

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia juga disebut sebagai lansia merupakan suatu periode penutup dalam rentang hidup setiap individu. Lanjut usia ialah individu yang berumur diatas 60 tahun (Wismadi *et al.*, 2022). Seiring bertambahnya usia, terjadi proses penuaan secara *degeneratife* dapat menyebabkan perubahan pada fisik seperti penglihatan dan pendengaran mengalami penurunan, mudah lelah, gerakan mulai lambat, lanjut usia rentan jatuh akibat terjadinya kemunduran otot, tulang dan penglihatan. Lanjut usia juga akan mengalami perubahan psikologis meliputi cemas, depresi, dan kebingungan menerima keadaannya tekanan darah meningkat (Muchsin *et al.*, 2023).

Di Indonesia, diperkirakan akan mengalami peningkatan lansia diseluruh dunia pada tahun 1998-2030, yaitu sebanyak 55% berdasarkan Data Biro Sensus Amerika Serikat. Berdasarkan Data Prodi Kesehatan yang di laporkan pada tahun 2016 oleh Departemen Kesehatan, terdapat 8,3% penduduk lanjut usia diatas 60 tahun dengan total populasi (sebanyak 17 juta) (Nurleny *et al.*, 2021). Pada tahun 2021, lanjut usia di Daerah Istimewa Yogyakarta berjumlah 14,7% menurut Badan Pusat Statistik, 2022. Sedangkan jumlah lansia di kota Yogyakarta berjumlah 13% dari keseluruhan total lansia yaitu 45 ribu lanjut usia (Antari *et al.*, 2023). Peningkatan populasi pada lansia tersebut memicu timbulnya berbagai masalah salah satunya dapat berupa stres (Kaunang *et al.*, 2019).

Stres ialah reaksi psikologis dan fisiologis yang terjadi saat individu mengalami ketidakseimbangan antara kemampuan untuk menghadapi tuntutan tersebut dan kemampuan untuk melewati tuntutan tersebut. Stres merupakan penyakit modern sangat berkaitan dengan kemajuan pesat dan perubahan yang mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri pada perubahannya yang menyebabkan banyak keluhan (Kaunang *et al.*, 2019). Stres pada lanjut usia

dapat diartikan seperti paksaan yang disebabkan oleh stresor diantaranya perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lanjut usia. Sebagian faktor yang dapat berpengaruh pada stres lansia seperti keadaan fisik yaitu penyakit kronis, hilangnya status sosial setelah pensiun dan kematian pasangan (Novitasari *et al.*, 2023). Faktor psikologi yang dialami berupa depresi, cemas, dan kebingungan untuk menerima keadaannya kambuh tekanan darah di atas batas normal, lingkungan, dan pekerjaan (Tyas *et al.*, 2021). Penyebab stres pada lansia yaitu, penyesuaian yang kurang optimal, kekecewaan, kesepian, kematian pasangan, keuangan berkurang, kelemahan fisik, pengasingan. Lansia yang mengalami stres bisa berdampak negatif, seperti hipertensi, sering merasa sedih, sulit menahan marah, sulit untuk berkonsentrasi, masalah tidur dan perubahan nafsu makan.

Berdasarkan data (Muammar *et al.*, 2023), (*World Health Organization*) WHO mengungkapkan lansia yang mempunyai gangguan kesehatan mental dan psikologis yang mempengaruhi emosi, pola pikir serta perilaku sekitar 15 %. (Prihananto *et al.*, 2024) menyatakan bahwa secara global, sekitar seperempat kematian diakibatkan tindakan mengakhiri hidup (27,2%) terjadi pada umur 60 tahun ke atas. Keadaan kesehatan psikologis di kalangan lanjut usia sering kali tidak diketahui dan tidak diobati, dan stigma seputar keadaan ini mengakibatkan orang enggan mencari pertolongan. Gangguan yang sering terjadi salah satunya adalah stres sebanyak 8,7 %. Pada penelitian (Gede *et al.*, 2017) dalam (Kurniasih *et al.*, 2021) di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur menunjukkan hasil tingkat stres pada lanjut usia yaitu stres ringan dan sedang sebanyak 12 (35,2%) responden. Penelitian (Angga 2018) stres pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasongan Bantul Yogyakarta berjumlah 20 lansia (55,6%) (Siswati *et al.*, 2021). Jika lanjut usia yang menghadapi stres tidak segera mendapatkan intervensi yang tepat maka dapat mengakibatkan kondisi yang lebih lanjut seperti sakit fisik, penyalahgunaan obat, dan pengaruh lebih buruknya yaitu pada kesehatan jiwa lanjut usia, serta kematian lebih awal. Stres yang tidak dapat diatasi oleh lanjut usia dapat mengakibatkan lanjut usia mengalami penurunan fisik. Penurunan fisik terjadi akibat lanjut usia memikirkan dan mempunyai

tanggapan negatif terhadap dirinya akibat adanya perubahan. Kondisi ini yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Ginting *et al.*, 2021).

