

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia lanjut atau lanjut usia merupakan kelompok usia yang jumlahnya mengalami peningkatan paling cepat dibanding kelompok usia lainnya. Pertambahan lansia dipengaruhi oleh perbaikan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kemajuan sosio-ekonomi yang pada akhirnya akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan memperpanjang usia harapan hidup. Umur harapan hidup yang semakin meningkat berdampak pada tingginya jumlah lansia (Darmojo dan Martono, 2006).

Pada tahun 2012, Umur Harapan Hidup (UHH) penduduk dunia rata-rata adalah 70 tahun dan prosentase lanjut usia (lansia) sebesar 11% (*World Health Organization*, 2014). Penduduk lansia di Indonesia tahun 2013 sebanyak 18,86 juta orang atau 7,59 persen dari total penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2014). Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), jumlah penduduk lansia tahun 2013 sebesar 4.482 atau 13,56% dari keseluruhan penduduk (Kemenkes, 2014). Bantul merupakan wilayah yang memiliki lansia terbanyak di Propinsi DIY. Berdasarkan data tahun 2013 jumlah lansia di Kabupaten Bantul sebanyak 162.518 jiwa (Dinkes DIY, 2014).

Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental maupun sosial ekonomi. Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan. Berbagai macam perubahan yang akan dialami oleh lansia seperti perubahan fisik, psikologi, maupun psikososial akan menimbulkan masalah baru pada lansia salah satunya adalah kecemasan (Maryam, 2012).

Gangguan kecemasan menyeluruh merupakan gangguan yang paling umum terjadi pada lansia dengan berbagai macam penyebab kecemasan seperti kehilangan memori, penyakit medis, resiko jatuh, persepsi terhadap kematian dan kekhawatiran tentang masa depan (Bassil, *et al*, 2011). Gejala kecemasan pada lansia dapat berupa gelisah, mudah emosi, kelelahan, sulit tidur dan sulit

berkonsentrasi. Penelitian yang dilakukan oleh Gellis *et al* (2014) mendapatkan bahwa kecemasan pada lansia dapat berdampak buruk seperti penurunan kesehatan fisik, kepuasan hidup yang buruk, biaya medis yang lebih tinggi, dan gangguan fungsional yang signifikan, kelelahan bahkan kematian. Kecemasan dapat dikurangi dengan obat-obatan farmakologis dan psikoterapi. Teknik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang yaitu seperti yoga, meditasi, aromaterapi, dan relaksasi melalui pijat (*massage*) (Hadibroto & Alam, 2006). Penelitian Saseno (2013) menunjukkan relaksasi efektif menurunkan tingkat kecemasan lanjut usia.

Massage dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening serta meningkatkan respon reflek baroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis serta sebagai proses memberi impuls aferen mencapai pusat jantung. Akibatnya sirkulasi darah lancar pada organ seperti muskuloskeletal dan kardiovaskuler, aliran dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolik semakin lancar sehingga memicu hormone endorphen yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Kondisi rileks yang dirasakan tersebut dikarenakan relaksasi dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar pada tubuh, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketegangan pikiran (Olney, 2005). Terdapat bermacam-macam jenis terapi *massage* seperti Shiatsu, Tsubo, akupoint, *sport massage* dan *Swedish massage*.

