PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS DI LKS LU BERINGIN KECAMATAN LIMBOTO KABUPATEN GORONTALO

JURNAL

RIAN ARBI
NIM. C01417158

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2021

Published By: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Jurnal Zaitun
Jurusan Keperawatan

ISSN

Artikel Penelitian

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS DI LKS LU BERINGIN KECAMATAN LIMBOTO KABUPATEN GORONTALO

THE INFLUENCE OF GYMNASTICS ELDERLY AGAINST DECREASING LEVEL OF STRESS IN LKS LU BERINGIN LIMBOTO DISTRICT GORONTALO REGENCY

[1]Rian Arbi, [2] Haslinda Damansyah, [3] Firmawati
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail: rianarbi17@gmail.com

ABSTRAK

Pada usia lanjut tak jarang dari mereka merasakan stres karena berbagai masalah dan peristiwa yang muncul dalam kehidupan sehari-harinya dan juga dikarenakan karena penurunan fungsi fisiologi, biologis dan psikologis. Stres dapat diatasi dengan terapi non farmakologis salah satunya dengan aktifitas olahraga yaitu senam lansia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Stress di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. Desain penelitian pre eksperimental one group pre-post test, populasi seluruh lansia di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 130 lansia. Sampel yang didapatkan sejumlah 26 lansia didapatkan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara total sampling. Instrumen yang digunakan adalah test (Pre-post test) dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil yang diperoleh ada pengaruh yang signifikan pada Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Stress di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo.

Kata kunci : Senam, Lansia, Stress, LKS LU Beringin

ABSTRACT

In old age, it is not uncommon for them to feel stressed because of various problems and events that arise in their daily lives and also due to a decrease in physiological, biological and psychological functions. Stress can be overcome with non-pharmacological therapy, one of which is sports activities, namely elderly exercise. The purpose of this study was to determine the effect of elderly exercise on reducing stress levels in LKS LU Beringin, Limboto District, Gorontalo Regency. Pre-experimental research design one group pre-post test, the population of all elderly in LKS LU Beringin, Limboto District, Gorontalo Regency, amounting to 130 elderly. The samples obtained were 26 elderly people obtained by using a total sampling technique. The instrument used is a test (Pre-post test) using univariate and bivariate analysis. The results obtained have a significant effect on Elderly Gymnastics on Reducing Stress Levels in LKS LU Beringin, Limboto District, Gorontalo Regency.

Keywords: Gymnastics, Elderly, Stress, LKS LU Beringin

PENDAHULUAN

Lanjut usia menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia tua. Proses menua dan lanjut usia merupakan proses alami yang dialami oleh setiap orang. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Populasi lanjut usia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat bahkan pertambahan lanjut usia menjadi semakin mendominasi apabila dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lain (Katuuk, 2018).

Jumlah dan proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas dalam populasi semakin meningkat. Pada 2019, jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai 1 miliar. Jumlah ini akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050. Peningkatan ini terjadi dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya dan akan meningkat pesat dalam beberapa dekade mendatang, terutama di negara-negara berkembang (WHO, 2021).

Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92 persen (26 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 persen berbanding 9,42 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 persen (BPS, 2020).

Data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, didapatkan jumlah lansia pada tahun 2018 yaitu sejumlah 754.087 jiwa, pada tahun 2019 sejumlah 758.844, dan pada tahun 2020 meningkat menjadi sejumlah 777.721 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2021).

Meningkatnya populasi lansia dan usia harapan hidup ini mengakibatkan semakin besar tuntutan terhadap pelayanan kesehatan yang holistik bagi lansia dalam menghadapi proses penuaan (Depkes RI, 2014 dalam Faridah, 2017). Manusia berkembang dari ketidakberdayaan hingga menjadi manusia yang sempurna dan mandiri, dan akhirnya menjadi renta tak berdaya lagi. Akan tetapi, ada sebagian orang yang takut dan tidak mau menerima kenyataannya serta tak tahu harus bagaimana menghadapi masa lanjut usianya. Betapa banyak orang lanjut usia yang merasa kesepian dan tak berguna, dan tak sedikit pula yang mengalami stress (Rahman, 2017).

