

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya yang melalui suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan, diawali dengan proses perkembangan yang dimulai dari sebelum lahir, bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua ( Fatmah,2010 ). Lansia memiliki batasan umur menurut Undang-Undang nomor 13 tahun 1998 menjelaskan tentang kesejahteraan lanjut usia yang tertulis dalam BAB I pasal 1 ayat 2 bahwa “lanjut usia adalah seseorang yang mencapai umur 60 tahun keatas”. Data *World Health Organization* (WHO) tentang lansia 60 tahun keatas saat ini mencapai lebih dari 629 juta jiwa dan pada tahun 2025 lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar jiwa (Nugroho,2008).

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) menyimpulkan Negara Indonesia merupakan negara yang memiliki struktur *ageing population* yang akan berdampak pada cerminan dari Usia Harapan Hidup (UHH) telah dibuktikan dari 68,6 tahun menjadi 70,8 tahun dan proyeksi tahun 2030-2035 mencapai 72,2 tahun serta 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas. Populasi lansia tersebut di Indonesia akan terus

meningkat lebih tinggi dari populasi di dunia setelah tahun 2100. Sebaran penduduk lansia berdasarkan provinsi yaitu Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 13,4%, Provinsi Jawa Timur sebesar 10,3 %, Provinsi Sulawesi sebesar 9,7%, Provinsi Papua sebesar 2,8% dan seterusnya. Presentasi tertinggi Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 13,4% dengan perbandingan lansia berdasarkan jenis kelamin perempuan dengan laki-laki yaitu 9:8.

Lansia akan mengalami proses penuaan sebagai siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan menurunnya fungsi sel, jaringan, organ dan sistem organ. Lansia akan memiliki masalah kesehatan seiring penuaan, sehingga rentan terhadap *komorbiditas* yaitu mengalami lebih dari satu masalah kesehatan pada satu waktu (Maridean,2011). Kemunduran kesehatan berdampak pada fisik dan psikis secara umum (Fatmah, 2010). Dampak tersebut dapat memunculkan kasus penyakit degeneratif seperti jantung, hipertensi, diabetes, kolesterol, asam urat dan gangguan gastrointestinal hingga konstipasi (Maridean,2011). Haryono (2012) menyimpulkan bahwa konstipasi merupakan gejala dan tanda, bukan penyakit.

Konstipasi disebabkan perjalanan feses melalui kolon lalu rektum mengalami penghambatan, biasanya disertai kesulitan defekasi dan keras serta mengejan. Feses keras dapat menyebabkan nyeri rektum, dikarenakan banyaknya air terserap selama berada di intestinal. Frekuensi keadaan normal dalam 24 jam

kolon harus dikosongkan secara teratur sehingga defekasi normal dilakukan 2-3 kali dalam sehari, ada pula yang melakukan defekasi 2 hari sekali tergantung dari kebiasaan defekasi. Penyebab konstipasi dikarenakan ketidakteraturan defekasi, diet tidak sempurna, meningkatnya stres psikologik, kurang olahraga, obat pencahar, usia lanjut dan penyakit penyerta lainnya ( Haryono, 2012 dan IKAPI 2002).

Meridean (2011) menyimpulkan bahwa gerakan peristaltik bekerjasama dengan sistem saraf simpatis, parasimpatis, saraf gaster, efek neuron lokal dan sistem pusat serta makanan, aktivitas, pengobatan dan emosi dapat mempengaruhi kinerja dari pergerakan peristaltik. Lansia yang mengalami konstipasi diakibatkan penurunan dari sensasi saraf, tidak sempurnanya pengosongan usus atau gagal dalam menanggapi sinyal untuk defekasi. Penyebab konstipasi pada lansia awalnya merupakan gangguan sederhana hingga menjadi masalah kesehatan utama pada individu lansia (Meridean, 2011). Menurut, Data Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013 menyimpulkan bahwa prevalensi konstipasi pada lansia usia di 60-69 tahun di Indonesia adalah sebesar 3,8% dan lansia diatas usia 70 tahun sebesar 6,3%.

