

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia harapan hidup masyarakat Indonesia semakin meningkat. Meningkatnya usia harapan hidup ini berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lansia. Prediksi dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan adanya penambahan penduduk lansia yang signifikan mulai tahun 2010. Pada tahun 2010 sendiri, jumlah penduduk lansia di Indonesia diperkirakan sudah mencapai 24 juta atau 9,77% dari populasi seluruh penduduk Indonesia. Sementara itu, pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai 28,8 juta atau 11,34% dari populasi seluruh penduduk Indonesia (Depkes, 2009). Di samping itu, Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) memperkirakan bahwa pada tahun 2025, lebih dari seperlima penduduk Indonesia adalah lansia (Bandiyah, 2009). Peningkatan usia harapan hidup ini menyebabkan meningkatnya resiko kemunduran fisik, mental dan psikososial yang dapat menimbulkan masalah yang holistik.

Penuaan akan menyebabkan perubahan fisik dan psikososial. Perubahan secara fisik antara lain ditandai dengan penurunan fungsi panca indra, kulit keriput, penurunan imunitas, sehingga memunculkan berbagai penyakit. Perubahan secara psikologis antara lain perasaan tidak berguna, mudah sedih, dan tidak bahagia. Sedangkan perubahan sosial diantaranya adalah tidak adanya keluarga yang dapat memberikan memberikan bantuan, kurang mampu

dalam masalah ekonomi, tidak produktif dan tidak mampu lagi berperan di masyarakat. (Hurlock dalam Maryam, 2008).

Proses menua memberikan dampak pada perubahan psikologis lansia. Adanya perubahan biologis atau fisik pada lansia akan berdampak pada kemampuan sensasi, persepsi dan penampilan psikomotor yang penting bagi fungsi individu sehari-hari (Atchley & Barusch, 2004). Penurunan fungsi ini akan memberikan efek pada kemampuan belajar, daya ingat, berpikir, menyelesaikan masalah, daya kreativitas, intelegensi, keahlian dan kebijaksanaan. Hal ini akan menghambat lansia untuk melakukan aktivitas dewasa seperti bekerja, melakukan pekerjaan rumah dan kesenangan. Lansia yang tidak siap dengan perubahan tersebut akan sangat berdampak pada perubahan psikologisnya.

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang (Handoko, 1997 dalam Pratiwi 2013). Stres akan mempengaruhi emosi seseorang yang menyebabkan seseorang merasa sedih, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah, cemas, dan bahkan depresi. Seseorang yang mengalami stres juga akan mengalami penurunan konsentrasi, penurunan daya ingat dan mudah lupa.

Banyak faktor yang mempengaruhi keadaan stres pada lansia, antara lain perubahan kondisi kesehatan fisik yang menurun. Kondisi psikologi lebih berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres pada lansia seperti sifat, kepribadian, cara pandang, dan juga tingkat pendidikannya. Adanya konflik keluarga serta kondisi lingkungan yang buruk juga bisa menjadi pemicu stres bagi lansia (Maryam, 2008).

Stres dapat menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif tersebut misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi,

nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif terhadap depresi (Hidayati, 2009). Beberapa dampak negatif yang ditimbulkan dari stres tersebut dapat menurunkan kualitas hidup pada lansia.

Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres. Terapi meditasi yang terdiri dari beberapa cara untuk menyempitkan kesadaran untuk mengurangi stresor dari luar (Nevid, *et al.*, 2005). Olahraga yang dapat juga digunakan untuk mengurangi stres pada seseorang. Terapi relaksasi yang juga bermacam-macam, misalnya relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), pernapasan diafragma, *imagery training*, *biofeedback*, hipnosis dan latihan otogenik (Miltenberger, 2004).

Relaksasi otot progresif memiliki beberapa keuntungan. Relaksasi ini merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang sederhana dan sistematis, yang dapat dilakukan dengan cara menegangkan sekelompok otot kemudian merilekskannya kembali (Marks, 2011). Latihan relaksasi dapat melepaskan ketegangan pada tubuh dan pikiran serta membuat sirkulasi darah ke otak lebih optimal. Relaksasi otot progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Davis dalam Ari, 2010).

Relaksasi otot progresif didasari pada mekanisme relaksasi yang dapat menurunkan stres. Dengan relaksasi otot progresif akan terjadi respon relaksasi yang menstimuli semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan dengan sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus yang kemudian akan menekan sekresi

Corticotropin Releasing Factor yang kemudian akan menurunkan produksi kortisol. Penurunan produksi kortisol ini akan menurunkan stres seseorang. Sehingga dapat diperkirakan tingkat stres akan menurun dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Pada seminar dalam rangka Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 28 September 2011 yang lalu, Direktur Jenderal Bina Upaya Kesehatan, Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa dari populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6% atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa stres dan depresi (Hidayati, 2009). Dari hasil wawancara yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar didapatkan sebagian besar lansia mengalami stres.

Dari uraian diatas maka akan dilakukan penelitian dengan judul pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada kelompok yang diberikan terapi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar

1.3.2.2 Mengidentifikasi tingkat stres sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif pada kelompok yang tidak diberikan terapi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar

1.3.2.3 Menganalisis perbedaan tingkat stres lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok yang diberikan terapi dan kelompok yang tidak diberikan terapi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Sebagai dasar untuk pelaksanaan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi dan pemahaman kepada masyarakat tentang terapi relaksasi otot progresif sehingga membantu mengurangi stres yang dialami lansia.