Pada usia lanjut tak jarang dari mereka merasakan stres karena berbagai masalah dan peristiwa yang muncul dalam kehidupan sehari-harinya. Salah satunya adalah masalah tempat dimana mereka tinggal. Pada sebagian lansia memilih untuk tinggal bersama keluarganya. Mereka merasa khawatir atau takut jika tinggal

sendirian dan jika terjadi hal-hal buruk yang akan menimpa dirinya, tak ada seorangpun yang akan menolongnya (Rahman, 2017).

Stres dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis penanganan stres berupa obat anti depresan. Adapun terapi non farmakologis salah satunya dengan aktifitas olahraga merupakan salah satu mekanisme untuk menghadapi stres pada lansia. Aktifitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada didalam tubuh. Jenis olahraga yang paling tepat bagi lansia adalah latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan perimbagan dan peregangan. Senam lansia termasuk senam aerobic low infact (menghindari gerakan loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh (Purbosari et al., 2018).

Mempertahankan kesehatan tubuh dengan olahraga atau beraktivitas ringan telah dikenal sejak zaman Rasulullah SAW. Hal ini ditekankan dalam hadistnya yang diriwayatkan Ibnu 'Abbas :

السَّعُوطُ بِهِ تَدَاوَيْتُمْ مَا خَيْرُ : وَسَلَّمَ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللهِ رَسُولُ الَ وَالْمَشْ وَالْحِجَامَةُ وَاللَّدُودُ

Artinya: Rasulullah SAW bersabda: "Sebaik-baik aktivitas untuk mengobati diri adalah mengobati diri melalui hidung, melalui mulut, beraktivitas ringan, bekam, dan al-masy." (HR Ibnu 'Abbas).

Berdasarkan data yang peneliti peroleh di lapangan melalui pada tanggal 04 Juni 2021 di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo didapatkan jumlah lansia sejumlah 130 orang. Dari hasil wawancara dan observasi pada 5 lansia, 3 diantaranya mengatakan jika sering merasakan gelisah dan stress kadang mereka tidak bisa tidur karena memikirkan keluarga mereka, stress memikirkan masa tua mereka dimana mereka sudah tidak produktif karena beberapa penyakit yang dialami sekarang, serta merasa tidak memiliki semangat hidup lagi. Adapun setelah ditanyakan lebih lanjut mengenai upaya lansia untuk mengatasi stress beberapa orang hanya berdiam diri dan tidak melakukan apa-apa dan ada beberapa lansia yang menyibukkan diri dengan kegiatan yang dilaksanakan di panti yang terkait dengan kesenian dan olahraga juga beberapa dengan teknik relaksasi dengan menyebutkan lafadz-lafadz Allah ketika akan beristirahat.

Berdasarkan peneliti terdahulu oleh (Manurung, 2019), yang berjudul “Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar” beberapa fenomena yang menyebabkan stress pada lansia seperti gangguan tidur, konflik internal keluarga misalnya responden merasa ditinggalkan oleh keluarganya, yang seharusnya berada satu rumah dengan anak cucunya malah di antarkan sendiri oleh anaknya ke panti tersebut, merasa ia membebani keluarganya dan merasa tidak bisa melakukan apapun karena ia telah pensiun dari pekerjaannya, mengatakan ia merasa kurang

diperhatikan dan tidak nyaman dengan lingkungan panti, mengatakan bosan dengan aktifitas dipanti dan rindu akan keluarganya. Padahal jika tidak tertangani dengan baik, stres akan memperparah kesehatan fisik lansia yang sudah dideritanya selama ini.

Berdasarkan uraian diatas, Maka dari itu penulis merasa tertarik untuk mengangkat judul "Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Stress di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperiment *one group pre-test-posttest.* Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan rumus statistik untuk membantu menganalisa data dan fakta yang diperoleh. Jenis penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan variabel dalam penelitian. Adapun dalam penelitian ini akan dilihat bagaimana pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Stress di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. Populasi lansia di Gorontalo di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo, yang berjumlah 130 lansia, dengan jumlah sampel berjumlah 26 teknik *sampling* yang digunakan *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling. Purposive sampling* (juga dikenal sebagai judgement, selective atau subyektif sampling) adalah teknik pengambilan sampel di mana peneliti mengandalkan penilaiannya sendiri ketika memilih anggota populasi untuk berpartisipasi dalam penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan usia dan jenis kelamin

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan usia dan jenis kelamin

No	Karakteristik Responden	N	%
	Jenis Kelamin		
1	Laki-Laki	9	34.6
2	Perempuan	17	65.4
	Usia		
1	60 – 74 Tahun	22	84.6
2	75 – 90 Tahun	4	15.4
	Jumlah	26	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa kelompok jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan sejumlah 17 orang (65.4%), diikuti responden pria sejumlah 9 orang (34.6%). Berdasarkan umur menunjukkan bahwa kelompok umur responden sebagian besar berumur 60-74 tahun sejumlah 22 orang (84.6%) dan terendah pada kelompok umur 75-90 tahun sejumlah 4 orang (15.4%).

