

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep dasar lansia

1. Definisi

Lanjut usia adalah proses tumbuh kembang manusia, manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa kemudian tua. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana manusia mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011).

Lansia adalah suatu keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologi. Kegagalan dari seseorang untuk mempertahankan keseimbangan berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, 2009).

Lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial (UU No. 23 tahun 1992 tentang kesehatan). Pengertian dan pengelolaan lansia menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang lansia yaitu: lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun, lansia usia potensial adalah lansia yang

masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa, lansia tak potensial adalah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah memasuki umur 60 tahun dan telah mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan , dan sosial.

2. Batasan usia lansia

Sampai saat ini belum ada kesepakatan untuk batasan usia pada lansia secara pasti karena seseorang tokoh psikologi membantah bahwa usia dapat secara tepat menunjukkan bahwa seseorang individu tersebut telah lanjut usia atau belum maka kita merujuk dari beberapa pendapat di bawah ini.

a) Menurut WHO

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) yang dikatakan lanjut usia di bagi kedalam tiga kategori yaitu: usia lanjut :60-74 tahun, usia tua: 75-89 tahun dan usia sangat lanjut: >95 tahun. Menurutnya bahwa pada kelompok ini individu tersebut sudah terjadi proses penuaan, dimana sudah terjadi perubahan aspek fungsi seperti pada jantung, paru-paru, ginjal, juga timbul proses degenerative seperti osteoporosis, gangguan sistem pertahanan tubuh terhadap infeksi dan timbulnya proses alergi dan keganasan.

b) Menurut Dep. Kes. RI

Departemen Kesehatan Republik Indonesia membagi lanjut usia kedalam 3 kelompok, antara lain: kelompok menjelang usia lanjut (45-54 tahun), keadaan ini dikatakan sebagai masa virilitas, kelompok usia lanjut (55-64 tahun), sebagai masa presenium, kelompok kelompok usia lanjut (>65 tahun) yang dikatakan masa senium.

c) Menurut Nugroho

Nugroho (2008) membagi lanjut usia kedalam 4 kelompok, yaitu: ederly (60-65 tahun), junior old age (66-75 tahun), formal old age (76-90 tahun), longevity old age (91-120 tahun).

3. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia

Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik, sosial, psikologis (Maryam, 2008).

a) Perubahan fisik

Keriput serta kulit kepala dan rambut menipis. Rambut dalam hidung dan telinga menebal, elastisitas menurun, kelenjar keringat menurun, rambut memutih, kuku keras dan rapuh, kuku kaki tumbuh berlebihan seperti tanduk, respon terhadap sinar menurun, adaptasi terhadap gelap menurun, lapang pandang menurun dan katarak.

b) Perubahan sosial

Umumnya lansia banyak melepaskan partisipasi sosial mereka. Walaupun pelepasan itu dilakukan secara terpaksa. Aktivitas yang banyak pada lansia juga mempengaruhi baik buruknya fungsi fisik dan sosial lansia.

c) Perubahan psikologis

Perubahan psikologis pada lansia meliputi frustrasi, kesepian, takut menghadapi kematian, status ekonominya yang terancam, keadaan fisik yang lemah dan tak berdaya sehingga harus bergantung pada orang lain, hal tersebut yang menimbulkan stres pada lansia.

B. Stres pada lansia

1. Definisi stres pada lansia

Orang lanjut usia adalah sebutan bagi mereka yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. lanjut usia potensial adalah lanjut usia yang masih bisa mencari nafkah sendiri sedangkan lanjut usia tidak potensial adalah lanjut usia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada orang lain. Lanjut usia potensial biasanya hidup dirumah sendiri, mereka masih mampu bekerja dan mencari nafkah sendiri baik untuk dirinya sendiri maupun keluarganya. Sedangkan lanjut usia tidak potensial membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan sehari hari. Bagi yang tidak memiliki keluarga

, bahkan terlantar, biasanya menjadi penghuni Panti Wredha yang berada dalam naungan Departemen Sosial. Segala kebutuhannya menjadi tanggung jawab panti dan biasanya mereka tinggal disana sampai akhir hayatnya.

Pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi perubahan baik yang bersifat fisik, mental maupun sosial. Jadi memasuki usia lanjut tidak lain adalah upaya menyesuaikan terhadap perubahan-perubahan tersebut. Sebagai proses alamiah perkembangan manusia sejak periode awal hingga masa lanjut usia merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan yang dialami pada masa lanjut usia justru akan menempatkan individu ini pada posisi serba salah yang akhirnya menjadi sumber stres. Pada akhirnya stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian pada lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi-rendahnya tekanan yang dirasakan oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (Titik,2015).

2. Tahapan stres

Menurut Amberg dalam (Hawari 2011) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

a) Stres tahap I

Tahapan ini adalah tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan beberapa perasaan berikut: semangat bekerja besar, berlebihan (over acting), penglihatan tajam tidak sebgai mana mestinya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b) Stres tahap II

Keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada dalam stres tahap II adalah sebagai berikut: merasa letih sewaktu bangun pagi yang seharusnya masih merasa segar, merasa mudah lelah setelah makan siang, lekas merasa capek menjelang sore hari, detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang, tidak bisa santai.

c) Stres tahap III

Pada tahap ini seharusnya beban tubuh harus sudah dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit. Apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan yang ada di dalam stres tahap II, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu: gangguan lambung dan usus semakin nyata misalnya maag,diare,

ketegangan otot semakin terasa, perasaan ketidaktenangan dan ketegangan semakin meningkat, gangguan pola tidur, koordinasi tubuh terganggu

d) Stres tahap IV

Gejala stres yang akan muncul pada tahap IV adalah: aktivitas pekerjaan yang semula dikerjakan dengan mudah dan menyenangkan berubah menjadi sulit dan membosankan, yang semula tanggap dalam situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon, ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan, seringkali menolak ajakan karena tidak ada semangat dan kegairahan, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e) Stres tahap V

Bila dalam keadaan lanjut, maka seseorang akan berlanjut pada stres tahap V, yang ditandai dengan hal-hal tersebut: kelelahan fisik dan mental semakin mendalam, ketidakmampuan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari, gangguan pencernaan semakin berat, timbul perasaan ketakutan, kecemasan semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f) Stres tahap VI

Pada tahapan ini merupakan tahapan klimak, seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap VI adalah sebagai berikut: debaran jantung teramat keras, susah bernafas, seluruh badan terasa gemetar, dingin, dan keringat bercucuran, pingsan.

3. Penyebab stres pada lansia

Pada waktu seseorang memasuki usia lanjut, terjadi perubahan fisik, psikologis, maupun sosial, perubahan lain yang harus dihadapi oleh lansia yaitu perubahan ekonomi. Perubahan sosial yang terjadi pada lanjut usia meliputi kematian salah satu pasangan hidup atau teman-temannya, perubahan peran dari seorang ayah atau ibu menjadi seorang kakek maupun nenek, perubahan peran dari bekerja menjadi pensiunan yang sebagian besar waktunya dihabiskan dirumah. Perubahan pendapatan karena hidupnya tergantung dari tunjangan pensiun. Perubahan-perubahan tersebutlah yang menjadikan stres pada lansia (Gunarsa,2011).

4. Macam-macam stres

Menurut Wangsa (2009) Kondisi stres seseorang dapat dikelompokkan menjadi dua macam yang didasarkan atas persepsi individu terhadap stres yang dialaminya yaitu:

a) Distress(stres negatif)

Merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami cemas, ketakutan, khawatir dan gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya.

b) Eustres (stres positif)

Eustress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan, *frase joy of stress* untuk mengungkapkan hal hal yang bersifat positif yang timbul dari keadaan stres. Eustress dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognisi dan performansi kehidupan. Eustress juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

5. Reaksi fisiologis terhadap stres

Situasi stres mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespon terhadap implus saraf dan hipotalamus yaitu: mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada dibawah

pengendaliannya. Sebagai contoh ia meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medulla adrenal. Untuk melepaskan epineprin dan norepineprin ke aliran darah, sistem korteks adrenal diaktivasi jika hipotalamus mensekresikan CRF, suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat dibawah hipotalamus, kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Dimana ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah, kemudia ACTH juga memberi sinyal kepada kelenjar endokrin lain untuk melepaskan 30 hormon. Efek kombinasi sebagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatik dan sistem saraf otonomik berperan dalam respon fight or flight (Titik,2015).

