

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Salah satu kelompok rentan dalam masyarakat baik secara kesehatan fisik maupun kesehatan mental yaitu kelompok lansia. Masalah kesehatan fisik pada lansia yaitu penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Sedangkan masalah kesehatan mental pada lansia yaitu kecemasan, kesepian, dan ketidakberdayaan. Salah satu contoh masalah kesehatan mental yaitu kecemasan yang memiliki hubungan dengan latihan sehari-hari lansia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya (Kusuma dan Ardani, 2018). Karena itu lansia memerlukan perawatan secara komprehensif.

Pada 2019 populasi lansia yang berusia lebih dari 65 tahun di dunia mencapai 702,9 juta dan diproyeksikan mencapai lebih dari 1,5 miliar pada 2050 (PBB, 2019). Indonesia sudah memasuki fase negara berstruktur tua karena memiliki jumlah penduduk lansia yang mencapai 9,27% dari total penduduk. Karena Jumlah lansia di Indonesia mencapai 24,49 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2018). Pada tahun 2018 angka kesakitan lansia mencapai 25,99 %, jadi 25 hingga 26 orang lansia mengalami masalah kesehatan dari 100 orang lansia (Susenas, 2018). Presentase penduduk lansia di Jawa Timur mencapai 12,25%, sedangkan Jember memiliki presentase 12,95% dari total penduduk (BPS, 2018).

Seiring dengan bertambahnya usia, manusia memiliki kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain (Kholifah, 2016). Masalah mental pada lansia yaitu kemunduran kognitif (pikun), sering stress, sering marah dan mudah gelisah/cemas (Kholifah, 2016). Masalah kecemasan mengalami peningkatan prevalensi pada golongan lansia karena kemunduran fisik dan mental yang dialami.

Lansia memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan kecemasan daripada depresi (John W. Santrock, 2002 dalam Annisa dan Ifdil, 2016). Masalah mental kecemasan pada lansia juga terjadi karena masalah sosial yang ada terkait tidak tercapainya tugas perkembangan pada usia lansia untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi (Asmadi, 2012). Apabila tugas perkembangan lansia tidak tercapai lansia cenderung merasa kesepian dan tidak berdaya. Sehingga lansia membutuhkan seseorang untuk berbicara, mencurahkan perasaan dan bertukar pikiran. Oleh karena itu lansia membutuhkan perhatian lebih dari seluruh anggota keluarga. Selain itu, jika lansia memiliki komunitas maka rasa kesepiannya menjadi berkurang dan kecemasannya juga berkurang karena lansia tidak merasa sendiri dengan keadaannya sekarang, mereka akan merasa terhibur dengan berkumpul dengan teman sebaya nya Masalah kesakitan pada lansia juga berdampak pada kesehatan mental lansia, salah satunya gangguan kecemasan atau *anxiety*. Kecemasan pada lansia timbul karena terjadi perubahan struktur tubuh (Boltz, dkk., 2012). Kecemasan pada lansia berhubungan dengan penyakit degeneratif yang diderita terutama penyakit jantung dan dimensia (Schuurmans & Balkom, 2011).

Salah satu perilaku hidup sehat yang disarankan untuk lansia untuk mempertahankan kesehatan mental dan fisik yaitu latihan fisik berupa kegiatan senam. Latihan fisik berupa kegiatan senam memberikan manfaat diantaranya, menjaga keseimbangan tubuh yang lebih stabil, mencegah penyakit, hingga menjaga ketajaman mental (Kemenkes, 2018). Latihan fisik berupa senam terbukti dapat meningkatkan kemampuan kognitif lansia (Sauliyusta & Rekawati, 2016).

Latihan fisik berupa senam dapat mengatasi kecemasan pada lansia karena latihan fisik berupa kegiatan senam dapat memicu endorfin, zat kimia otak yang menekan rasa nyeri, menimbulkan perasaan tenang dan meningkatkan semangat hidup (Kholifah, 2016). Salah satu program yang menyediakan latihan fisik bagi lansia dilakukan oleh Badan Penyelenggara

Jaminan Sosial (BPJS) yaitu Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Dalam kegiatan prolanis terdapat latihan fisik yaitu berupa senam pada lansia. Salah satu layanan kesehatan primer yang menyelenggarakan prolanis adalah Puskesmas Sumberbaru. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh senam prolanis terhadap kecemasan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru.

## **B. Pembatasan dan Rumusan Masalah**

Pada penelitian ini rumusan masalah yang ada yaitu “Apakah ada pengaruh senam prolanis terhadap kecemasan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru?”. Pembatasan masalah yaitu pada lansia yang mengikuti kegiatan senam prolanis.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam prolanis terhadap kecemasan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi kecemasan lansia sebelum diberikan senam prolanis di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru,
- b. Mengidentifikasi kecemasan lansia sesudah diberikan senam prolanis di wilayah kerja Puskesmas Sumberbaru.
- c. Menganalisis pengaruh senam prolanis terhadap kecemasan pada lansia di Puskesmas Sumberbaru.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini yaitu upaya mengurangi kecemasan lansia dengan melakukan senam prolanis.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai media penerapan ilmu keperawatan gerontik dan metode penelitian ilmiah keperawatan yang telah diperoleh pada kegiatan pembelajaran serta penerapannya dalam masyarakat.

#### b. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian bagi institusi pendidikan yaitu hasil penulisan penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam penyusunan tugas akhir strata tingkat satu, serta sebagai referensi media pembelajaran ilmu keperawatan gerontik dan metode penelitian ilmiah keperawatan.

#### c. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat dalam mengatasi masalah kecemasan pada lansia.

### E. Penelitian Terdahulu

| No. | Nama penulis/ tahun   | Judul  | Analisa   | Hasil/Kesimpulan  |
|-----|---|--|---|---|
| 1.  | Ida Bagus Gede Hendra<br>Kusuma dan IGA Indah<br>Wardani/2018 | Hubungan<br>tingkat<br>kecemasan<br>terhadap<br>aktivitas<br>sehari-hari<br>pada lansia di<br>Panti Werdha<br>Wana Seraya,<br>Denpasar –<br>Bali | desain<br>penelitian<br>noneksperimen,<br>dengan metode<br>pengambilan<br>data cross-<br>sectional.<br>penelitian ini<br>menggunakan<br>metode<br>perhitungan<br>chi-square | tidak memiliki<br>hubungan yang<br>bermakna secara<br>statistik antara<br>tingkat<br>kecemasan<br>terhadap aktivitas<br>sehari-hari pada<br>lansia di Panti<br>Sosial Werdha<br>Wana Seraya,<br>Denpasar-Bali |