Analisis Univariat

Distribusi Tingkat Stress Responden sebelum dilakukan Perlakuan (Senam Lansia)

Tabel 2: Distribusi Tingkat stress Responden sebelum dilakukan Perlakuan (Senam Lansia)

No	Tingkat Stress	N	%
1	Normal	0	0
2	Ringan	12	46.2
3	Sedang	10	38.5
4	Berat	4	15.4
	Jumlah	26	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan Tingkat stress lansia di sebelum diberikan senam lansia terdapat 12 lansia dengan stress ringan (46.2%), skor sedang sejumlah 10 orang (38.5%) dan 4 orang pada tingkat stress berat (15.4%)

Distribusi Tingkat Stress Responden setelah dilakukan Perlakuan (Senam Lansia)

Tabel 3: Distribusi Tingkat stress Responden setelah dilakukan Perlakuan (Senam Lansia)

No	Tingkat Stress	N	%
1	Normal	21	80.8
2	Ringan	4	15.4
3	Sedang	1	3.8
4	Berat	0	0
Jumlah		26	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan Tingkat stress lansia di setelah diberikan senam lansia terdapat 1 lansia dengan stress sedang (3.8%), Stress ringan 4 orang (15.4%), dan pada ke 21 responden sudah tidak mengalami stress (80.8%)

Analisis Bivariat

Analisis Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo

Tabel 4 : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo

Tingkat Stress	Min	Max	Mean	SD	Wilcoxon *(p value)*	N
Sebelum Intervensi Senam Lansia	15	28	19.35	3.845	***0.000***	*26*
Setelah intervensi Senam Lansia	8	21	1273	2.974		

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa skor minimum DASS sebelum dilakukan senam lansia adalah 15 dan skor maksimal dengan rata-rata skor tingkat stress pada lansia adalah 19.35 dimana berada pada tingkat stress sedang. dan setelah dilakukan senam lansia skor minimum DASS yaitu 8 dan skor maksimal 21 dimana rata-rata skor tingkat stress pada lansia adalah 12.73 yang berarti lansia sudah tidak mengalami stress (normal). dimana didapatkan nilai mean yang menunjukkan perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia terjadi penurunan skor tingkat stress dengan selisih -6.86.

Berdasarkan hasil uji statistik, pada tingkat stress lansia menggunakan uji Wilcoxon signed rank-test diperoleh nilai p

value (0.000) < α (0.05), jika p < α berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara senam lansia dengan tingkat stress pada lansia di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo.

Pembahasan

Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Kelompok jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan sejumlah 17 orang (65.4%), diikuti responden pria sejumlah 9 orang (34.6%). Penelitian (Santoso & Tjhin, 2018) menggunakan studi deskriptif komparatif dengan desain crosssectional, selama bulan September-Desember 2017 pada 144 lansia yang terbagi menjadi 72 orang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2, Cengkareng Barat dan 72 orang tinggal bersama keluarga di wilayah kerja Puskesmas Grogol Petamburan Jakarta Barat. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Consecutive non-random sampling didapatkan perbedaan bermakna pada tingkat stres lansia ditinjau dari jenis kelamin (p=0,0298). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jenis kelamin dan tingkat stress pada lansia.

Menurut (Sisi & Ismahudin, 2020) dimana perbedaan gender dalam perkembangan gangguan emosional sangat dipengaruhi oleh persepsi mengenai ketidakmampuan untuk mengontrol masalah. Sumber perbedaan ini bersifat kultural karena peran jenis yang berbeda untuk laki-laki dan perempuan di masyarakat kita. Laki-laki sangat didorong untuk mandiri, masterfull dan asertif. Sedangkan perempuan sebaliknya diharapkan lebih pasif, sensitif terhadap orang lain dan mungkin lebih banyak tergantung pada orang lain dibanding laki-laki, selain itu Salah satu penyebab stress adalah akibat ketidakseimbangan hormon yang dialami perempuan menambah tingginya tingkat kejadian stress.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wang (2016) ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu perasaan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif.