6. Tanda dan gejala

Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati baik secara subjektif maupun objektif. Hardjana (dalam Sukoco, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut: gejala fisikal berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang, gejala emosional berkaitan dengan keadan psikis dan mental seseorang, gejala intelektual berkaitan dengan pola pikir seseorang, gejala interpersonal hubungan dengan orang lain, baik didalam ataupun di luar rumah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa gejala gejala individu yang mengalami stres memiliki gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal yang dapat mempengaruhi seseorang.

Stres dapat dilihat dalam dua sudut yakni, sudut biologis berupa fisik yang menyangkut organ tubuh manusia dengan proses stres itu sendiri. Stres yang terjadi dapat dipengaruhi oleh stresor yang kemudian diterima bagian otak terutama otak depan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar di dalam organ tubuh dan otak. Organ tubuh dan otak saling bekerja sama untuk menerjemahkan proses stres yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh bisa berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, sakit perut, mudah lelah atau kehilangan daya energi, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar. Kemudian gejala psikis yang menyangkut masalah mental, emosi dan pola pikir seseorang yang ditunjukkan dengan susah konsentrasi, daya ingat menurun dan gelisah, jenuh, produktivitas menurun, cemas, frustrasi, mudah marah, dan mudah tersinggung.

7. Mekanisme koping

Mekanisme koping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah , menyesuaikan diri dengan perubahan, respon terhadap situasi yang mengancam. Upaya individu dapat berupa perubahan cara berfikir (kognitif), perubahan perilaku atau perubahan lingkungan yang bertujuan untuk

menyelesaikan stres yang dihadapi. Koping yang efektif akan menghasilkan adaptasi. Koping dapat diidentifikasi melalui respon, manifestasi (tanda dan gejala) dan pernyataan klien dalam wawancara.

a) Reaksi fisiologis

Tanda dan gejala fisiologis merupakan manifestasi tubuh terhadap stress adalah : pupil melebar untuk meningkatkan persepsi visual pada waktu terjadi ancaman tubuh, keringat meningkat untuk mengontrol peningkatan suhu tubuh, berhubungan dengan peningkatan metabolisme, denyut nadi meningkat untuk membawa nutrient dan memproduksi hasil metabolisme secara efektif, kulit dingin berhubungan dengan konstriksi kapiler darah sebagai efek norepineprin. Tekanan darah meningkat berhubungan dengan vasokonstriksi pembuluh darah reservoir seperti kulit, ginjal, dan organ lainnya, sekresi urine meningkat akibat efek dari norepineprin, retensi air dan garam meningkat akibat produksi mineralokortikoid sebagai akibat meningkatnya volume darah, curah jantung meningkat, Frekuensi dan kedalaman pernafasan meningkat sehubungan dengan pengembangan atau dilatasi bronchiole yang dapat menimbulkan hiperventilasi (Kozier, dkk, 2011).

b) Reaksi psiko-sosial

Perawat dapat mengkaji berbagai reaksi klien yang terkait dengan aspek psikososial.

1) Reaksi yang berorientasi pada ego yang sering disebut *mekanisme pertahanan mental*.

a) Denial (menyangkal)

Klien tetap mengatakan “tidak mungkin saya sakit kencing manis”.

b) Proyeksi

Klien selalu menyalahkan perawat, dokter, keluarga yang menyebabkan penyakitnya atau proses perawatan tidak baik.

c) Regresi

Ibu yang dirawat sangat tergantung kepada perawat, misalnya semua perawatan diri harus ditolong. Hal ini disebabkan karena klien mundur pada fase anak.

d) Displacement (mengisar)

Klien yang mengembangkan rasa bermusuhan dan kebencian pada perawat. Sebenarnya ia benci pada penyakitnya dan kondisinya.

e) Isolasi

Klien tidak ingin di ganggu atau di temui.

f) Supresi

Klien mengatakan “jangan bicarakan hal itu hari ini”. Jadi klien menunda penyesuaian masalah.

