

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Dampak kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang kesehatan, berhasil memperlambat angka kematian dan usia harapan hidup bertambah. Akibatnya jumlah penduduk usia lanjut semakin bertambah banyak, bahkan cenderung lebih pesat dan cepat. Usia lanjut selalu dikonotasikan sebagai kelompok rentan yang selalu ketergantungan dan selalu menjadikan beban bagi keluarga, masyarakat, negara. Masa lanjut usia merupakan periode alamiah yang di alami setiap individu melalui proses menua (Nugroho, 2008). Selain itu tubuh akan mengalami penurunan jumlah sel, sehingga tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara perlahan (Maryam, dkk., 2011).

Berdasarkan data proyeksi penduduk Indonesia, jumlah lansia pada tahun 2010 sebanyak 18 juta jiwa (7,6%) dari total populasi penduduk 238,5 juta orang, dan tahun 2016 diprediksi meningkat menjadi 22,6 juta jiwa dari total populasi penduduk 255,5 juta orang, serta akan mencapai sekitar 48,2 juta jiwa dari total populasi penduduk 305,7 juta orang pada tahun 2035 (Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035). Sementara itu, menurut data Statistik Penduduk Lanjut Usia yang diterbitkan oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2014, proporsi Lansia di Indonesia telah mencapai 8,03 persen dari keseluruhan penduduk dengan jumlah

Lansia yang sudah mencapai 20,3 juta jiwa, sementara itu, dengan proporsi penduduk produktif 10-59 tahun yang lebih besar jika dibandingkan kelompok umur lainnya, maka menunjukkan Indonesia adalah negara dengan struktur penduduk menuju tua (Risksda, 2014).

Semakin bertambah umur seseorang, maka individu akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan secara fisik sebagai bagian dari proses menua yang normal seperti menurunnya ketajaman panca indera, menurunnya antibodi merupakan ancaman integritas orang usia lanjut. Selain itu, lansia masih harus berhadapan dengan perubahan peran, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang yang dicintainya. Kondisi-kondisi tersebut menyebabkan stres bagi lansia (Rahmat, 2013).

Lansia yang teridentifikasi stres mengungkapkan gejala stres seperti mudah merasa kesal dan marah, insomnia, sering terbangun pada tengah malam, dan terkadang terlalu banyak tidur, badan terasa letih, sesak nafas, dan jantung berdebar-debar, sedih dan takut keluarga akan melupakannya. Faktor yang mempengaruhi stres pada lansia ada dua, faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri lansia misalnya penyakit dan konflik. Sedangkan untuk faktor eksternal adalah sumber stres yang berasal dari luar misalnya keluarga dan lingkungan (Arumsari, 2014).

Stres dapat diatasi dengan teknik farmakologi maupun non farmakologi. Untuk terapi farmakologi dapat menggunakan obat anti cemas, seperti (axiolityc)

dan anti depresan yang dalam penerapannya menyebabkan ketergantungan yang sangat besar (Sari, dkk., 2015). Sedangkan untuk terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian terapi seperti psikoterapi (*psikoterapi suportif, psikoterapi re-edukatif, psikoterapi kognitif, psikoterapi perilaku, psikoterapi keluarga*). Terapi lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres adalah senam otak (Deninson, 2002).

Senam otak adalah salah satu usaha alternatif yang dapat dilakukan untuk menghadapi ketegangan dan menghadirkan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari. Senam otak bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri, menguatkan motivasi, merangsang otak kanan dan kiri, serta mampu mengendalikan stres yang dimiliki oleh seseorang sehingga menimbulkan ketenangan dan kenyamanan (Andri, 2013).

Menurut Sari (2015) pengaruh terapi senam otak terhadap tingkat stres yang terjadi pada lansia, menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara senam otak terhadap tingkat stres pada lansia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa, terapi senam otak mampu menurunkan tingkat stres yang terjadi pada lansia. Berdasarkan penelitian tersebut penulis berminat untuk mengangkat karya tulis ilmiah yang berjudul “Aplikasi Terapi Senam Otak Pada Pasien Lansia” . karena ingin membuktikan manfaat terapi senam otak terhadap tingkat stres pada lansia.

B. Rumusan masalah

Lansia yang teridentifikasi stres memiliki beberapa gejala seperti mudah marah, kesal, susah tidur, atau bahkan lebih banyak tidur. Untuk mengurangi stres pada lansia salah satunya adalah dilakukan terapi senam otak. Senam otak sendiri telah dibuktikan oleh beberapa penelitian contohnya Sari meneliti pengaruh senam otak untuk menurunkan tingkat stres pada lansia pada tahun 2015 di Bali. Kemudian Rupdi yang melakukan penelitian di Panti Wreda Bekasi pada tahun 2013. Dari beberapa penelitian tersebut telah terbukti bahwa senam otak dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

Bagaimana pengaruh terapi senam otak terhadap tingkat stres pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lansia Pucang Gading Semarang?

C. Tujuan penulisan

1. Tujuan umum

Melakukan asuhan keperawatan yang mengalami stres dengan menerapkan terapi senam otak atau brain gym.

2. Tujuan khusus

- a) Mahasiswa mampu menuliskan hasil pengkajian keperawatan pada lansia yang mengalami stres.

- b) Mahasiswa mampu menuliskan hasil penyusunan diagnosa keperawatan pada lansia yang mengalami stres.
- c) Mahasiswa mampu melakukan penyusunan perencanaan keperawatan pada pasien lansia yang mengalami stres.
- d) Mahasiswa mampu melakukan penyusunan implementasi keperawatan pada pasien lansia yang mengalami stres.
- e) Mahasiswa mampu melakukan penyusunan evaluasi pada pasien lansia yang mengalami stres menggunakan terapi senam otak.

D. Manfaat penulisan

1. Bagi penulis

Yaitu untuk menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang terapi senam otak pada pasien lansia.

2. Bagi rumah sakit

Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan mutu pelayanan perawatan, khususnya pada lansia yang mengalami stres.

3. Bagi institusi

Yaitu sebagai bahan perbandingan dan bacaan serta dapat dijadikan referensi bagi pihak lain yang ingin melakukan penelitian atau penyusunan karya tulis ilmiah.

4. Bagi pasien

Untuk meningkatkan kemampuan pasien lansia dalam mengurangi tingkat stres.