Pendapat peneliti bahwa ketika lansia perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami gangguan psikologis, dimana banyak responden lansia perempuan yang mengungkapkan mengenai masalah keluarga, kondisi kesehatannya, serta merasa tidak berguna lagi karena sudah tidak diperhatikan oleh keluarga.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa pada lansia perempuan lebih beresiko untuk mengalami stress dikarenakan persepsi mengenai ketidakmampuan untuk mengontrol masalah dan ketidakseimbangan serta penurunan hormone kortisol yang

mempengaruhi stress pada lansia.

b. Usia

Berdasarkan umur menunjukkan bahwa kelompok umur responden sebagian besar berumur 60-74 tahun sejumlah 22 orang (84.6%) dan terendah pada kelompok umur 75-90 tahun sejumlah 4 orang (15.4%). Penelitian yang dilakukan (Marini, 2019) menggunakan survei analitik, dan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lanjut usia di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat yang berjumlah 60 jiwa. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total sampling. Hasil uji statistik diperoleh nilai p = 0,035. Hal ini berarti nilai p lebih kecil dari (0,05) yang mengasumsikan terdapat hubungan yang erat terhadap umur dengan tingkat stress pada lansia.

Hasil diatas juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Rustiana, 2018) bahwa pada lanjut usia mekanisme koping menurun sehingga resiko mengalami stress tinggi terkait dengan kondisi fisiknya yang menurun, lingkungan tempat dia tinggal dan segala sesuatu yang berhubungan dengan masa tuanya.

Peneliti berpendapat bahwa usia berhubungan dengan stress, dikarenakan proses menua yang dialami setiap lansia, dimana lansia mengalami penurunan fungsi biologis dan fisiologis yang berdampak pada kesehatannya sehingga membuat lansia selalu cemas dan gelisah dengan kondisinya serta perubahan psikologis seperti perubahan perilaku, lebih banyak menyalahkan dirinya karena merasa kurang sehingga dapat memicu stress jika keinginan idealnya tidak terpenuhi.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa pada lanjut usia terjadi penurunan koping serta penurunan kondisi fisik dan mental maka lebih rentan mengalami stress.

2. Univariat

a. Tingkat Stress sebelum dilakukan senam lansia

Berdasarkan tabel didapatkan Tingkat stress lansia sebelum diberikan senam lansia terdapat 12 lansia dengan stress ringan (46.2%), skor sedang sejumlah 10 orang (38.5%) dan 4 orang pada tingkat stress berat (15.4%).

Pendapat peneliti adalah tingginya tingkat stres lansia di LKS LU Beringin dikarenakan beberapa faktor seperti merasa tidak puas dengan aktivitas sehari-hari, tidak puas dengan perannya sebagai orang tua, tidak menceritakan masalah pada teman/keluarga, selalu memikirkan permasalahan yang didapat, dan merasa gagal dalam dirinya. Hal ini di ketahui dari jawaban yang diberikan responden ketika mengisi kuesioner dan wawancara secara mendalam dengan responden.

Selain itu faktor lain yang menimbulkan stres pada lansia adalah gangguan tidur, konflik internal keluarga misalnya responden merasa ditinggalkan oleh keluarganya.

Dari 26 orang responden, 16 diantaranya merasa ia membebani keluarganya dan merasa tidak bisa melakukan apapun karena ia telah pensiun dari pekerjaannya, 8 orang mengatakan ia merasa kurang diperhatikan oleh keluarga, 2 lainnya mengatakan bosan dengan aktifitas yang dilakukan di rumah dan rindu akan kumpul

bersama keluarga besar. Padahal jika tidak tertangani dengan baik, stres akan memperparah kesehatan fisik lansia yang sudah dideritanya selama ini.

b. Tingkat Stress setalah dilakukan senam lansia

Berdasarkan tabel, Tingkat stress lansia di setelah diberikan senam lansia terdapat 1 lansia dengan stress sedang (3.8%), Stress ringan 4 orang (15.4%), dan pada ke 21 responden sudah tidak mengalami stress (80.8%). Setelah dilakukan senam lansia juga sudah tidak terdapat stress berat dikarenakan pada ke-4 responden sebelumnya melakukan senam lansia dengan berkonsentrasi terhadap Langkah senamnya, dan menghilangkan segala beban pikirannya pada saat melakukan senam karena keinginannya untuk merasa tenang, tidak lagi merasa cemas, gelisah yang akan memicu stress yang dirasakan, selain itu responden barengi dengan usaha lainnya dimana terdapat kebiasaan klien sebelum tidur adalah berdiam diri, tenang, mengingat masa-masa indahnya bersama keluarga, berdoa untuk dirinya dan keluarganya agar selalu diberikan kesehatan, itulah cara klien untuk menurunkan stress yang dirasakannya.