2) Reaksi yang berkaitan dengan respon verbal (Kozier, dkk, 2011)

Reaksi yang berkaitan dengan respon verbal menurut (Kozier, dkk, 2011) adalah: menangis menurunkan perasaan tegang menghadapi situasi yang menyakitkan, menyedihkan, menyenangkan, ketawa merupakan respon yang dapat menurunkan ketegangan, teriak merupakan respon ketakutan, frustrasi, marah. Tetapi respon ini tidak dapat diterima dan berbahaya bila tidak dapat dikontrol, memukul atau menyepak merupakan respon yang spontan terhadap ancaman fisik. Jika tidak terkontrol dapat berbahaya, mengenggam, meremas merupakan respon pada keadaan tegang, menyakitkan atau sedih. cara ini memberikan rasa aman dan dukungan, namun perlu memperhatikan latar belakang budaya, mencerca respon yang diarahkan pada sumber stres. Dapat menambah stres jika sumber stres melakukan konfrontasi destruktif. Mekanisme pertahanan mental dan respon verbal tidak menyelesaikan masalah dengan tuntas karena perlu dikembangkan kemampuan menyelesaikan masalah.

3) Reaksi yang berorientasi pada penyesuaian masalah

Ini merupakan koping yang perlu dikembangkan. Koping ini melibatkan proses kognitif, afektif dan psikomotorik seperti : berbicara dengan orang lain (teman, anggota keluarga, perawat) tentang masalahnya dan mencari jalan keluarnya dari informasi orang lain, mencari tahu lebih banyak tentang yang dihadapi melalui buku, atau orang yang ahli, berhubungan dengan kekuatan supranatural. melakukan kegiatan ibadah yang teratur, percaya diri bertambah dan pandangan positif berkembang, melakukan latihan penanganan stress, misalnya latihan pernafasan, meditasi, senam otak, visualisasi, membuat berbagai alternatif tindakan dalam menangani situasi, belajar dari pengalaman masalah. tidak mengulang kegagalan yang sama.

Selain koping klien secara individu, maka koping keluarga akan membantu klien karena keluarga merupakan sistem pendukung yang paling dekat dengan klien.

a) Mencari dukungan sosial

Keluarga mencari dukungan dan bantuan dari keluarga, tetangga, teman atau keluarga jauh.

b) Reframing

Mengkaji ulang kejadian stres agar dapat lebih menanganinya dan menerimanya.

c) Mencari dukungan spiritual

Mencari dan berusaha secara spiritual, berdoa menemui pemuka agama atau aktif dalam pengajian.

d) Penilaian secara pasif

Kemampuan keluarga secara pasif menerima stres, misalnya menonton TV, diam saja.

e) Menggerakkan keluarga untuk mendapat dan menerima bantuan.

Keluarga berusaha mencari sumber sumber komunitas dan menerima bantuan dari orang lain.

8. Pengukuran tingkat stres

Pengukuran stres dengan metode tes DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale 42) oleh Lovibond & Lovibond (1995). DASS 42 adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih

lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku dimanapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik untuk kelompok atau individu untuk tujuan penelitian. Tingkatan stres pada instrument ini berupa normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. DASS 42 terdiri dari 42 item, yang mencakup 3 subvariabel, yaitu: fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal), 30-59 (ringan), 60-89 (sedang), 90-119 (berat), >120 (sangat berat). Berikut adalah contoh kuesioner DASS 42. Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik				

	sebelumnya).				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
No	PERNYATAAN	0	1	2	3
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				

31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

9. Penatalaksanaan stres

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).

C. Senam otak

1. Definisi

Senam otak adalah gerakan sederhana yang menyenangkan dan mampu menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak atau latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dapat memperbaiki konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, serta lebih mampu untuk mengendalikan stres (Setyoadi, 2011).

2. Manfaat

Senam otak dapat memperlancar aliran darah dan oksigen menuju ke otak, juga dapat merangsang kedua belahan otak untuk bekerja. Senam otak dapat mengaktifkan otak pada tiga dimensi, yakni lateralis-komunikasi, pemfokusan-pemahaman, dan pemusatan-pengaturan. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak.