Swedish massage adalah manipulasi pada jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung (Gray, 2009). *Swedish massage* dikembangkan oleh seorang dokter dari Belanda yaitu Johan Mezger (1839-1909), dengan menggunakan suatu sistem tekanan yang panjang dan halus yang membuat suatu pengalaman/rasa yang sangat relaks/santai. Penelitian Hermawan (2015) menunjukkan ada pengaruh *Swedish massage* terhadap perubahan denyut nadi dan frekuensi pernafasan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 1 Maret 2016, diperoleh data bahwa lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Budi Luhur Kasongan Bantul berjumlah 88 orang lansia. Rentang usia lansia 60-90 tahun dengan jumlah lansia laki-laki 30 orang, dan lansia perempuan sebanyak 58 orang yang ditempatkan pada 4 kamar. Hasil wawancara dari 8 orang lansia, 5 diantaranya merasa cemas. Faktor kecemasan yang mereka alami berbeda-beda, kecemasan akibat penyakit yang sedang diderita, kecemasan akan kematian pasangan dan teman satu kamar, kecemasan akan keluarga, maupun kecemasan akan tempat tinggal yang baru.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak pengelola BPSTW Budi Luhur Kasongan mengatakan bahwa dalam mengatasi kecemasan, pihak panti memberikan obat-obatan untuk mengatasi kecemasan dan terapi air putih dan terapi relaksasi sebagai terapi stimulus lansia untuk mencapai kondisi tidur. Selama ini pihak pengelola BPSTW mengatakan belum pernah mengadakan terapi *Swedish massege* untuk mengurangi kecemasan pada lansia.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *Swedish massage* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah yaitu apakah ada pengaruh *Swedish massage* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *Swedish massage* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum diberikan *Swedish massage*.

- b. Mengetahui tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sesudah diberikan *Swedish Massage*.
- c. Mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sesudah diberikan *Swedish Massage*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam mengatasi kecemasan pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta

Dapat dijadikan sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

b. Bagi Lansia

Dapat memberikan rasa nyaman kepada lansia.

c. Bagi Penelitian

Dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

1. Saseno (2013) melakukan penelitian dengan judul Efektifitas Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan. Jenis penelitian ini adalah preeksperimen dengan rancangan *One Group Pre-test Post-test design*. Sampel penelitian sebanyak 31 responden diambil dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan relaksasi efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan lanjut usia. Persamaan dengan penelitian ini adalah pada metode penelitian pada penelitian ini metedo penelitiannya menggunakan preeksperimen dengan rancangan *One Group Pre-test Post-test design* , variabel terikatnya yaitu tingkat kecemasan, alat ukur kecemasan yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Perbedaannya adalah pada

variabel bebas yaitu penelitian sebelumnya relaksasi, sedangkan pada penelitian ini *Swedish Massage* dan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*.

2. Hermawan (2015) melakukan penelitian tentang Perbandingan Pengaruh Sport Massage Dan Swedish Massage Terhadap Perubahan Denyut Nadi dan Frekuensi Pernafasan. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen, desain yang digunakan yaitu “*one group pretest and posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan angkatan 2012 yang mengambil konsentrasi terapi yang berjumlah 13 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling. Teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh Sport massage terhadap perubahan denyut nadi dan frekuensi pernafasan, ada pengaruh Swedish massage terhadap perubahan denyut nadi dan frekuensi pernafasan, dan Sport massage lebih efektif terhadap perubahan denyut nadi dan frekuensi pernafasan daripada Swedish massage. Persamaan dengan penelitian ini pada metode penelitian yaitu eksperimen , desain penelitian *One Group pretest and posttest design*, salah satu variabel bebas yaitu *Swedish Massage* dan sampling menggunakan total sampling. Perbedaanannya pada banyaknya variabel bebas dan variabel terikatnya dan Teknik analisis data menggunakan uji t. Pada penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Rank Test*
3. Suriyati (2015) melakukan penelitian tentang Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. Desain penelitian ini adalah pre-experiment dengan rancangan *one-group pretest posttest design*. Sampel penelitian diambil dengan teknik total sampling sebanyak 15 responden yang diberikan aromaterapi lavender. Alat ukur yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Analisis yang digunakan adalah analisis menggunakan uji *Marginal Homogeneity*. Hasil penelitian menunjukkan aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan lanjut usia. Persamaan dengan penelitian ini pada desain penelitian *one-group pretest*

posttest design. , variabel terikat yaitu tingkat kecemasan, sampel penelitian lanjut usia, dan alat ukur kecemasan yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Perbedaan variabel bebas pengaruh aroma terapi lavender, pada penelitian ini variabel bebasnya yaitu *Swedish massage*, dan analisis yang digunakan yaitu uji *Marginal Homogeneity* sedangkan pada penelitian ini menggunakan *Wilcoxon Rank Test*.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA