurangi stres pada penderita hipertensi esensial. Relaksasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah relaksasi pernafasan dan relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan kecemasan dan stres. Respon relaksasi ini ditandai dengan menurunnya detak jantung dan angka metabolic sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini sangat signifikan bahwa terapi relaksasi dapat menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial.

Gerakan-gerakan dalam senam ergonomis yang diilhami dari gerakan shalat mulai dari berdiri tegak hingga sujud, memiliki manfaat yang mampu menimbulkan keadaan rileks. Seperti gerakan Tunduk Syukur yaitu posisi tubuh berdiri tegak, tarik

nafas dalam-dalam secara rileks, lalu tahan sambil membungkukkan badan ke depan (napas dada) semampunya. Tangan berpegang pada pergelangan kaki sampai punggung terasa tertarik atau teregang. Wajah menengadiah sampai terasa tegang dan panas. Menarik nafas dalam dan menahannya merupakan teknik untuk menghimpun oksigen dalam jumlah maksimal (Wratsongko, 2015).

Menurut Wratsongko dalam Sutantri (2014), Senam ergonomis mampu mengembalikan posisi kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Senam ergonomis juga mampu memksimalkan suplay oksigen ke otak, menjaga sistem kesegaran tubuh serta sisitem pembuangan energy negatif dari dalam tubuh. Gerakannya yang dikombinasi oleh gerakan olah nafas dan relaksasi mampu mengoptimalkan sirkulasi dan meningkatkan serotonin yang membuat rasa tenang dan mengantuk sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur bagi lansia. Hal ini lah yang menjadikan dasar dalam penelitian Sutantri (2014) yang berjudul Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Padukuhan Bonosoro Bumirejo Lendah Kulon Progo, penelitian ini menggunakan metode *quasi-experiment* dengan *pretest-posttest with control group*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 20 lansia. Hasil analisis statistik Wilcoxon, $p = 0.004 < 0.05$ dalam penelitian ini membuktikan bahwa senam ergonomis merupakan alternatif terapi yang dapat digunakan dalam menciptakan keadaan rileks yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

6.1.4 Implikasi Keperawatan

Bagian ini membahas implikasi penelitian pada ilmu keperawatan dan praktik keperawatan mengenai pengaruh senam ergonomis dengan skor stres pada lanjut usia.

6.1.4.1 Ilmu Keperawatan

Adanya pengaruh senam ergonomis terhadap skor stres pada lansia yang signifikan menunjukkan jika lansia dengan keadaan yang tegang, tidak mampu beradaptasi dengan perubahan pada masa tuanya, serta tidak memiliki kegiatan yang dapat dilakukan sesuai dengan kemampuannya maka kecenderungan mengalami resiko stres, sehingga aktivitas seperti olahraga ringan perlu di jaga atau dilakukan dengan baik. Hal yang dapat dilakukan untuk membangun hubungan sosial serta tercipta keadaan tenang dan rileks. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan tambahan informasi ilmiah terkait dengan pengaruh senam ergonomis terhadap skor stres pada lanjut usia.

6.1.4.2 Praktek Keperawatan

Perawat sebagai perawat lansia sebaiknya lebih banyak meningkatkan peranya untuk memberikan kegiatan-kegiatan atau aktivitas yang dapat menurunkan skor stres pada lansia. Dalam memberikan kegiaian atau aktivitas pada lansia perawat harus mengkaji jenis kegiatan yang pas dan tepat sesuai dengan kemampuan lansia dalam melaksanakan kegiatan tersebut.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan perawat dalam melakukan penanganan kepada klien yang mengalami stres yang tinggal dipanti sosial. Stres merupakan suatu hal yang dapat menurunkan kesejahteraan hidup lansia.

6.2 Keterbatasan Peneliti

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

- 6.2.1** Pada penelitian ini kuesioner yang dipakai oleh peneliti belum mencakup faktor-faktor yang menyebabkan stres pada lansia.
- 6.2.2** Kondisi lansia seperti melemahnya elastisitas sendi membuat lansia tidak dapat bergerak dengan bebas dan cepat sesuai dengan hitungan dalam gerakan senam ergonomis menjadi salah satu kendala dalam penelitian ini.
- 6.2.3** Pada penelitian ini senam ergonomis dilakukan dengan dipimpin oleh 1 orang instruktur kepada 12 responden, sehingga kemungkinan kondisi rileks yang didapatkan oleh responden kurang optimal dan tidak dapat terkontrol secara menyeluruh oleh peneliti.
- 6.2.4** Pada penelitian ini pengukuran skor stres setelah intervensi senam ergonomis hanya dilakukan satu kali, sehingga peneliti tidak dapat memastikan pengaruh senam ergonomis terhadap skor stres dalam jangka lebih panjang.