Gerakan yang menghasilkan stimulus tersebut dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah, dan kreativitas), menelaraskan kemampuan beraktivitas, berfikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan keseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika, mengoptimalkan fungsi panca indera, serta menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh. Senam otak juga dapat meningkatkan daya ingat, meningkatkan ketajaman pendengaran,

mengurangi kesalahan membaca, mungkin belajar dan bekerja tanpa stress, dan efektif terhadap seseorang yang mengalami hambatan keseimbangan (Setyoadi, 2011).

3. Gerakan senam otak

Gerakan	Cara melakukan gerakan dan fungsinya
 <p>Gambar 3.1. Gerakan Silang (<i>Cross Crawl</i>)</p>	<p>Cara melakukan gerakan :</p> <p>Menggerakkan tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri dan kaki kiri dengan tangan kanan. Bergerak ke depan, ke samping, ke belakang, atau jalan di tempat.</p> <p>Fungsinya :</p> <ol style="list-style-type: none"> Meningkatkan koordinasi kiri/kanan Memperbaiki pernafasan dan stamina
 <p>Gambar 3.2 8 Tidur (<i>Lazy 8</i>)</p>	<p>Cara melakukan gerakan :</p> <p>Gerakan dengan membuat angka delapan tidur di udara, tangan mengepal dan jari jempol ke atas, dimulai dengan menggerakkan kepala ke sebelah kiri atas dan membentuk angka delapan tidur. Diikuti dengan gerakan mata melihat ke ujung jari jempol.</p> <p>Fungsinya :</p> <ol style="list-style-type: none"> Melepaskan ketegangan mata, tengkuk, dan bahu.

	<p>b. Meningkatkan pemusatan, keseimbangan dan koordinasi.</p>
 <p>Gambar 3.3. Coretan Ganda (<i>Double doodle</i>)</p>	<p>Cara melakukan gerakan :</p> <p>Menggambar dengan kedua tangan pada saat yang sama, ke dalam, ke luar, ke atas dan ke bawah. Coretan ganda dalam bentuk nyata seperti : lingkaran.</p> <p>Fungsinya :</p> <ol style="list-style-type: none"> Kesadaran akan kiri dan kanan. Memperbaiki penglihatan perifer
 <p>Gambar 3.4. Burung Hantu (<i>The Owl</i>)</p>	<p>Cara melakukan gerakan :</p> <p>Urutlah otot bahu kiri dan kanan. Tarik napas saat kepala berada di posisi tengah, kemudian embuskan napas ke samping atau ke otot yang tegang sambil relaks. Ulangi gerakan dengan tangan kiri.</p> <p>Fungsinya :</p> <ol style="list-style-type: none"> Melepaskan ketegangan tengkuk dan bahu yang timbul karena stres. Menyeimbangkan otot leher dan tengkuk

 <p>Gambar 3.5. Mengaktifkan Tangan (<i>The Active Arm</i>)</p>	<p>Cara melakukan gerakan:</p> <p>Luruskan satu tangan ke atas, tangan yang lain ke samping kuping memegang tangan yang ke atas.</p> <p>Buang napas pelan, sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan keempat jurusan (depan, belakang, dalam dan luar)</p> <p>Fungsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Peningkatan fokus dan konsentrasi tanpa fokus berlebihan. Pernafasan lebih lancar dan sikap lebih santai.
 <p>Gambar 3.6. Lambaian kaki (<i>The Footflex</i>)</p>	<p>Cara melakukan gerakan:</p> <p>Cengkeram tempat-tempat yang terasa sakit di pergelangan kaki, betis dan belakang lutut, satu persatu, sambil pelan-pelan kaki dilambaikan atau digerakkan ke atas dan ke bawah.</p> <p>Fungsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sikap tubuh yang lebih tegak dan relaks Lutut tidak kaku lagi.
	<p>Cara melakukan:</p> <p>Duduk di kursi dan silangkan kaki. Tundukkan badan dengan tangan ke depan bawah, buang nafas waktu turun dan ambil nafas waktu naik.</p> <p>Ulangi 3 x, kemudian ganti kaki.</p> <p>Fungsi:</p>