Menurut Stark (1999) dalam penelitiannya mengatakan bahwa tantangan dalam mengatasi kegagalan dalam menanggapi sinyal, perlu adanya manajemen konstipasi untuk meningkatkan kecenderungan hasil yang memuaskan serta mengatasi masalah psikiatrik lansia. Faktor yang

memperburuk manajemen konstipasi adalah status mental, status emosi, status fisik, kepercayaan dan perilaku kesehatan, hambatan dalam lingkungan dan status ekonomi (Meridean, 2011).

Faktor tersebut akan berdampak pada jenis dari konstipasi yang di derita lansia. Jenis konstipasi pada lansia dibagi menjadi tiga yaitu Pertama, konstipasi simtomatik artinya frekuensi defekasi dua kali atau lebih dalam satu minggu disertai mengejan. Kedua, konstipasi klinis artinya retensi feses dan ketiga, konstipasi subjektif yaitu pernyataan mengalami konstipasi tanpa ada konstipasi klinis dan konstipasi simtomatik (Meridean, 2011).

*Constipation Assessment Scale* merupakan salah satu alat ukur dari sembilan alat ukur lainnya untuk penilaian konstipasi. *Constipation Assessment Scale (CAS)* dinilai lebih dapat mengambil gambaran penilaian terhadap konstipasi secara tepat dikarenakan sudah dilakukan penelitian *single study* secara hetrogen ataupun pada penderita kanker serta ibu hamil yang mengalami konstipasi. Menurut Woolery, et al (2006) tentang *The Constipation Assessment Scale (CAS)* terdapat 8 item diantaranya; (1) perasaan penuh, begah, atau kembung pada perut, (2) perubahan jumlah atau frekuensi gas (flaktus) yang keluar, (3) penurunan frekuensi defekasi/BAB, (4) Adanya feses cair yang merembes, (5) Adanya tekanan atau perasaan penuh pada rektum, (6) Perasaan sakit atau nyeri pada rektum saat defekasi, (7) Ukuran

feses yang keluar lebih kecil, dan (8) Adanya perasaan ingin defekasi, tetapi tidak dapat mengeluarkannya.

“Konstipasi merupakan tanda dan gejala ringan yang harus segera ditangani, kalau tidak akan berujung pada konstipasi kronik yang menjadi penyebab kanker usus dan mengakibatkan kematian” kata Chudahman Manan, Ketua Pengurus Besar Perkumpulan Gastroenterologi Indonesia (PGI). Konstipasi dapat ditangani melalui terapi farmakologis ataupun terapi nonfarmakologis. Secara farmakologi dapat diberikan obat-obatan katarik, laksatif dan purgatif dan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan diet tinggi berserat, latihan fisik dan latihan dasar panggung (Meridean,2011). Terapi non farmakologi seperti aktivitas fisik yang sesuai dengan lansia Indonesia ketahanan, kelenturan, dan kekuatan (Fatmah,2010).

Aktivitas fisik, pertama ketahanan bermanfaat untuk sirkulasi darah seperti berjalan-kaki ringan, berkebun dan senam. Kedua, kekuatan untuk membantu kerja otot tubuh dalam menahan beban, kegiatannya seperti naik turun tangga, membawa belanjaan dan senam. Ketiga, kelenturan bersifat mempertahankan otot tubuh, sehingga aktivitas fisik yang dapat dipilih yaitu senam taichi, yoga dan mencuci pakaian (Fatmah,2010). Aktivitas fisik dengan cara non farmakologi salah satunya dengan terapi yoga. Penyelidikan lebih lanjut membuktikan bahwa yoga mampu menyegarkan dan menyejukan pikiran, tubuh dan jiwa. Yoga juga dapat mengatasi kelainan fisik dan mental,

melenturkan otot, melatih pernapasan, melancarkan peredaran darah, melatih keseimbangan, memperbaiki postur tubuh, mengendalikan stress dan relaksasi (Subandi,2008 ).

