

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Tamher dan Noorkasiani (2009), lanjut usia merupakan suatu proses alami yang terjadi pada seseorang dengan segala keterbatasannya. Sensus Amerika Serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami penambahan warga lanjut usia terbesar di seluruh dunia pada tahun 1990-2050, yaitu sebesar 414%. Tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia sebesar 7,28% dan pada tahun 2010 menjadi sebesar 11,35%. Biro Pusat Statistik menggambarkan antara tahun 2005-2010 jumlah lansia akan sama dengan jumlah anak balita, yaitu sekitar 19 juta jiwa atau 8,5% dari seluruh jumlah penduduk, sedangkan tahun 2020 diperkirakan proporsi lanjut usia penduduk Indonesia dapat mencapai 11,34%.

Menurut Depkes RI (2001) dalam Maryam, Ekawati, dan Rosidawati (2009) penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan terus-menerus, dan berkesinambungan. Proses penuaan akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Menurut Tamher dan Noorkasiani (2009), proses menua yang dialami lansia menyebabkan lansia mengalami berbagai macam perasaan seperti sedih,

cemas, kesepian, dan mudah tersinggung. Perasaan tersebut merupakan masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada lansia. Masalah gangguan kesehatan jiwa mulai dialami oleh golongan lansia pada saat mereka mulai merasakan adanya tanda-tanda terjadinya proses penuaan. Kondisi mental yang sehat dan aktif pada masa tua membutuhkan pemeliharaan yang kontinu untuk mempertahankan daya pikir dan mencegah dari perasaan cemas dan depresi.

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Kaplan, Saddock, dan Grebb (1994) dikutip dari Fausiah dan Widuri (2005). Gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh lansia menurut Maryam *et al.* (2009) adalah perasaan khawatir atau takut yang tidak rasional, insomnia, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh, dan panik. Data statistik badan kesehatan dunia WHO, yang dikutip oleh Hastuti, Hakimi dan Dasuki (2008), menyebutkan bahwa *anxiety* meningkat sebesar 2,5% setiap tahun dengan perbandingan 2,43% pada wanita dan 0,07% pada laki-laki. Prevalensi kecemasan lansia sebesar 34,92% sedangkan prevalensi ansietas umum pada pasien yang berusia lebih dari 65 tahun di komunitas adalah 4% (Macdonald, 2009).

Terdapat berbagai macam teknik alternatif yang dapat dipilih seperti pijat refleksi, yoga, siatzu, meditasi dan aromaterapi. Kristanti (2010) telah melakukan penelitian tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap derajat kecemasan lansia di panti wredha St. Yoseph Kediri. Hasilnya lebih dari 90% lansia di Panti Wredha St. Yoseph Kediri mengalami penurunan derajat kecemasan dengan $p = ,000$ dan $\alpha < 0.05$. Terapi lain yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada lansia adalah dengan memberikan pelatihan relaksasi. Seorang klien belajar secara sistematis untuk mengubah ketegangan dan merelaksasikan otot-otot pada seluruh tubuh yang sering kali dimulai pada bagian kening dan terus menuju ke kaki (Halgin & Whitbourne, 2010).

Sejauh ini kecemasan hanya dapat dikurangi dengan obat-obat farmakologis dan psikoterapi, tetapi kebanyakan orang memilih teknik alternatif yang murah dan aman. Senam otak adalah serangkaian latihan gerakan tubuh sederhana yang dilakukan untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasi bagian depan dan belakang otak (dimensi pemfokusan), serta merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosi, yaitu otak tengah (limbik) dan otak besar (dimensi pemusatan) (Haryanto, 2008). Senam otak dalam bentuk latihan yang disebut Edu-K (*Educational Kinestetics*) ini dipelopori Paul E. Dennison, peneliti dari Universitas California Selatan, AS. Senam otak pada awalnya ditujukan

untuk melatih anak-anak dengan kesulitan belajar, pada perkembangannya latihan ini bermanfaat untuk segala umur.

Senam otak berupa gerakan silang atau gerakan saling bergantian. Gerakan silang, menurut Dennison, akan mengaktifkan dua belahan otak secara bersamaan serta memudahkan penyeberangan garis tengah. Latihan ini akan menunjang sistem belajar seseorang karena mengaktifkan kedua belahan otak, meningkatkan penglihatan dan pendengaran, menunjang pekerjaan menulis, membaca, mendengar, dan pemahaman tentang bacaan, serta meningkatkan koordinasi belahan kiri dan kanan. Menurut Ide (2008) senam otak atau *Brain Gym* juga dapat memaksimalkan kerja otak agar tidak lekas pikun, terutama bagi lansia. Pendapat Ide tersebut diperkuat oleh Yusuf, Indarwati, dan Jayanto (2010) dalam penelitiannya tentang pengaruh senam otak dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia di panti sosial tresna werdha Lamongan menggunakan metode *Quasy Eksperimen Pre-Post Test Control Group Design*, hasilnya bahwa senam otak meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan nilai ($p=0.001$).

Ayinoso (2009) dalam Widyastuti dan Purwanto (2009) juga mengemukakan beberapa manfaat senam otak (*Brain Gym*) yaitu mengurangi stres emosional dan pikiran lebih jernih, kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan efisien serta merasa lebih sehat karena stress berkurang. Widyastuti dan Purwanto (2009) dalam

penelitiannya tentang Efektifitas *Brain Gym* dalam Menurunkan Stres pada Anak di Sekolah Dasar Negeri Dawung Tengah Surakarta, menggunakan metode eksperimen *pre test-post test control group design* mendapatkan hasil bahwa nilai Z sebesar -2.323 ; $p = 0.029$ ($p < 0.05$). Nilai rata-rata tingkat stres pada kelompok eksperimen sebesar 2.50. Nilai rata-rata stres pada kelompok kontrol sebesar 6.50, sehingga dapat disimpulkan bahwa subyek yang mendapat perlakuan *Brain Gym* akan mengalami penurunan tingkat stres jika dibandingkan dengan sebelum mendapat perlakuan *Brain Gym*.

Jumlah Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2014 adalah 126 lansia. Jumlah lansia laki-laki di PSTW tersebut adalah 38 lansia dan jumlah perempuan adalah 88 lansia. Lansia yang berusia 60-70 tahun berjumlah 39 lansia, 71-80 tahun berjumlah 56 lansia dan yang berusia >80 tahun berjumlah 31 lansia. Hasil wawancara dengan 19 lansia di PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta pada tanggal 19 November 2014 diperoleh delapan lansia mengalami tanda-tanda kecemasan seperti khawatir terhadap kondisi kesehatannya bila menurun, merasa sendiri karena sudah tidak punya keluarga, dan malas bergaul dengan teman lansia yang lain karena takut akan menimbulkan masalah. Keluhan kecemasan pada lansia tersebut juga diikuti dengan gejala fisik seperti nyeri perut, mual, susah tidur, dan juga terdapat lansia yang mengkonsumsi obat penenang supaya bisa tidur.

Berdasarkan hasil penelitian tentang senam otak dan banyaknya lansia yang mengalami kecemasan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta Tahun 2015”

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut di atas maka rumusan masalahnya: “Apakah terdapat pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta Bulan Maret Tahun 2015?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta Bulan Maret Tahun 2015.

2. Tujuan Khusus.

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta Bulan Maret 2015.

- b. Mengetahui kecemasan sebelum dilakukan Senam Otak (*Brain Gym*) pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta Bulan Maret Tahun 2015.
- c. Mengetahui kecemasan sesudah dilakukan Senam Otak (*Brain Gym*) pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta Bulan Maret Tahun 2015.
- d. Menganalisis pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta Bulan Maret Tahun 2015.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini adalah pengembangan dari wawasan tentang penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada keperawatan lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai pengembangan ilmu khususnya dalam bidang keperawatan lansia yang mengalami kecemasan.
- b. Menambah pengetahuan dan dapat diterapkan khususnya oleh Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta dalam mengatasi masalah kecemasan pada lansia.