<p>Gambar 3.7. Luncuran Gravitasi (<i>The Gravitational glider</i>)</p>	<p>a. Merelaksakan daerah pinggang, pinggul dan sekitarnya.</p> <p>b. Tubuh atas dan bawah bergerak sebagai satu kesatuan</p>
<p>Gambar3.8. Pasang kuda-Kuda (<i>Grounder</i>)</p> 	<p>Cara melakukan:</p> <p>Mulai dengan kaki terbuka. Arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus ke depan. Tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Pinggul ditarik ke atas.</p> <p>Fungsi:</p> <p>a. Keseimbangan dan kestabilan lebih besar</p> <p>b. Konsentrasi dan perhatian meningkat</p>
<p>Gambar 3.9. Sakelar Otak (<i>Brain Buttons</i>)</p> 	<p>Cara melakukan:</p> <p>Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada), dipijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar.</p> <p>Fungsi:</p> <p>a. Keseimbangan tubuh kanan dan kiri.</p> <p>b. Tingkat energi lebih baik.</p>

 <p>Gambar 3.10. Tombol Bumi (<i>Earth Buttons</i>)</p>	<p>Cara melakukan:</p> <p>Letakkan dua jari dibawah bibir dan tangan yang lain di pusar dengan jari menunjuk ke bawah. Ikutilah dengan mata satu garis dari lantai ke loteng dan kembali sambil bernapas dalam-dalam. Napaskan energi ke atas, ke tengah-tengah badan.</p> <p>Fungsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kesiagaan mental (Mengurangi kelelahan mental). Kepala tegak (tidak membungkuk).
 <p>Gambar 3.11. Tombol imbang (<i>Balance Buttons</i>)</p>	<p>Cara melakukan:</p> <p>Sentuhkan 2 jari ke belakang telinga, di lekukan tulang bawah tengkorak dan letakkan tangan satunya di pusar. Kepala sebaiknya lurus ke depan, sambil nafas dengan baik selama 1 menit.</p> <p>Fungsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Perasaan enak dan nyaman. Mata, telinga dan kepala lebih tegak lurus pada bahu.

 <p>Gambar 3.12. Tombol angkasa (<i>Space Buttons</i>)</p>	<p>Cara melakukan:</p> <p>Letakkan 2 jari di atas bibir dan tangan lain pada tulang ekor selama 1 menit, nafaskan energi ke arah atas tulang punggung.</p> <p>Fungsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kemampuan untuk relaks. Kemampuan untuk duduk dengan nyaman.
 <p>Gambar 3.13. Pasang telinga (<i>The Tinking Cap</i>)</p>	<p>Cara melakukan:</p> <p>Pijit daun telinga pelan-pelan, dari atas sampai ke bawah 3x sampai dengan 5x.</p> <p>Fungsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Energi dan nafas lebih baik Otot wajah, lidah dan rahang relaks.
 <p>Gambar 3.14. Kait relaks (<i>Hook-Ups</i>)</p>	<p>Cara melakukan:</p> <p>Pertama, letakkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawa, jari-jari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tarik kedua tangan ke arah pusat dan terus ke depan dada.</p> <p>Fungsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Keseimbangan dan koordinasi meningkat Pernafasan lebih dalam

 <p>Gambar 3.15. Titik Positif (<i>Positive Point</i>)</p>	<p>Cara melakukan:</p> <p>Sentuhlah titik positif dengan kedua ujung jari tangan selama 30 detik sampai dengan 30 menit.</p> <p>Fungsinya :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengaktifkan bagian depan otak guna Menyeimbangkan stres yang berhubungan dengan ingatan tertentu
--	--

D. Prosedur tetap pelaksanaan terapi senam otak

1. Pengertian

Terapi senam otak adalah gerakan sederhana yang menyenangkan dan mampu menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak atau latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dapat memperbaiki konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, serta lebih mampu untuk mengendalikan stres (Setyoadi, 2011).

2. Tujuan

Untuk mengurangi dan menghilangkan tingkat stres yang terjadi pada lansia.

3. Tahap prainteraksi

- Mengobservasi klien dan menanyakan pertanyaan yang berkaitan dengan stres
- Mencuci tangan

- c) Menyiapkan alat

4. Tahap interaksi

- a) Memberikan salam teraupetik
- b) Memperkenalkan diri
- c) Validasi kondisi pasien
- d) Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada pasien.

5. Tahap kerja

- a) Berikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas.
- b) Atur posisi pasien berdiri
- c) Memainkan musik senam otak
- d) Meminta pasien untuk melakukan gerakan senam otak, gerakan tersebut terdiri dari:
 - 1) Menggerakkan tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri dan kaki kiri dengan tangan kanan. Bergerak ke depan, ke samping, ke belakang, atau jalan di tempat.

- 2) Gerakan dengan membuat angka delapan tidur di udara, tangan mengepal dan jari jempol ke atas, dimulai dengan menggerakkan kepalan ke sebelah kiri atas dan membentuk angka delapan tidur.
- 3) Menggambar dengan kedua tangan pada saat yang sama, ke dalam, ke luar, ke atas dan ke bawah. Coretan ganda dalam bentuk nyata seperti : lingkaran, segitiga, bintang.
- 4) Urutlah otot bahu kiri dan kanan. Tarik napas saat kepala berada di posisi tengah, kemudian embuskan napas ke samping atau ke otot yang tegang sambil relaks.
- 5) Luruskan satu tangan ke atas, tangan yang lain ke samping kuping memegang tangan yang ke atas. Buang napas pelan, sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan keempat jurusan (depan, belakang, dalam dan luar)
- 6) Cengkeram tempat-tempat yang terasa sakit di pergelangan kaki, betis dan belakang lutut, satu persatu, sambil pelan-pelan kaki dilambatkan atau digerakkan ke atas dan ke bawah.
- 7) Duduk di kursi dan silangkan kaki. Tundukkan badan dengan tangan ke depan bawah, buang nafas waktu turun dan ambil nafas waktu naik. Ulangi 3 x, kemudian ganti kaki.

- 8) Mulai dengan kaki terbuka. Arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus ke depan. Tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Pinggul ditarik ke atas.
- 9) Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada), dipijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar.
- 10) Letakkan dua jari dibawah bibir dan tangan yang lain di pusar dengan jari menunjuk ke bawah. Ikutilah dengan mata satu garis dari lantai ke loteng dan kembali sambil bernapas dalam-dalam. Napaskan energi ke atas, ke tengah-tengah badan.
- 11) Sentuhkan 2 jari ke belakang telinga, di lekukan tulang bawah tengkorak dan letakkan tangan satunya di pusar. Kepala sebaiknya lurus ke depan, sambil nafas dengan baik selama 1 menit.
- 12) Letakkan 2 jari di atas bibir dan tangan lain pada tulang ekor selama 1 menit, nafaskan energi ke arah atas tulang punggung.
- 13) Pijit daun telinga pelan-pelan, dari atas sampai ke bawah 3x sampai dengan 5x.
- 14) Pertama, letakkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawa, jari-jari kedua tangan

saling menggenggam, kemudian tarik kedua tangan ke arah pusat dan terus ke depan dada. kedua, buka silangan kaki, dan ujung-ujung jari kedua tangan saling bersentuhan secara halus, di dada atau dipangkuan, sambil bernapas dalam 1 menit lagi.

6. Tahap terminasi

- a) Evaluasi hasil kegiatan
- b) Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
- c) Akhiri kegiatan dengan baik
- d) Cuci tangan.

7. Dokumentasi

- a) Catat waktu pelaksanaan tindakan
- b) Catat respons pasien
- c) Paraf dan nama perawat

E. Konsep dasar asuhan keperawatan

1. Pengkajian keperawatan

Perawat dapat mengumpulkan data dengan cara observasi, wawancara, dan pemeriksaan. Data yang di dapat dapat dikelompokkan:

Data fisiologis seperti: peningkatan tekanan darah, ketegangan otot meningkat, peningkatan denyut nadi dan / atau frekuensi nafas, keringat dingin pada telapak tangan, tangan dan kaki dingin, sakit kepala, sakit perut (gangguan pencernaan), suara nada tinggi dan cepat, nafsu makan berubah, frekuensi miksi bertambah, sukar tidur atau sering terbangun, dilatasi pupil, gula darah meningkat.