Terapi yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh, teknik pernapasan dan meditasi. Dewasa ini terapi yoga sudah mulai dikenal sebagai solusi bagi berbagai masalah kesehatan baik dari fisik maupun psikologi (Somvir,2008 dalam Danismaya,2009). Terapi Yoga adalah teknik relaksasi yang mengajarkan seperangkat teknik seperti pernafasan dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, ketenangan dan memperlancar sirkulasi darah (Asmarani,2011). Terapi yoga dilakukan dengan desain FIT yaitu Frekuensi, Intensitas, dan Time. FIT untuk terapi yoga yaitu frekuensi latihan dilakukan 3x berurutan dalam seminggu dengan waktu jeda 48 jam (2 hari) untuk memulihkan otot rangka, intensitasnya akan dilakukan 70-85% denyut nadi maksimum dan waktunya akan dilakukan di pagi hari selama 25-30 menit (Fatmah,2010).

Terapi yoga yang dilakukan menggunakan unsur *hatha yoga* dengan fokus pada postur fisik yang disebut *asana* dan teknik pernapasan atau *pranayama*. Postur fisik atau *hatha yoga* untuk individu lansia tentunya akan mengalami modifikasi dari gerakan sebenarnya, tetapi tiap gerakan akan bermanfaat untuk terjadinya pergerakan massa feses ke rektum sebagai unsur penting dalam menetapkan keteraturan defekasi serta menenangkan psikis. Lansia akan

melakukan gerakan yoga ditempat duduk dengan diiringi musik dengan irama *slow* yang bertujuan agar lebih menenangkan psikis lansia (Asmarani,2011). Gerakan terapi yoga tersebut sangat aman, sehingga penulis ingin sekali menerapkan gerakan terapi yoga tersebut untuk pencegahan konstipasi pada lansia. Yoga memiliki banyak manfaat berdasarkan jurnal penelitian Devi (2011) menyatakan bahwa Yoga dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi secara signifikan, Suhesti (2014) menyatakan terapi yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Umbulharjo, Yogyakarta dan Ega (2015) menyimpulkan bahwa gerakan yoga dapat melatih sistem kontrol keseimbangan dinamis pada lanjut usia.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 14 September 2017 mendapatkan data dari Kepala Panti Werdha Hanna Yogyakarta terdapat 40 lansia dengan jenis kelamin wanita dan berumur diatas 60 tahun. Empatpuluh lansia tersebut tiga diantaranya *bedrest* total dan satu mengalami gangguan *skizofrenia*. Kepala Panti Werdha Hanna mengatakan setiap paginya sudah dilakukan senam pagi di atas kursi selama 45 menit setiap hari kecuali hari minggu dan hari libur nasional.

Peneliti mewawancarai 20 lansia di Panti Wredha Hanna. Dua orang mengeluhkan perasaan jenuh saat senam pagi karena berdampak sedikit untuk metabolisme tubuh terutama mengatasi konstipasi. Delapan orang

mengeluhkan tidak bisa defekasi lebih dari 3 hari. Tiga orang mengatakan bahwa terlalu sering menggunakan obat *dulcolax* dan tujuh orang mengeluhkan perasaan tidak tuntas saat melakukan defekasi serta merasakan rasa nyeri di bagian perut.

Adanya permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Studi Komparatif Sebelum dan Sesudah Yoga Terhadap Konstipasi Lansia Di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018”.

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang dan studi pendahuluan diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : “Studi Komparatif Sebelum dan Sesudah Yoga Terhadap Konstipasi Lansia Di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan kejadian konstipasi sebelum dan sesudah yoga di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2018

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus penelitian ini :

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia lansia di Panti Wreda Hanna Yogyakarta tahun 2018.



