

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun dan mengalami perubahan biologis serta psikologis. Mereka berada dalam tahap perkembangan manusia yang mengalami proses penuaan. Proses menua mengacu pada penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi normal secara perlahan, yang membuat mereka rentan terhadap infeksi dan kesulitan dalam memulihkan kerusakan. Penuaan juga berdampak pada kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi (Arjuna & Rekawati, 2020).

Masalah yang dihadapi lansia meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan spiritual. Tantangan psikososial bisa timbul akibat kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan, termasuk ansietas dan stres (Herwiyanti, 2023). Stres merupakan reaksi tubuh kepada kondisi yang menyebabkan stres, perubahan, dan ketegangan emosional. Lansia dengan penyakit kronis menunjukkan stres dan depresi yang ditandai dengan kesedihan, keputusasaan, pesimisme, perasaan gagal, ketidakpuasan dalam hidup, perasaan lebih buruk dari orang lain, penilaian tubuh yang buruk dan ketidakberdayaan (Fathoni, 2020).

Stres adalah reaksi fisiologis tubuh terhadap stimulus apapun yang membangkitkan suatu perubahan. Setiap situasi, peristiwa atau agen yang mengancam keamanan seseorang merupakan stressor. Stressor adalah

stimulus yang membangkitkan kebutuhan untuk beradaptasi dan dapat bersifat internal atau eksternal (DeLaune dalam Swarjana, 2021).

Sebanyak 680 juta warga lanjut usia di seluruh dunia pada tahun 2021, 32% dari mereka dilaporkan merasa stres. Di Swedia, 17,4% penduduk lanjut usia berusia di atas 65 tahun pada tahun 2000; di Belgia, 16,4%; di Inggris, 16%; di Jerman, 15,9%; dan di Denmark, 15,2%. Saat ini terdapat 124 juta orang berusia di atas 60 tahun yang tinggal di sebelas negara Asia Tenggara, dan pada tahun 2050, jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat (Pratiwi, 2024). Indonesia sekitar 83,1% lansia mengalami stres diantaranya 49,2% mengalami tingkat stres sedang hingga sangat berat dan 33,9% berada dalam tingkat stres ringan (Wedri, 2020).

Menurut Riskesdas (2018) Sumatera barat lansia yang mengalami stres 18,5%. Lansia yang mengalami stres di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Sumatera Barat dalam penelitian ini didominasi oleh tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 85,5% (Fatma, 2022). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ilham (2020) didapatkan lansia memiliki tingkat stres sedang sebanyak (46,7%).

Masalah paling banyak dihadapi oleh kelompok lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih yang dilihat dari penelitian terdahulu dilakukan oleh Jepisa (2020) ditemukan kondisi kesehatan lansia kurang baik (63,5%), mengalami depresi tingkat sedang (45,8%), lingkungan tidak nyaman (55,2%), kualitas tidur buruk (75%), hipertensi rata-rata (165/90 mmHg) dan inkontinensia buruk (58,4%).

Stres pada lansia dapat disebabkan oleh penerimaan diri yang kurang terhadap proses penuaan serta kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dan menghadapi masalah keluarga. Penyebab lain stres pada lanjut usia meliputi penurunan kondisi fisik dan psikis serta penurunan penghasilan atau kesepian akibat kehilangan pasangan atau dukungan keluarga (Maylinda, 2023).

Stres yang tidak teratasi pada lansia dapat berdampak buruk, termasuk tidur yang buruk yang berpotensi menurunkan kesehatan. Dampak dari kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan psikologis lansia, di mana motivasi memainkan peran penting dalam menjaga kualitas hidup mereka. Motivasi yang rendah dapat mempercepat kemunduran, sementara motivasi yang tinggi dapat memperlambatnya. Stres yang tidak ditangani pada lansia dapat membuat mereka kurang produktif dan memunculkan gejala fisik dan psikis yang lebih parah (Amanullah et al., 2023).

Gejala fisik yang muncul pada lansia stres meliputi peningkatan detak jantung, pernapasan cepat, gemetar, kelemahan, keringat dingin, dan ujung jari lemah. Gejala psikis meliputi rasa bahaya, kurang percaya diri, tegang, kesulitan berkonsentrasi, tidur yang tidak nyenyak, gelisah, dan kebingungan. Untuk mengatasi kecemasan pada lansia, penting untuk mempertimbangkan intervensi yang aman, seperti intervensi non-farmakologis untuk meminimalkan efek samping dari obat-obatan (Nugroho et al., 2024).

