

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi di mulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduan, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figure tubuh yang tidak proposional (Nugroho, 2017).

Lansia adalah seseorang yang berumur 60 tahun atau lebih. Pada lansia umumnya mengalami beberapa kemunduran biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Kemunduran biologis sebagai gejala kemunduran fisik (Fitriyah, 2017).

Menurut WHO tahun (2020), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000.

Stress merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi pada lanjut usia, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa angka prevalensi stress pada lanjut usia umumnya bervariasi antara 10% dan 20% tergantung pada situasi budaya. Secara keseluruhan populasi lanjut usia dengan stress ringan, stress sedang, dan stress berat bervariasi dalam tingkat keparahan (Sapkota & Pandey 2013, dalam Stevany 2018).

Menurut Badan Pusat Statistik presentase lansia di Provinsi Gorontalo dalam 5 tahun terakhir terus meningkat. Pada tahun 2014 jumlah lansia di Provinsi

Gorontalo mencapai 6,80% dan pada saat tahun 2018 jumlah lansia di Provinsi Gorontalo mencapai 8,80% (BPS, 2018).

Berdasarkan data yang di dapatkan di Panti Jompo LKSLU Beringin Hutuo Limboto jumlah klien di panti jompo ada 140 jiwa yang terbagi menjadi dua yaitu di luar panti jompo dan di dalam panti jompo. Di luar panti jompo ada 130 jiwa yang terbagi dalam 5 desa/kelurahan, Kelurahan Hutuo ada 43 jiwa, Kelurahan Bulota ada 15 jiwa, Desa Pentadio Barat ada 17 jiwa, Desa Pentadio Timur ada 35 jiwa, Desa Huntu ada 20 jiwa maka dapat dilihat bahwa terjadi tingkat lansia di desa/kelurahan yang tertinggi ada 43 jiwa dan yang paling rendah ada 15 jiwa. Di dalam panti jompo ada 10 jiwa, 2 jiwa berjenis kelamin perempuan berasal dari Kabupaten Boalemo dan Sulawesi Selatan, 8 jiwa berjenis kelamin laki-laki berasal dari Kabupaten Gorontalo, Kabupaten Boalemo, Kabupaten Bone Bolango, dan Kota maka dapat dilihat kembali bahwa presentase jumlah lansia di luar panti jompo lebih banyak dibandingkan yang berada di panti jompo.

Stress merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan tekanan fisik maupun psikologis pada individu (Fathoni, 2020).

Stress adalah interaksi antara individu dan lingkungan yang ditandai oleh ketegangan emosional dengan berpengaruh terhadap kondisi mental dan psikis seseorang. Karena pada masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian diri bagi para pemuda dan pemudi. Melihat banyaknya aktifitas, hubungan sosial, penyesuaian lingkungan, tekanan kerja dan hubungan pribadi, hal ini akan menjadi pemicu stress. Faktor yang mempengaruhi stress bisa dari faktor genetik, pengalaman masa lalu dan kondisi saat ini yang di alami. Seseorang dikatakan stress bisa dilihat dari tingkatan stressnya, untuk tingkatan stress itu sendiri mulai dari stress ringan, sedang dan berat (MOHAMAD, 2020).

Meditasi merupakan latihan diri diarahkan untuk bersantai tubuh dan menenangkan pikiran Effendi (2005, hal 24) mengatakan bahwa banyak keuntungan yang di dapat dari latihan meditasi, mereka yang sering berlatih meditasi dapat mengendalikan stress, dan respon kekebalan tubuhnya (immune surveillance) akan meningkat. Di samping itu meditasi merupakan tindakan yang mudah dan murah untuk dilakukan juga dapat menghilangkan rasa nyeri, menjadi lebih sabar, dan gembira (euphoria) dalam menghadapi penyakit.

Meditasi merupakan metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar.

Penelitian yang dilakukan oleh Putu Indah Budi Apsari pada tahun 2019 mengatakan bahwa meditasi merupakan teknik latihan konsentrasi yang digunakan untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya dapat membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar. Meditasi selain bisa digunakan untuk mengurangi stress dan hipertensi tentunya bisa sebagai perkembangan wellness tourism. Wellness tourism saat ini perlahan sudah mulai muncul dan menjadi trend di masyarakat salah satunya yang dilakukan di Thailand dengan walking meditation.

Dalam penelitian yang dilakukan Ni Luh Komang Sri Ayunia pada tahun 2019 tentang meditasi dengan suara alam dapat menurunkan stress pada mahasiswa keperawatan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi mediasi dengan menggunakan suara alam terbukti dapat menurunkan stress pada mahasiswa keperawatan. Terapi ini dapat menjadi alternative terapi komplementer bagi perawat jiwa dalam mengatasi masalah stress pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Suci Sutioningsih pada tahun 2019 tentang pengaruh terapi meditasi (dzikir) terhadap tingkat stress pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto hasil perhitungan statistik menggunakan uji t melalui program windows SPSS for release 16.0 diperoleh hasil $p=0,015 < 0,05$ yang berarti H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai tingkat stress pada lansia antara sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi meditasi. Setelah dilakukan terapi meditasi (dzikir) sebanyak 35% sehingga meditasi bisa dijadikan pengobatan alternative dalam penurunan stress pada usia lansia.

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa meditasi sangat penting untuk menurunkan tingkat stress pada lansia karena kegiatan meditasi dapat meningkatkan konsentrasi pada subjek, dimana meditasi digunakan untuk menurunkan tingkat stress melalui penurunan metabolisme tubuh.

Hasil wawancara menyatakan ada lansia yang mengalami stress penyebabnya ialah merindukan keluarganya, bosan dengan kegiatan yang berulang, dan dari hasil wawancara juga menyatakan bahwa lansia yang mengalami

stress kurang mengetahui bagaimana cara untuk menurunkan stress yang lebih efektif.

Di dalam AL-QUR'AN menjelaskan tentang lansia yang akan dikembalikan mejadi lemah seperti keadaan semula, yaitu Q.S Yasin ayat 65 yang berbunyi :

وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ

Artinya : “Dan barang siapa yang kami lanjutkan usianya, niscaya kami kembalikan kejadiannya (pikun, seperti anak kecil kembali). Apakah mereka tidak memikirkannya?”(Q.S Yasin ayat 65).

Dari ayat AL-QUR'AN diatas menjelaskan bahwa pada hari ini kami tutup mulut mereka, tangan mereka akan berkata kepada kami dan kaki mereka akan memberi kesaksiaan terhadap apa yang dahulu mereka kerjakan.

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia di Panti Jompo LKS.LU Beringin Hutuo Limboto”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Data yang di dapatkan dari pengurus Panti Jompo LKS.LU Beringin Jumlah orang yang tinggal di dalam panti tercatat 10 jiwa dan jumlah orang yang di luar panti tercatat 130 jiwa.
2. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus panti jompo bahwa pasti ada lansia yang stress di Panti Jompo LKS.LU Beringin penyebabnya karena merindukan keluarganya, bosan dengan kegiatan yang berulang
3. Lansia kurang mengetahui cara menurunkan stress yang efektif

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah yang dapat diperoleh ialah apakah ada pengaruh Meditasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di LKS.LU Beringin Hutuo Limboto?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh Meditasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di LKS.LU Beringin Hutuo Limboto.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stress sebelum dilakukan meditasi
2. Mengidentifikasi tingkat stress sesudah dilakukan meditasi
3. Menganalisis pengaruh meditasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat ialah dapat menambah pengetahuan, wawasan, pola pikir, pengalaman serta meningkatkan pengetahuan meditasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan dalam rangka penelitian dan sebagai masukan bagi peneliti untuk terus belajar.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan atau bahan referensi bagi peneliti dengan objek yang sama di masa akan datang