- b. Mengidentifikasi kejadian konstipasi sebelum yoga pada lansia di Panti Wreda Hanna Yogyakarta tahun 2018.
- c. Mengidentifikasi kejadian konstipasi sesudah yoga pada lansia di Panti Wreda Hanna Yogyakarta tahun 2018.
- d. Mengidentifikasi perbedaan kejadian konstipasi antara sebelum dan sesudah yoga pada lansia di Panti Wreda Hanna Yogyakarta tahun 2018

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Panti Wreda Hanna Surokarsan Yogyakarta  
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan informasi yang berguna dalam mengatasi konstipasi yang terjadi pada lansia.
2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.  
Sebagai tambahan wacana kepustakaan baru mengenai pengaruh terapi yoga terhadap pencegahan konstipasi pada lansia.
3. Bagi Peneliti dan Profesi Keperawatan  
Hasil penelitian ini adalah pengaplikasian ilmu yang telah didapat dan mendapatkan pengalaman nyata dalam bidang peneliti serta menambah wawasan, pengetahuan, dan menganalisa dalam melakukan penelitian.

E. Keaslian Penelitian

Tabel. 1

Keaslian Penelitian

No	Penelitian/ Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Devi Oktavia, 2011	Pengaruh Terapi Yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	Desain penelitian adalah <i>Pra Eksperimen ( One Group Post Test Design)</i> dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> sebagai teknik pengambilan sampel dan uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Tets</i> untuk analisa data	Hasil penelitian didapatkan pengaruh terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik ( $p=0,000$ ) dan diastolik ( $p=0,000$ ) secara signifikan pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Melati RW 03 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik secara signifikan pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Melati RW 03 Kelurahan Bangsal	Terletak pada variabel bebas yaitu terapi yoga dan menggunakan desain <i>pre experimental</i> dengan rancangan <i>one group pre and post test</i> pengambilan sampel dengan <i>purposive sampling</i> . analisa data <i>wilcoxon test</i>	Terletak pada variabel terikatnya yaitu penurunan darah pada lansia dengan hipertensi sedangkan peneliti meneliti tentang kejadian konstipasi pada lansia dengan, instrumen menggunakan <i>Constipation Assessment Scale</i>

2.	Suhesti, 2014	Pengaruh yoga terhadap tingkat insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta	Desain penelitian adalah <i>pre eksperimen</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> . Subjek penelitian adalah lansia dengan teknik <i>total sampling</i> . Uji yang digunakan menggunakan <i>wilcoxon match pairs test</i>	Terapi yoga berpengaruh terhadap tingkat insomnia pada lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta	Kota Kediri berdasarkan klasifikasi hipertensi menurut WHO.	Terletak pada variabel bebas yaitu terapi yoga dan responden yaitu lansia dan desain <i>pre experimental</i> dengan rancangan <i>one group pre and post test</i>	Terletak pada variabel terikatnya yaitu tingkat insomnia, sedang peneliti akan menilai konstipasi menggunakan kuisioner <i>Constipation Assessment Scale</i>  teknik sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> lalu untuk instrumen menggunakan <i>Constipation Assessment Scale</i> , analisa data <i>wilcoxon test</i>
3.	Amelia Dyah Kartika Sari, 2016	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Kota Madiun	Populasi sasaran adalah lansia di Kota Madiun. Subjek penelitian diambil menggunakan teknik <i>cluster random sampling</i> dan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang kuat dan bersifat positif antara aktivitas fisik dengan kejadian konstipasi pada lansia ( $p = 0,000$ , $r =$	Terletak pada variabel terikat yaitu kejadian konstipasi dan responden yaitu lansia.	Terletak perbedaan pada variabel bebas yaitu aktivitas fisik, sedang peneliti akan meneliti tentang terapi yoga.  Dan juga metode penelitiannya juga mengalami perbedaan	

			<p><i>simple random sampling</i>, kuesioner <i>Physical Activity Scale for Elderly</i>, serta konstipasi menggunakan <i>constipation scoring system</i> dan Analisis statistik dilakukan dengan uji <i>Korelasi Spearman</i>.</p>	<p>0,557). Kesimpulan penelitian ini adalah lansia di Kota Madiun yang cukup melakukan aktivitas fisik cenderung tidak terkena konstipasi.</p>		<p>desain <i>pre experimental</i> dengan rancangan <i>one group pre and post test</i>, dengan teknik <i>purposive sampling</i> lalu untuk analisa data <i>wilcoxon test</i>. Instrumen konstipasi yaitu <i>Constipation Assessment Scale</i>.</p>
4.	Ega Doviana Akbar, 2015	Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia	<p>Jenis penelitian <i>quasi eksperiment</i> dengan <i>pre dan post test control groups design</i>. Dengan membandingkan keseimbangan dengan <i>time up and go test</i> antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang dilakukan</p>	<p>Hasil penelitian keseimbangan dinamis pada kelompok perlakuan didapatkan hasil yang signifikan yaitu <math>p = 0,002</math> atau <math>p \leq 0,05</math>. Sedangkan hasil penelitian keseimbangan dinamis kelompok kontrol yaitu <math>p = 0,209</math> atau <math>p \leq 0,05</math>. Hasil beda pengaruh</p>	<p>Latihan Yoga yang dimaksud peneliti adalah terapi yoga karena gerakannya meliputi tadasana, utkatasana, trikonasana, virabhadrasana 1, virabhadrasana 2,</p>	<p>Terletak perbedaan pada variabel terikatnya yaitu keseimbangan dinamis, sedangkan peneliti akan menilai pada kejadian konstipasi. Metode penelitiannya juga mengalami perbedaan desain <i>pre experimental</i> dengan rancangan <i>one group pre and post test</i>, dengan teknik <i>purposive sampling</i>. Instrumen konstipasi yaitu <i>Constipation Assessment</i></p>

			<p>selama 4 minggu dengan sampel 24 responden. Teknik analisa menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> untuk uji pengaruh dan <i>Mann Whitney</i> untuk uji beda pengaruh.</p>	<p>kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu <math>p = 0,000</math> atau <math>\leq 0,05</math>. Ada pengaruh latihan yoga terhadap keseimbangan dinamis lansia pada kelompok perlakuan. Serta ada perbedaan yang signifikan keseimbangannya pada kelompok perlakuan yang diberi latihan yoga dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan apapun</p>	<p>virabhadrasana 3, vrikshasana, ardha chandrasana dapat melatih sistem kontrol keseimbangan. Teknik analisa datanya menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> untuk melihat pengaruh dari intervensi yang diberikan.</p>	<p><i>Scale</i>.</p>
5.	Vita Rizky, 2015	Hubungan Asupan Serat, Lemak, Dan Posisi Buang Air Besar Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia	<p>Penelitian dengan metode <i>survey analytic</i> dan rancangan <i>cross sectional</i>. Pengambilan sampel dengan <i>purposive sampling</i>. Data</p>	<p>Kejadian konstipasi pada lansia sebesar 40%, Ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian konstipasi pada lansia (<math>p=0,013 &lt; 0,05</math>) dan ada hubungan antara asupan serat dengan periode buang air besar</p>	<p>Persamaan di variabel terikat yaitu konstipasi dan responden pada penelitian yaitu lansia, serta pengambilan</p>	<p>Terletak perbedaan pada variabel bebas yaitu Asupan Serat, Lemak, Dan Posisi Buang Air Besar, sedangkan peneliti akan menggunakan yoga. Metode penelitiannya juga mengalami perbedaan desain <i>pre experimental</i> dengan rancangan <i>one</i></p>

			<p>konstipasi diambil menggunakan Rome III dan uji statistik menggunakan <i>Chi Square</i>.</p>	<p>dan tidak ada hubungan asupan lemak dengan kejadian konstipasi pada lansia (<math>p=0,432 &gt; 0,05</math>) serta ada hubungan antara posisi buang air besar dengan kejadian konstipasi pada lansia (<math>p=0,011 &lt; 0,05</math>).</p>	<p>sampel menggunakan <i>purposive sampling</i>.</p>	<p><i>group pre and post test</i>, Instrumen konstipasi yaitu <i>Constipation Assessment Scale</i>.</p>
--	--	--	---	--	--	---

STIKES BETHESDA