

Penerapan Terapi Senam Otak untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang

Fera Endah Purwandani¹⁾, Desi Ariyana Rahayu²⁾

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang, Kampus FIKKES, Jl. Kedung Mundu Raya No.18,
Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273
Email: feraendah06@gmail.com

ABSTRAK

Bertambah umur seseorang maka akan mengalami beberapa perubahan seperti biologis, fisik, mental, dan sosial, dimana kondisi ini menyebabkan stres pada lansia. Salah satu cara untuk menurunkan stres pada lansia adalah dengan senam otak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi senam otak untuk menurunkan tingkat stres pada lansia. Jenis penelitian ini merupakan *deskriptif study* yaitu menerapkan studi kasus dengan proses tindakan keperawatan berupa intervensi, implementasi dan evaluasi. Sample berjumlah 3 klien, Tempat penelitian dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. Hasil penerapan terapi senam otak ini efektif untuk diterapkan di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang, dari ketiga klien tersebut klien lebih rileks dan stres yang dialami dapat berkurang. Kesimpulan senam otak baik untuk menurunkan stres pada lansia, dan dapat diterapkan di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang.
Kata kunci: lansia, stres, senam otak.

Implementation of Brain Gym Therapy to Reduce Stress Levels in the Elderly at Nursing Home Pucang Gading Semarang

ABSTRACT

Increasing the age of a person will experience some changes such as biological, physical, mental, and social, where this condition causes stress in the elderly. One way to reduce stress in the elderly is with brain gymnastics. The purpose of this study is to determine the effect of brain gymnastics therapy to reduce stress levels in the elderly. This study is a descriptive study that is applied case study with peroses nursing actions in the form of intervention, implementation and evaluation. Sample amounted to 3 clients, The place of research is done at Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. The results of the application of brain gymnastics therapy is effective to be applied in nursing home Pucang Gading Semarang, of the three clients are more relaxed clients and stress experienced can be reduced. The conclusion of brain gymnastics is good for lowering stress on elderly, and can be applied in Rumah Sosial Sosial Pucang Gading Semarang.

Keyword: elderly, brain gymnastics, stress

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).

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).

METODE

Subjek dari aplikasi ini adalah lansia yang mengalami stres di Rumah Pelayanan Sosial. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah observasi, wawancara dan kuisioner DASS 42. Sampel dalam kasus ini adalah 12 responden

yang ada dalam suatu ruangan di Rumah Pelayanan Sosial. Kriteria dalam aplikasi ini adalah lansia yang mampu berkomunikasi dengan baik, lansia yang mengalami stres sedang. Teknik pengumpulan data menggunakan proses keperawatan dimulai dari pengkajian, analisis data, rencana keperawatan, implementasi dan evaluasi. Untuk pengkajian penulis melakukan observasi, wawancara dan memberikan kuisisioner DASS 42 pada responden untuk diisi dan dibantu oleh penulis. Kemudian melakukan analisis data, rencana keperawatan yang diberikan pada responden adalah senam otak, selanjutnya mengajarkan responden senam otak terakhir melakukan evaluasi dengan cara melakukan pengukuran ulang menggunakan DASS 42.

HASIL

Tabel 4.1
Data demografi responden

No	Data	Pasien 1	Pasien 2	Pasien 3
1	Inisial pasien	Ny. G	Ny. M	Ny. S
2	Umur	64 tahun	62 tahun	82 tahun
3	Jenis kelamin	P	P	P
4	Suku	Jawa	Melayu	Jawa
5	Pendidikan	SD	SD	-
6	Agama	Islam	Islam	Islam

Tabel 4.2

Perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam otak pada lansia

Pernyataan	Sebelum			Sesudah			Selisih		
	Ny. G	Ny. M	Ny. S	Ny. G	Ny. M	Ny. S	Ny. G	Ny. M	Ny. S
1. Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.	1	2	3	1	2	1	0	0	2
2. Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.	1	1	2	1	1	1	0	0	1
3. Saya merasa sulit untuk bersantai.	3	3	3	2	2	1	1	1	2
4. Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.	1	2	2	1	1	2	0	1	0
5. Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.	2	1	1	0	1	1	2	0	0
6. Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).	2	1	2	2	1	2	0	0	0
7. Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.	2	2	3	2	2	3	0	0	0
8. Saya merasa sulit untuk beristirahat.	3	1	2	2	1	1	1	0	1
9. Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.	1	2	2	1	2	1	0	0	1
10. Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.	1	1	1	1	1	1	0	0	0
11. Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.	2	1	1	2	1	1	0	0	0
12. Saya sedang merasa gelisah.	3	3	1	1	2	1	2	1	0

13. Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.	1	2	1	1	2	1	0	0	0
14. Saya menemukan diri saya mudah gelisah.	2	2	1	2	2	1	0	0	0

PEMBAHASAN

Menurut Juniarti (2008) Lansia yang mudah marah karena hal-hal sepele disebabkan karena lansia tersebut tidak dapat menerima kenyataan hidup harus berada didalam panti sosial dan merasa berat sehingga berpengaruh terhadap kondisi psikisnya. Kemudian lansia sering bereaksi berlebihan terhadap situasi tertentu dikarenakan beberapa faktor, pertama ancaman terhadap integritas fisik yang merupakan ketidakmampuan fisiologis atau penurunan kapasitas untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kedua ancaman terhadap self esteem merupakan sesuatu yang dapat merusak identitas harapan diri dan integritas fungsi.

Menurut Rahmad dan Sherli (2013) lansia merasa sulit untuk bersantai karena lansia harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda dengan dirumah dan jauh dari cucu, selain itu tinggal dipanti tidak sebebaskan dirumah. Lansia mudah menjadi kesal dikarenakan keadaan psikis lansia yang mengalami kemunduran sehingga seperti anak kecil. Seseorang yang memasuki masa lansia maka akan mengalami keterbatasan dimana dirinya akan bergantung kepada orang lain, proses untuk mencari nafkah terhenti dan sulit untuk berinteraksi secara luas sehingga lansia

menghabiskan energi untuk merasa cemas. Lansia mengalami ketidaksabaran ketika mengalami penundaan dikarenakan penurunan kualitas hidup pada lansia salah satunya diakibatkan oleh kecemasan. Kualitas hidup dalam mengambil sikap, kemampuan mengambil jarak atas diri sendiri dan kemampuan transendensi menunjukkan bahwa manusia tidak hanya dipengaruhi lingkungan dan bersikap pasif-reaktif atas segala perubahan lingkungan.

Menurut Raden (2015) lansia yang mudah tersinggung dikarenakan perubahan yang terjadi pada setiap orang tua adalah kemunduran mental atau psikis dan fisiknya juga semakin tidak sehat. Psikis lansia mengalami perubahan cenderung emosional dan mudah tersinggung. Sedangkan menurut Wiyono (2010) Lansia yang mudah marah dikarenakan kondisi psikis lansia yang mengalami ilusi atau salah tangkap, pada lansia dalam menyapa, memanggil sering salah mengira temannya tetapi tidak. Salah tangkap dalam pembicaraan orang lain kemudian apa yang diterima kadang melesat dari apa yang sebenarnya . Lansia merasa gelisah karena mendengar dan menyaksikan sendiri meninggalnya lansia yang tinggal dipanti, kemudian ia mengerti bahwa usia mereka semakin tua dan semakin dekat dengan kematian (Anjarsari, 2013).

Dari ketiga kasus tersebut, dapat dilihat adanya penurunan tingkat stres kepada ketiga klien, tetapi tidak signifikan terbukti dengan sebelum dan sesudah dilakukan senam otak, ketiga klien terjadi penurunan tetapi masih dalam kategori sedang. Faktor yang mempengaruhi terjadinya perbedaan penurunan tingkat stres pada lansia adalah

karena stres bersifat subjektif, kondisi fisik, kondisi psikologis dan kepribadian masing-masing lansia.

KESIMPULAN

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. 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. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjarsari, E T, dkk(2013). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia: Brebes : Stikes Bhakti Mandala Husada. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4815039/> diakses pada tanggal 12 oktober 2017 pukul 11.56 WIB
- Heningsih, dkk. (2014). Gambaran Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta. Surakarta: Stikes Kusuma Husada. https://upy.ac.id/digilib/journal/salamah/5_KESEJAHTERAAN_SOSIAL_LANSIA.pdf diakses pada 02 Juli 2018 pukul 14.20
- Juniarti, N. Eka, S. & Damayanti, A. 2008. Gambaran Jenis dan Tingkat Kesepian pada Lansia di Balai Panti Sosial Tresna Wredha Pakutandang Ciparang Bandung, Skripsi, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Pandjajaran, Hal 3. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/viewFile/688/549> diakses pada 02 Juli 2018 pukul 14.23
- Rakhmat dan Sherli, 2013. Efektivitas Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha Teratai Palembang. Jurnal Keperawatan Bina Husada, Volume 1 No 1. <https://media.neliti.com/.../231963-pengalaman-keluarga-dalam-merawat-lansia-c6ff7> diakses pada 02 Juli 2018 pukul 14.28
- Raden. J , S, dkk. 2015. Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta, JNKI, Volume 3, No 2, Tahun 2015. <http://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/65> diakses pada 02 Juli 2018 pukul 14.30

Wiyono, Wahyu, Arif. 2010. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan. Volume 2. Surakarta.
https://repository.stikesayani.ac.id/index.php/Jurnal_Kartika/article/download/201/154 diakses pada 02 Juli 2018 pukul 14.34

Yulianti; Amalia; Nimal; Mary. 2014. Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas Dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia.
<https://media.neliti.com/media/publications/212760-none.pdf> diakses pada 02 Juli 2018 pukul 14.36.