- c. Dipergunakan oleh institusi pendidikan keperawatan sebagai salah satu teknik dalam mengatasi kecemasan pada lansia.
- d. Digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Abiyoso Sleman Yogyakarta belum pernah dilakukan, namun penelitian sejenis yang pernah dilakukan antara lain akan dijelaskan dalam keaslian penelitian pada tabel 1 halaman 9.

STIKES BETHESDA YAKKUM

Tabel 1
Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Erva Elli Kristanti (2010)	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha St. Yoseph Kediri	Analisis dengan α 0.05. pra eksperimen rancangan <i>One Group Pra-Test-Post Test Design</i> dan menggunakan <i>purposive sampling</i> . Uji Statistik menggunakan <i>t-test</i>	Didasarkan pada tingkat kemaknaan $\alpha < 0.05$ didapatkan hasil $p = .000$ dengan tingkat hubungan .003. terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan derajat kecemasan pada lansia di Panti Werdha St. Yoseph Kediri.	<ol style="list-style-type: none"> Variabel <i>dependent</i> penelitian ini adalah tingkat kecemasan Sample penelitian ini adalah lansia di panti werdha Menggunakan design penelitian <i>quasi eksperimen</i> dengan rancangan <i>one group pre-post test design</i>. Menggunakan <i>purposive sampling</i> 	<ol style="list-style-type: none"> Variabel <i>independent</i> penelitian ini adalah aromaterapi lavender, sedangkan variabel <i>independent</i> yang digunakan oleh penulis adalah Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Uji statistik <i>t-test</i>, sedangkan uji statistik yang penulis gunakan adalah uji Wilcoxon
Ranita Widyastuti dan Setiyo Purwanto (2009)	Efektivitas <i>Brain Gym</i> Dalam Menurunkan Stres Pada Anak di Sekolah Dasar Negeri Dawung Tengah Surakarta	Eksperimen menggunakan <i>pre test-post test control group design</i> . Metode statistik <i>non parametrik</i> uji <i>Mann-Whitney Tes</i>	Hasil analisis menggunakan <i>Mann-Whitney</i> diperoleh nilai Z sebesar -2.323 $p = 0.029$ ($p < 0.05$). Ada pengaruh yang signifikan antara pelatihan <i>Brain Gym</i> dalam menurunkan stres pada anak. Nilai rata-rata stres pada anak pada kelompok eksperimen sebesar 2.50, nilai rata-rata stres pada anak pada kelompok kontrol sebesar 6.50.	<ol style="list-style-type: none"> Variabel <i>independent</i> penelitian ini adalah Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> Variabel <i>dependent</i> penelitian ini adalah stres pada anak, sedangkan variabel <i>dependent</i> yang penulis gunakan adalah kecemasan lansia Menggunakan design <i>Pre test-post test control group design</i>, sedangkan penulis menggunakan design <i>Quasy Eksperimen</i>

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Ah. Yusuf, Retno Indarawati, Arifudin Dwi Jayanto (2010)	Senam Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Werdha Lamongan	Quasi eksperimen design menggunakan pre test-post test control group design. Metode analisa Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Whitney Test dengan signifikan level $\alpha < 0.05$	Terdapat efek pemberian senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia ($p=0.001$)	1. Variabel independent penelitian ini adalah senam otak 2. Menggunakan metode analisa Wilcoxon	<p><i>time series design</i> tanpa grup kontrol</p> <p>3. Uji statistik <i>non parametrik uji Mann-Whitney</i>, sedangkan penulis menggunakan uji statistik <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i></p> <p>1. Variabel <i>dependent</i> penelitian ini adalah fungsi kognitif lansia, sedangkan variabel <i>dependent</i> yang penulis gunakan adalah kecemasan lansia</p> <p>2. Menggunakan metode <i>quasy eksperimen pre test-post test control group design</i>, sedangkan penulis menggunakan metode <i>quasy eksperimen time series</i> tanpa grup kontrol.</p>