Stres yang dialami lanjut usia bisa diatasi melalui pemberian terapi farmakologi berupa obat anti cemas (Cahyanti *et al.*, 2023), obat anti cemas bermanfaat memperbaiki fungsi gangguan *neuro-transmitter* (sinyal penghantar saraf) di susunan (*limbic system*) saraf pusat otak (Rahmanti *et al.*, 2023). Terapi non farmakologi untuk mengurangi stres yaitu dengan cara terapi musik berfungsi untuk menstimulasi otak bagian hipotalamus yang akan merangsang hipofisis meningkatkan hormon endorfin yang kemudian diteruskan oleh sistem saraf otonom dan terjadi peningkatan sistem saraf parasimpatis sehingga terjadi penurunan tekanan darah, denyut jantung dan frekuensi pernapasan yang menghasilkan pikiran menjadi rileks (Bahtiar *et al.*, 2022). Terapi non farmakologi lainnya yaitu bermain, bermain dapat membuat kita memahami masalah permainan dan mempelajari hal baru dengan adaptif yang mampu mengurangi cemas. Permainan adalah kegiatan mengembirakan yang mampu menumbuhkan semangat dan mencegah stres (Copertino Tna'auni *et al.*, 2021). Salah satu permainannya yaitu permainan *puzzle*, *puzzle* merupakan satu gambar yang dipecah menjadi bagian-bagian gambar yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan berpikir, melatih kemampuan berbagi dan mengajarkan kesabaran. Oleh karena itu terapi *puzzle* bisa dipergunakan dalam permainan edukasi sebab mampu melatih pergerakan mata, tangan, melatih nalar, dan mengajarkan kesabaran (Nurleny *et al.*, 2021) dalam (Sijabat *et al.*, 2023). Pada penelitian yang dilakukan (Aini *et al.*, 2021) didapatkan hasil tentang pengaruh terapi *puzzle* membantu dalam mengurangi tingkat stres anak dengan hospitalisasi. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan (Nurleny *et al.*, 2021) didapatkan bahwa hasil dari terapi *puzzle* mampu meningkat fungsi kognitif lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma, Giwangan Yogyakarta. Pada tanggal 9 Maret 2024 saat melakukan wawancara dengan 10 lansia ditemukan beberapa gejala stres pada lansia seperti mudah lupa, sulit tidur, sakit kepala terus-terusan, cemas akan masa depan, dan menarik diri dari temannya saat marah. Sedangkan

dari hasil wawancara dengan perawat panti untuk mengatasi gangguan stres pada lansia tidak terdapat kegiatan khusus, pihak panti hanya melakukan konsulan kepada lansia. Terdapat kegiatan rutin mingguan yang dilakukan lansia di panti seperti kegiatan kerohanian, pengajian, kerajinan, dan senam. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa belum pernah ada penelitian yang dilakukan untuk membantu lansia dalam mengatasi stres. Dalam hal ini peneliti mengambil judul penelitian “Pengaruh Terapi *Puzzle* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma” dikarenakan belum ada penelitian yang diberikan untuk mengetahui pengaruh terapi *puzzle* terhadap tingkat stres pada lanjut usia. Selain itu, peneliti juga ingin membuktikan adakah pengaruh terapi *puzzle* terhadap tingkat stres pada lanjut usia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang sudah peneliti paparkan dapat disimpulkan bahwa masalah yang ingin diketahui oleh penelitian ini “adakah pengaruh terapi *puzzle* terhadap tingkat stres pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma, Giwangan Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *puzzle* terhadap tingkat stres pada lanjut usia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Giwangan, Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik lanjut usia di UPT RPSLUT
- b. Untuk mengetahui tingkat stres lanjut usia sebelum diberikan terapi *puzzle*.
- c. Untuk mengetahui tingkat stres lanjut usia sesudah diberikan terapi *puzzle*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Semoga penelitian ini bisa menjadi manfaat untuk pengembangan keperawatan gerontik dan keperawatan jiwa, serta dapat menambah wawasan terkait stres untuk lanjut usia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma, Giwangan Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

A. Bagi Responden

Hasil yang diharapkan pada penelitian ini lansia bisa mengetahui tingkat stres yang mereka alami dan dapat melatih terapi puzzle untuk menurunkan tingkat stres lansia.

B. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai data dasar untuk mengembangkan terapi alternatif dalam menurunkan tingkat stres lanjut usia.

C. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menerapkan ilmu keperawatan gerontik dan keperawatan jiwa, menambah pengalaman dan wawasan keilmuan dibidang keperawatan gerontik dan keperawatan jiwa.