

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tolak ukur kemajuan suatu bangsa sering kali dilihat dari angka harapan hidup penduduknya. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki angka harapan hidup penduduk semakin meningkat sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. (Hardywinoto & Setiabudhi, 2005). Penuaan adalah terjadinya akumulasi perubahan pada manusia dari waktu ke waktu yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial yang berkorelasi terhadap penurunan daya tahan tubuh dan terjadinya penyakit (Kar, 2019). Ada pun bertambahnya jumlah lansia yang meningkat sangat diharapkan dalam keadaan sehat, aktif dan produktif (Statistik, 2009). Faktanya masih banyak lansia yang mengalami masalah baik dalam fisik maupun psikososial. Masalah fisik biasanya menyerang beberapa sistem pada tubuh (Dewi, 2014), sedangkan kesepian, perasaan sedih, depresi dan ansietas merupakan masalah psikososial yang sering muncul pada lansia (Subandi et al., 2013). Dengan begitu banyak upaya yang dilakukan dari pemerintah untuk menyelamatkan atau mengatasi segala permasalahan yang terjadi pada lansia.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI), lanjut usia adalah tahap masa tua dalam perkembangan individu dengan batas usia 70 tahun keatas. Sedangkan, menurut *World Health Organisation* (WHO), lanjut usia adalah seseorang telah memasuki usia 60 tahun keatas, lanjut usia merupakan kelompok umur manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya.

Kelompok yang dikategorikan lanjut usia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Proses* atau proses penuaan. Proses menua merupakan proses yang terus-menerus terjadi penurunan kemampuan jaringan secara alamiah dan tidak mungkin dapat kembali seperti semula, bahkan semakin bertambah tingkat usia jumlah penurunan jaringan semakin banyak.

(Constantinides, 1994). Masalah pada proses penuaan akan muncul dan berdampak pada perubahan fisik, kodnitif, perasaan, sosial, dan seksual. Lansia yang tinggal sebatang kara akan mengakibatkan dirinya akan mengalami masalah sosial dalam hidupnya. Kemampuan adaptasi yang kurang dalam menghadapi perubahan, dapat menyebabkan masalah psikososial, salah satunya adalah ansietas (Maramis dan Maramis, 2009).

Pemberian intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan farmakologi seperti obat antidepresi terbukti menurunkan ansietas (Bullock et al., 2012). Teknik alternatif seperti pijat,refleksi,yoga,siatzu,meditasi,dan aroma terapi juga dapat mengurangi tingkat ansietas (Azizah et al., 2013). Dilihat dari beberapa intervensi tersebut, perubahan yang lebih menonjol pada lansia yaitu penurunan pada fisik pemberian aktivitas fisik seperti senam lansia pada lansia yang mengalami kecemasan masih perlu diketahui.

Masalah kecemasan dapat muncul karena adanya faktor risiko yang dipengaruhi oleh adanya perubahan mental dan fisik pada lansia yang ditandai dengan rasa tidak percaya diri, putus asa, perubahan perilaku, penurunan kondisi fisik dan suasana hati. Faktor risiko yang dapat menyebabkan kecemasan antara lain jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status perkawinan, ditinggalkan teman atau keluarga,

penyakit kronis dan gangguan fungsional, relokasi di panti, dan kunjungan keluarga (Heningsih, 2012). Jika tidak diatasi dengan baik akan menjadi beban dan akan membuat dampak negatif. Dampak yang dihasilkan oleh adanya *ansietas*. *Ansietas* merupakan gejala perasaan tidak tenang yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) (Yusuf, Fitriyarsi, & Tristiana, 2019). antara lain akan terjadi gangguan *kognitif*, gangguan *mood* yang akan mempengaruhi kualitas tidur dan emosional, serta gejala motorik seperti jari-jari yang mengetuk ngetuk (Dadang, 2006). Pada dasarnya kecemasan berupa keluhan dan gejala yang bersifat psikis dan fisik. Gangguan ini sering terjadi di individu usia 60 keatas dan lebih banyak menyerang kepada wanita dari pada pria.

Cara mengatasi gangguan individu lansia pada penurunan kecemasan lansia bisa dengan melakukan olahraga yang mengarah ke arah kesenangan. Kesenangan dengan diberikannya Aktivitas senam karet untuk mengisi baik sebagai program penurunan kecemasan. Olahraga rekreasi bisa menjadi salah satu cara lansia untuk menurunkan kecemasan, karena olahraga rekreasi bersifat olahraga yang mengarah ke kegiatan yang dilakukan di waktu senggang dengan aktivitas fisik yang berguna bagi kebugaran tubuh. Moritz Lazarus, seorang filsuf Jerman, yang berargumentasi bahwa alih-alih membakar energi berlebih, tujuan bermain adalah untuk melestarikan atau memulihkannya. Dengan kata lain, ketika seseorang kelelahan karena bekerja keras, bermain akan mengisi ulang energinya untuk memperpanjang aktivitas yang lain kembali. Senam karet dapat menjadi salah satu cara untuk berolahraga yang memiliki manfaat untuk kesenangan, kesehatan

dan kebugaran bagi para lanjut usia. Lanjut usia sangat memerlukan kebugaran tubuh untuk dirinya, karena pada tubuh lanjut usia rentan akan penyakit yang masuk ke dalam tubuhnya. Menurut Afriwardi (2014) Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan/aktivitas fisik rutin. Seorang lanjut usia sangat penting untuk menjaga aktivitas fisik pada dirinya agar tidak mudah terserang penyakit. Pada lansia aktivitas fisik yang disarankan untuk meningkatkan kebugaran adalah aktivitas dengan tipe aerobik, latihan kekuatan, latihan keseimbangan dan fleksibilitas (Nigg, 2014).

Manfaat senam karet ini juga bisa untuk kebugaran jantung dan paru-paru pada lansia sehingga dapat merangsang kemampuan jantung dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen sehingga jantung bekerja dengan rileks, nadi istirahat, dan tekanan darah menjadi stabil. Hal itu yang menyebabkan emosi menjadi stabil, rasa percaya diri meningkat, dan kecemasan menurun.

Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami *ansietas* adalah dengan olahraga. Jenis olahraga yang dianjurkan untuk lansia adalah olahraga aerobik dinamis untuk mempertahankan stamina dan *fleksibilitas* (Kadir, 2007). Intensitas olahraga yang direkomendasikan untuk lansia adalah intensitas rendah pada 60-75% dari denyut jantung maksimal (Junaidi, 2011). Jalan kaki, bersepeda santai, jogging, berenang dan senam merupakan beberapa latihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk Lansia dengan Frekuensi latihan dapat

dilakukan minimal 2 kali per minggu (Purnama & Sari, 2013). Salah satu cara lain olahraga aerobik dengan intensitas rendah adalah melakukan senam karet.

Senam karet adalah salah satu aktivitas fisik yang dilakukan menggunakan *Rubber band* yang biasa digunakan atlet untuk berlatih merileksasikan otot atau digunakan sebagai alat untuk membangun kekuatan otot lengan. Senam karet diciptakan oleh Dr. Fahmy Fachrezzy M.Pd dosen senam FIK UNJ. Pada senam tersebut memiliki 10 gerakan wajib yang dilakukan secara lambat dan cepat yang melatih otot *upper* dan *lower body* seseorang, senam tersebut juga di iringi dengan music yang *low* atau lambat gerakannya yang mudah tempo yang lambat maka memudahkan lansia untuk mengikutinya.

Senam karet adalah salah satu terapi fisik yang bertujuan untuk relaksasi, menjaga keseimbangan fisik maupun mental, bisa juga digunakan untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Pada dasarnya Senam karet memiliki fisiologis dan manfaat psikososial dan dapat meningkatkan control keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas tubuh, koordinasi, dan kebugaran kardiovaskular orang dewasa yang lebih tua.

Sebelumnya peneliti sudah pernah mengunjungi panti sosial tersebut untuk suatu kegiatan. Melihat kondisi para lansia yang terlihat malu untuk berinteraksi, mudah marah, dan serta selalu merasa khawatir tidak bisa menyelesaikan arahan yang di intruksikan, maka peneliti tertarik untuk mencari tau sebab dan akibat mengapa para lansia seperti itu. setelah peneliti mencari info dan mencari beberapa jurnal ternyata para lansia tersebut dikategorikan ke dalam kategori cemas,

kemudian peneliti menanyakan ke dosen pembimbing untuk membahas tentang kondisi para lansia tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas dan observasi peneliti yang telah dilakukan, maka peneliti ingin mengetahui adanya pengaruh aktivitas senam karet terhadap penurunan kecemasan pada orang lanjut usia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah untuk menganalisis seberapa besar pengaruh penurunan senam karet terhadap kecemasan lansia.

C. Fokus penelitian

Pada penelitian ini terfokus pada pengaruh Aktivitas Senam karet terhadap Penurunan Kecemasan Pada Orang Lanjut Usia 60-70 tahun di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

- a) “apakah aktivitas senam karet berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada lansia?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai melalui penelitian ini secara umum adalah untuk melihat hasil apakah senam karet dapat merubah pengaruh penurunan kecemasan pada lansia.

F. Manfaat Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan, kontribusi pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh pemberian Senam karet terhadap penurunan kecemasan pada lanjut usia (lansia).
- b) Penelitian ini diharap dapat membantu perpustakaan pendidikan, khususnya pada bidang keilmuan olahraga rekreasi dan dapat dijadikan penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

- a) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang pengaruh aktivitas senam karet terhadap penurunan kecemasan pada lanjut usia (lansia).
- b) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat serta fisioterapis tentang tata cara dan manfaat Senam karet terhadap penurunan kecemasan lanjut usia(lansia)