

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi tua merupakan suatu proses dimana akan terjadi perubahan pada kehidupan manusia. Proses menua yaitu proses dalam kehidupan manusia yang tidak hanya dimulai dari beberapa waktu, tetapi akan dimulai pada waktu awal kehidupannya. Menua yaitu seseorang yang mengalami proses alamiah berarti seorang individu akan melalui tahapan pada kehidupannya, yaitu tahapan neonatus, toddler, pra school, school, remaja, dewasa dan lansia. Perbedaan pada tahapan ini sudah dimulai baik secara biologis ataupun psikologis.

Kondisi kehidupan manusia yang penuh tantangan yang memiliki beban yang berbeda-beda dan akan mempengaruhi kondisi seseorang baik secara fisiologis maupun psikologis. Pada umumnya stres semakin bertambah karena banyaknya keluhan dan penyakit fisik maupun psikologis yang merupakan gejala dari stres itu sendiri. Stres yang dikemukakan oleh Robert S. Fieldman adalah sebuah proses yang mengancam, menantang ataupun membahayakan bagi seseorang pada fisiologis, kognitif, maupun tingkah laku. Stres tidak kemungkinan disebabkan oleh pengaruh lingkungan atau eksternal tetapi bagaimana pribadi maupun tingkah laku seseorang dapat menentukan dalam kondisi tersebut.

Pengaruh proses menua secara individu dapat juga menyebabkan berbagai masalah yaitu secara fisik, mental, sosial, ekonomi maupun

psikologisnya, lansia juga akan mengalami perubahan kemampuan fisik, yang bisa menyebabkan penurunan pada peran sosialnya. Sehingga dapat menyebabkan berbagai gangguan di dalam kehidupannya dan dapat menyebabkan ketergantungan yaitu meminta bantuan dari orang lain. (Nugroho. W , 2006)

Berbagai permasalahan di dalam kehidupan bisa saja dialami oleh semua individu terutama mereka yang sudah memasuki umur lansia sangat rentan terhadap terjadinya stres. Individu yang sudah mengalami stres akan menunjukkan gangguan pada organ tubuhnya (stres sebagai penyebab) sehingga yang mengalami gangguan stres tidak bisa menjalankan fungsi pekerjaannya secara baik, sehingga seseorang disebut mengalami distress. Seorang lansia juga bisa mengalami gangguan stres karena dampak menurunnya suatu kemampuan dalam mempertahankan hidup dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya (stres sebagai akibat).

Menurut Badan Pusat Statistik, tahun 2010 jumlah lansia sebesar 23.992.552 jiwa (9,77%) dan diperkirakan bisa meningkat pada tahun 2020 sebesar 28.822.879 jiwa (11,34%). Peningkatan jumlah lansia sangat tidak sebanding dengan peningkatan kesejahteraan hidupnya sebanyak 2.426.191 jiwa (15%) lansia bisa hidup terlantar di desa maupun di kota. Hal ini dikarenakan dengan tingkat pendidikan yang tidak tamat, sehingga lansia tidak mempunyai kemampuan menulis dan membaca (BPS Susenas,2010)

Tingginya tingkat harapan hidup pada manusia ternyata tidak selalu positif. Buktinya dengan tingkat harapan hidup Indonesia yang membaik,

pada tahun 2010-2020 yang akan mendatang diperkirakan mengalami terjadinya lonjakan kaum lanjut usia. Jumlah lansia diperkirakan akan meningkat sekitar 11,34% dari jumlah populasi di Indonesia (Azhar, 2011). Di dunia, saat ini terdapat jumlah penduduk lanjut usia sekitar 737 juta jiwa, yaitu lansia berumur 60 tahun lebih (data UNFPA). Dari jumlah lansia tersebut, kira-kira dua pertiga lansia tinggal di negara berkembang, termasuk di Indonesia. Data BPS tahun 2010 menunjukkan jumlah semua penduduk Indonesia adalah 237 juta jiwa dan sekitar 20 juta jiwa yaitu penduduk usia lanjut. Oleh karena itu jumlah populasi lansia Indonesia menjadi yang paling terbesar di dunia (414 persen) pada tahun 2025 (dalam Nurlaila, 2011). Data kota Semarang pada tahun 2012 menyatakan bahwa jumlah populasi lansia yang sudah berumur 60 tahun keatas sebesar 100.050 jiwa atau 10,66% dari semua total penduduk sebesar 938.802 jiwa (Jateng time, 2012).

Meningkatnya jumlah pelayanan tidak bisa sebanding dengan populasi lanjut usia yang selalu meningkat. Kondisi lansia yang rentan secara psikis, membutuhkan lingkungan yang mengetahui dan memahami bagi mereka. Lansia juga memerlukan teman yang sabar, yang bisa mengerti dan bisa memahami kondisinya. Mereka juga membutuhkan teman yang bisa membuat para lansia nyaman, dan memerlukan kunjungan dari keluarga. Lanjut usia juga membutuhkan rekreasi, silaturahmi terhadap keluarga, teman, dan lingkungan sekitarnya. dengan demikian dapat mengurangi gejala stres. (Depkes RI, 2013)

Stres adalah suatu pengalaman subyektif yang didasarkan oleh persepsi orang pada situasi yang dihadapinya. Stres juga dikaitkan oleh kenyataan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan pada situasi yang menekan. Kondisi seperti ini bisa menyebabkan rasa cemas, marah dan frustrasi pada lanjut usia (WHO, 2003). Stres merupakan suatu respon pada tubuh yang mengakibatkan stressor psikososial (tekanan mental atau beban pada kehidupan (Sriati, 2008).

Salah satu yang bisa dilakukan untuk menangani stres adalah dengan cara meningkatkan kekebalan pada stress yaitu dengan meningkatkan pola hidup seperti makanan, pergaulan, dan relaksasi. Salah satunya yaitu dengan pijatan. Pijatan merupakan stimulus pada kulit tubuh secara umum yang dapat memperbaiki sirkulasi darah, dan dapat juga mengurangi kegelisahan dan depresi, syaraf, otot dan stres.

Back massage merupakan manipulasi pada jaringan lunak, dengan menggunakan tangan. Bertujuan untuk menstimulasi dan relaksasi serta dapat menghilangkan stress (Craven & Himle, 2002). Back massage bisa juga membantu penyembuhan beberapa penyakit fisik. Masalah kesehatan juga dapat diatasi dengan pijatan yang benar dan badan yang lelah bisa kembali segar dengan therapy massage. Pijat juga tidak hanya berguna bagi kesembuhan penyakit fisik, tetapi juga bisa membantu pikiran menjadi rileks sehingga bisa mengurangi stres dan dapat memberikan rasa yang nyaman pada lansia serta bisa mengeluarkan zat endorfin, neurotransmitter yang dapat memberikan perasaan yang rileks. Back massage juga dapat memperbaiki gangguan pada persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan bisa mengurangi pada nyeri. Back massage juga bisa memperbaiki

sirkulasi darah, serta menurunkan rasa kegelisahan dan dapat mempengaruhi aliran getah bening, otot, saraf dan mengurangi stres (B. Mahendra, Yoan Destarina, 2009). Manfaat dari back massage salah satunya yaitu relaksasi menyeluruh pada tubuh dan memberikan rasa tenang (Ayu, 2009).

Gagasan penelitian ini diperkuat oleh penelitian terdahulu. Yaitu, pengaruh kombinasi pijat (massage) punggung dan dzikir terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi yang dilakukan oleh Rudi Haryono & Imam Permana (2016). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan skala kecemasan dan skala stres yang sama antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi pijatan (massage) dapat menurunkan gejala stres dalam jangka pendek. Bisa disimpulkan bahwa tindakan kombinasi pijat (massage) dan dzikir penderita hipertensi dapat memberikan pengaruh pada penurunan tingkat stres yang dialaminya. Hal tersebut bisa terjadi karena adanya tindakan pijat (massage) dan dzikir merupakan teknik relaksasi yang mampu meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dapat mengeluarkan neurotransmitter seperti hormon endorfin serta dapat menghasilkan frekuensi gelombang alpha di otak yang bisa menimbulkan berbagai perasaan yaitu bahagia, senang, gembira, dan percaya diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Panti Werda Yayasan Kristen, peneliti melakukan wawancara dan observasi terhadap lansia dan didapatkan dari data 10 lansia tersebut, 7 lansia mengalami stress dikarenakan sering mudah marah, merasa sedih dan tertekan, merasa dirinya tidak berarti, mudah gelisah. Berdasarkan masalah di atas maka peneliti tertarik ingin meneliti tentang Pengaruh Back Massage Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Genuk Semarang.

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan di atas, peneliti tertarik ingin meneliti tentang pengaruh back massage terhadap tingkat stres pada lansia di Genuk Semarang. Dengan metode intervensi, observasi, kuisioner dan wawancara diharapkan bisa mendapatkan informasi dan data yang akan diperlukan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh dari back massage terhadap tingkat stres pada lansia

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia di Genuk Semarang
- b. Mengetahui tingkat stres sebelum dilakukan back massage di Genuk Semarang
- c. Mengetahui tingkat stres setelah dilakukan back massage di Genuk Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi akademik

Hasil penelitian bisa digunakan sebagai sumber pembelajaran dalam teori yang terkait tentang pengaruh back massage terhadap tingkat stres

2. Manfaat bagi masyarakat

Untuk memberikan beberapa informasi yang terkait dengan cara mengatasi stress dengan menggunakan back massage

3. Manfaat bagi peneliti

Sebagai bahan acuan bagi peneliti yang menggunakan back massage untuk therapy