Intervensi yang diberikan peneliti untuk penurunan tingkat stres adalah senam lanjut usia. Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Sehingga terbentuk hormone endofrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan stress. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar.

Pendapat peneliti senam lansia merupakan salah satu cara efektif untuk mengurangi stres pada lanjut usia (lansia). Senam dapat di lakukan di mana saja, tidak mengeluarkan biaya, gerakan-gerakan yang di pakai dalam senam ini tidak sulit jadi sangat aman dilakukan dan sangat mudah dihapal. Setelah dilakukan senam lansia juga sudah tidak terdapat stress berat dikarenakan,

Dengan melakukan senam, otak akan melepaskan hormon endorfin yang dapat meningkatkan mood seseorang, selain itu dengan senam dapat melemaskan otot-otot para lansia karena kurangnya bergerak. Dengan adanya aktifitas fisik ini kesehatan fisik lansia akan meningkat, dengan sehatnya fisik seseorang, kesehatan mental/psikologis juga akan membaik. Dengan ini lansia tidak akan merasa terbebani lagi, tidak merasa ditinggalkan, tidak merasa tidak berharga lagi dan lebih menikmati masa-masa tuanya.

3. Bivariat

a. Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo

Berdasarkan hasil Analisa dengan uji statistic Wilcoxon, didapatkan tingkat stress lansia didapatkan nilai mean menunjukkan perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia dimana terjadi

penurunan skor tingkat stress dengan selisih -6.86. dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test diperoleh nilai p value (0.000) < α (0.05), jika p < α berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara senam lansia dengan tingkat stress pada lansia di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Enjel, 2018) didapatkan p value sebesar 0,031 < 0,05 yang menunjukan ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia. Ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres pada lansia di BPLU Senja Cerah Manado.

Stres pada para lansia bisa diartikan sebagai kondisi yang tak seimbang, adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan juga sosial yang erat kaitannya dengan respon terhadap ancaman dan bahaya yang dihadapi pada lanjut usia. Para lansia rentan terhadap gangguan stres karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami (Revindra, 2018).

Aspek fisiologis yang dapat memicu stress juga berkaitan dengan kondisi dan fungsi tubuh dari seseorang, seperti; sakit kepala, sulit tidur, banyak melakukan kekeliruan dalam kerja. Gejala-gejala stress fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah-muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan,jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan dan sejumlah gejala lain (Ruhmadi, 2017).

Stress dapat diatasi salah satunya dengan tindakan non farmakologi yaitu olahraga dalam hal ini senam lansia. Senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan peredaran darah lebih lancar. Selain itu olahraga teratur seperti senam akan memompa produksi Endorphin di otak yang akan memberi efek rasa senang dan nyaman. Salah satu manfaat dari hormon ini adalah mengendalikan stres dan meningkatkan kekebalan tubuh. Endorphin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan seperti dengan olahraga, pernapasan dalam, relaksasi, serta meditasi. Selain itu olahraga secara teratur memungkinkan tubuh untuk mengontrol situasi stres (Manurung, 2019).

Selain itu juga sesuai dengan teori Daley dalam Wilson (2010) dalam (Rohmah, 2018) bahwa olahraga merupakan rangsangan utama yang menyebabkan perubahan afek yaitu peningkatan suhu tubuh. Hal ini mengungkapkan bahwa peningkatan suhu tubuh mengurangi ketegangan otot dan menyebabkan efek relaksasi yang pada akhirnya menurunkan stres. Internasional Society of Sport Psycology juga menyebutkan bahwa keuntungan dari olahraga yang teratur salah satu diantaranya yaitu

mengurangi stres. Olahraga dalam hal ini senam lansia, efektif menurunkan stres pada lansia.

Senam lansia yang dilakukan oleh peneliti dilaksanakan selama 2 minggu dengan frekuensi 3x pemberian senam selama 2 minggu (Senin, Jumat, selasa) dengan durasi ± 30 menit. Senam lansia dilakukan secara sistematis dan berurutan dimana lansia diinstruksikan menggerakkan bahu, siku, lutut, pergelangan tangan dan jari tangan, pinggul dan lutut, serta pergelangan tangan dan jari kaki. Senam lansia yang diberikan peneliti ditujukan bukan hanya bermanfaat untuk kebugaran tubuh saja, tetapi juga bagi kesehatan fisik, psiklogis, sosial dan lingkungan akan meningkatkan kemampuan potensial lansia dalam menjalani hidupnya yang merupakan tujuan utama dalam perawatan lansia.

Senam lansia memberikan manfaat pada pembentukan kondisi mood yang lebih baik sehingga lansia yang rutin mengikuti kegiatan olahraga akan senantiasa dalam kondisi perasaan yang nyaman. Kondisi perasaan yang nyaman menjadikan individu dapat mengoptimalkan proses mental yang berfungsi dan berpengaruh pula pada kemampuan individu menghadapi setiap permasalahan yang dapat menimbulkan stres. Terlebih karena senam lansia dilakukan secara berkelompok dan biasanya diiringi dengan musik sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman, serta tercipta suatu keceriaan dan kebersamaan sesama manusia lanjut usia. Oleh karena itu olahraga dalam hal ini senam lansia tetap memberikan peranan pada perubahan keadaan stres individu walaupun masih tetap ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi (Julhana, 2017).

Senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan peredaran darah lebih lancar . Selain itu, olahraga teratur seperti senam akan memompa produksi endorfin di otak yang akan memberi efek rasa senang dan nyaman. Salah satu manfaat dari hormon ini adalah mengendalikan stres dan meningkatkan kekebalan tubuh. Endorphin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti dengan olahraga, pernapasan dalam, relaksasi, serta meditasi. Selain itu, olahraga secara teratur memungkinkan tubuh untuk mengontrol situasi stres. Fisik yang terlatih akan memberi rasa percaya diri dalam menghadapi situasi yang tak terduga dan pada gilirannya mampu mengontrol pelepasan adrenalin dan mengurangi tingkat stres (Revindra, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa stress dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Adapun terapi non farmakologis penanganan stress seperti senam lansia yang secara khusus meningkatkan produksi hormone endorfin yang dapat menimbulkan rasa bahagia sehingga dapat menekan kejadian stress, Adapun senam lansia memiliki tingkat keberhasilan dalam menurunkan stress pada lansia. senam lansia ini akan mampu mengatasi stress yang dialami lansia serta stress, karena gerakan atau aktivitas

yang dilakukan lansia dapat memperlancar penyaluran syaraf atau brain nuritransmitters ke dalam otak. Bahkan mampu meningkatkan noreephinephrine, dopamine, dan serotonin dalam otak.

Peneliti berpendapat bahwa melakukan senam lansia dapat menjadi intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup sesuai dengan observasi peneliti di lapangan. Dalam penelitian ini terdapat hal positif yang dirasakan setelah senam lansia bahwa responden mengalami peningkatan kebugaran tubuh, nafsu makan meningkat, peningkatan mobilitas, kualitas pernafasan meningkat, derajat kelelahan otot mengalami penurunan, menghilangkan nyeri bahu kronis, keinginan kerja meningkat, dan mengalami perubahan positif pada ADL, selanjutnya pada responden senam terlihat perkembangan yang didapatkan pada lansia seperti bisa bersosialisasi dalam senam, bisa lebih banyak berkomunikasi, ada perubahan prilaku dimana lansia mulai sering bertegur sapa, dan bercanda, sehingga dampak yang ditimbulkan adalah menurunnya stress pada lansia. Senam lansia bukan hanya bermanfaat untuk kebugaran tubuh saja, tetapi juga bagi kesehatan fisik, psiklogis, sosial dan lingkungan akan meningkatkan kemampuan potensial lansia dalam menjalani hidupnya yang merupakan tujuan utama dalam perawatan lansia.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo pada tanggal 17 September – 08 November 2021 dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stress lansia sebelum diberikan senam lansia terdapat 12 lansia dengan stress ringan (46,2%), dan pada tingkat stress sedang sejumlah 10 lansia (38.5%) dan 4 orang pada tingkat stress berat (15.4%)
2. Tingkat stress lansia setelah diberikan senam lansia terdapat 4 lansia dengan stress ringan (15.4%), dan pada tingkat stress sedang terdapat 1 lansia (3,8%) dan responden yang sudah tidak mengalami stress 21 lansia (80.8%)
3. Ada pengaruh pengaruh yang signifikan antara senam lansia dengan tingkat stress pada lansia di LKS LU Beringin Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. dengan menggunakan uji mann Wilcoxon diperoleh nilai p value (0.000) < (0.05), Jika $p < \alpha$ berarti hipotesis diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, saran dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan pengetahuan/wawasan bagi masyarakat khususnya lansia mengenai salah satu teknik non farmakologi dalam mengatasu stress