Data psikososial: cemas dan ragu-ragu, depresi, bosan, penggunaan obat dan zat meningkat, kelelahan mental, perasaan tidak mampu, perubahan pola tidur, harga diri kurang/hilang, mudah tersinggung dan cepat marah, motivasi hilang, menangis, produktivitas dan kualitas menurun, cenderung melakukan kesalahan atau daya nilai buruk, pelupa atau sering bloking, Sering melamun, tidak konsentrasi pada tugas, meningkat absen dan sering sakit, minat hilang.

2. Diagnosa keperawatan

Data yang dikumpulkan dapat dikelompokkan dalam masalah keperawatan (potensial atau aktual) dan etiologi dari masalah. Sebenarnya hubungan stres dan stresor merupakan hubungan masalah (stres) dengan etiologi (stresor).

Berikut adalah beberapa diagnosa keperawatan pada stres:

- 1) Koping individu tidak efektif yang berhubungan dengan: perubahan pola hidup, sistem pendukung tidak adekuat, koping yang tidak ampuh, stres yang berkepanjangan

- 2) Koping keluarga tidak efektif yang berhubungan dengan: masalah ekonomi, kecacatan dan budaya yang berkepanjangan, stres yang berkepanjangan (fisiologis, psikologis, situasi)
- 3) Gangguan aktivitas yang berhubungan dengan: stres fisiologis, krisis emosi atau situasi
- 4) Keputusan yang berhubungan dengan: tidak mampu menyelesaikan stres, tidak mampu mengontrol respon stres
- 5) Gangguan pola tidur yang berhubungan dengan: ansietas dan krisis situasi atau emosi.

3. Rencana keperawatan

Rencana keperawatan menurut Keliat (1999) terdiri dari tujuan dan tindakan keperawatan.

Tujuan keperawatan pada klien stres di sesuaikan dengan diagnosa keperawatan.

Contoh tujuan: klien dapat menangani berbagai perubahan dalam kehidupan., klien dapat mengembangkan kemampuan penyelesaian masalah, klien dapat menerima beberapa dukungan yang adekuat.

4. Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan menurut Keliat (1999) adalah sebagai berikut:

a) Dukung klien dan keluarga

Sering klien dan keluarga memerlukan seseorang mengekspresikan perasaan, kekhawatiran dan masalahnya. Ungkapan perasaan merupakan salah satu cara mengurangi stres.

b) Orientasikan klien

Mengorientasi klien tentang rumah sakit, fasilitas, peraturan yang berlaku. Informasi tersebut di butuhkan klien dan keluarga untuk beradaptasi dengan situasi yan ada dirumah sakit yang berbeda dengan situasi di rumah sendiri.

c) Pertahankan identitas klien

Pertahankan identitas klien dengan memanggil nama klien, memberi kesempatan menggunakan peralatan sendiri selama tidak bertentangan dengan kondisi klien.

d) Beri informasi yang dibutuhkan klien

Sering stres timbul karena informasi yang tidak jelas.

e) Ulangi informasi jika klien sukar mengingat

Membantu klien latihan manajemen stres seperti:

- 1) Latihan nafas dalam
- 2) Latihan relaksasi bertahap yaitu mengencangkan dan mengendurkan otot (anggota badan, dada, perut, kepala dan leher).
- 3) Latihan lima jari (hypnosis)
 - a) Sentuhkan ibu jari dengan telunjuk
Kenang saat anda sehat dan melakukan aktivitas fisik.
 - b) Sentuhkan ibu jari dan jari tengah
Kenang saat anda kasmaran.
 - c) Sentuh ibu jari dengan jari manis
Kenang saat yang paling indah yang anda alami.
 - d) Sentuh ibu jari dengan kelingking
Kenang saat anda menerima pujian.
- 4) Bantu dan latih klien berfikir positif.
Misalnya: sebutkan kekuatan dan kemampuan anda; sebutkan aspek positif yang anda miliki; sebutkan hikmah kejadian yang saudara alami.