Penatalaksanaan stres pada lansia diantaranya adalah terapi farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi diantaranya *alprazolam*, *diazepam*, *lorazepam*, *clordiazepoxide*, *primidone*, *amoborbital*, *zolpidem* dan

ramelteon. Penggunaan obat terlalu lama akan berdampak pada lansia seperti gagal ginjal, alergi, pusing, mual dan gangguan organ hati. Terapi non farmakologi diantaranya musik *nature sound*, relaksasi otot progresif, *slow deep breathing*, terapi seni, meditasi, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), terapi akupresur, terapi tertawa, terapi *mindfulness spiritual islam*, terapi relaksasi meditasi, terapi hipnosis lima jari (Adrian, 2024).

Teknik relaksasi progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan dan sugesti. Tubuh manusia berespon terhadap stres dan kejadian yang merangsang pikiran dan ketegangan otot. Teknik ini dilakukan dengan cara memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang, dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan dan kondisi tubuh yang relaks (Kushariyadi, 2019).

Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan relaks secara fisiologis, secara kognitif dan secara *behavioral*. Secara fisiologis, keadaan relaks ditandai dengan penurunan kadar *epinefrin* dan *non-epinefrin* dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan frekuensi napas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, *vasodilatasi* dan peningkatan temperatur pada ekstremitas. *Relaksasi progresif* sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan fikiran terasa tenang,

rileks, melawan ketegangan dan stres serta lebih mudah untuk tidur (Gunardi, 2019).

Pada saat kondisi rileks tercapai maka aksi hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi penurunan aktifitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus dan stres psikologis akan berkurang (Smeltzer, 2018). Perubahan akibat teknik relaksasi adalah menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian dan rileks, meningkatkan kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stresor (Lemone, 2018).

Penelitian Candra (2023) tentang latihan relaksasi progresif untuk menangani stres lansia di Puskesmas Banjarangkan I Klungkung ditemukan hasil tingkat stres pretest 100% dan posttest 76%. Penelitian Irawan (2019) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres lansia ditemukan hasil tingkat stres pretest 2 dan posttest 1,05. Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres ($pvalue=0,000$).

Setianingrum (2019) efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tingkat stres lansia ditemukan hasil rata-rata tingkat stres sebelum pemberian PMR 12,1 dan setelah PMR rata-rata tingkat stres 15,85. Ada pengaruh pemberian PMR terhadap penurunan tingkat stres pada lansia

hipertensi. Penelitian Irawan (2018) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres pada lansia ditemukan hasil tingkat stres sebelum rata-rata 2 dan setelah intervensi rata-rata 1,05. Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres pada lansia ($pvalue=0,000$).

Berdasarkan survey awal peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 05 Januari 2023, peneliti mewawancarai 10 orang lansia, dimana 8 orang mengalami stres diantaranya 3 orang mengalami stres ringan, 4 orang mengalami stres sedang dan 1 orang mengalami stres berat. Dari 10 orang lansia 2 orang tidak mengalami stres. Lansia mengatakan stres yang dialaminya dikarenakan penyakit yang dideritanya yang dihadapinya harus kontrol dan minum obat yang berkelanjutan hal ini dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal. Selain itu stres pada lansia dapat dilihat bahwa lansia menjadi marah karena hal kecil atau sepele, tidak sabaran, mudah marah dan mudah gelisah dan lansia tidak pernah mencoba terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan stres.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata stres sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.
- b. Diketahui rerata stres sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.
- c. Diketahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti sendiri tentang pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan perbandingan atau data dasar bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan masalah yang sama

dengan variabel berbeda seperti relaksasi nafas dalam, terapi musik, meditasi, yoga dan mewarnai. .

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan tambahan informasi dan sebagai tambahan referensi perpustakaan. Sebagai bahan ajar pada mata kuliah keperawatan komunitas dan gerontik

b. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Diharapkan petugas di PSTW penelitian ini dapat menjadikan sebagai lansia dalam rangka menyusun langkah langkah yang tepat untuk terhadap penurunan tingkat stres.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini membahas pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasy-eksperimen* (eksperimen sederhana) dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest design*. Variabel independen *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan variabel dependen (stres). Penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun pada bulan Januari – Agustus 2025. Populasi pada penelitian ini seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025 berjumlah 110 orang dengan sampel 52 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisa yang digunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik yang

digunakan jika data berdistribusi normal menggunakan uji *paired T-Test sampel*.