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu keperawatan komplementer. Selain itu hasil juga diharapkan dapat menjadi sesuatu yang bernilai positif bagi profesi keperawatan.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi institusi Pendidikan khususnya dosen dan seluruh mahasiswa agar dapat memperhatikan mengenai stress pada lansia yang berpengaruh terhadap kesehatan dan penanganannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alifatun, V. D. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Mengalami Hipertensi Di Dusun Kanugrahan Desa Kanugrahan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan. Fakultas Vokasi Unair.

2. Bps. (2020). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020.

3. Buanasari, A. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia, 7(2).

4. Cici, E. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Lansia Dalam Memenuhi Personal Hygiene Di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Tanjung Beringin Serdang Bedagai. 101.

5. Enjel. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Bplu Senja Cerah Manado. 3(3), 83–88.

6. Fera, A. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Medan Tuntungan Tahun 2018. Photosynthetica, 2(1), 1–13.

7. Gorontalo, D. K. P. (2021). Data Jumlah Lansia 2018-2020.

8. Julhana. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Lansia Di Desa Puyung Wilayah Kerja Puskesmas Puyung Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2017. 25–36.

9. Katuuk, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. Jurnal Keperawatan, 6(1).

10. Laksana. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desajanggan Kecamatan Poncol Kabupaten Magetan Tahun 2018. Photosynthetica, 2(1), 1–13.

11. Manurung, L. K. (2019). Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. Menara Ilmu, Xiii(2), 102–114.

12. Marini. (2019). Hubungan Antara Usia Dengan Tingkat Stress Lanjut Usia Di Desatombasian Atas Kecamatankawangkoan Barat Marini. 3, 3–24. Https://Doi.Org/10.1093/Acprof:Osobl/9780195396171.003.0001

13. Neolaka, A. (2016). Metode Penelitian Dan Statistik (P. R. Rosdakarya (Ed.)).

14. Padila. (2016). Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam. Nuha Medika.

15. Purbosari, N. P., Pendidikan, P., Kedokteran, S., Kedokteran, F., & Trisakti, U. (2018). Hubungan Antara Senam Lansia Dan Stres Pada Lansia.

16. Ravindra. (2018). Pengaruh Senam Kaki Lansia Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Tegal Sari III Medan Area

17. Rohmah. (2018). Hubungan Senam Lansia Dengan Stres Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta

18. Rustiana. (2018). Kesepian Dan Mekanisme Koping Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Tegal Sari Iii Medan Area.

19. S, R. J., Prabowo, T., & S, W. D. (2017). Senam Lansia Dan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta Sedayu 2 Subdistrict Bantul District , Yogyakarta. Journal Ners And Midwifery Indonesia, 3(2), 110–115.

20. Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Werdha Dan Lansia Di Keluarga. Jurnal Biomedika Dan Kesehatan, 1(1), 26–34. Https://Doi.Org/10.18051/Jbiomedkes.2018. V1.26-34

21. Sisi, N., & Ismahudin, R. (2020). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Samarinda. Borneo Student Research, 1(2), 895–900.

22. Sunaryo. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik. Cv. Andi Offset.

23. Sya'diyah. (2018). Keperawatan Lanjut Usia ; Teori Dan Aplikasi.

24. Tresnayanti, S. (2014). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Keluarga Lansia Di Desa Damarraja Kecamatan Warungkiara Kabupaten Sukabumi. Jurnal Komunitas.

25. Trisliatanto. (2020). Metodologi Penelitian - Panduan Lengkap Penilitian Dengan Mudah.

26. WHO. (2021). World Health Organization Ageing.

27. Wulandari. 2017. Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga