

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Berdasarkan data proyeksi penduduk yang ditulis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, diperkirakan pada tahun 2017 terdapat 23,66 (9,03%) juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia. Diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 akan meningkat menjadi 27,08 juta; kemudian pada 2025 menjadi 33,69 juta penduduk; dengan tahun 2030 sebesar 40,95 juta; serta pada tahun 2035 sebesar 48,19 juta penduduk lansia. Suatu negara dapat dikatakan berstruktur tua jika mempunyai populasi lansia diatas tujuh persen (1).

Seperti yang sudah ditulis diatas bahwa persentase lansia di Indonesia pada tahun 2017 menurut Kementerian Kesehatan RI telah mencapai 9,03% dari keseluruhan penduduk, di sisi lain persentase penduduk yang berumur 0-4 tahun lebih rendah dibandingkan persentase penduduk berumur 5-9 tahun. Hal ini menunjukkan Indonesia termasuk dalam negara dengan struktur penduduk menuju tua (*ageing population*). Berdasarkan data dari sumber Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa terdapat 3 provinsi dengan persentase lansia terbesar yaitu DI Yogyakarta dengan persentase 13,81% kemudian Jawa Tengah dengan 12,59% dan Jawa Timur dengan 12,25% (1).

Persentase penduduk lansia yang semakin bertambah setiap tahunnya akan berdampak pada populasi dunia yang sebagian besar berusia tua. Hal ini akan

menimbulkan berbagai masalah yang harus ditangani agar terhindar dari masalah lebih kompleks, baik dalam aspek biologis dan psikososial yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan sehingga menyebabkan kebutuhan terhadap pelayanan kesehatan menjadi meningkat (2). Menurut George, dkk (dalam John W. Santrock, 2002: 230) “orang lanjut usia memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan-gangguan kecemasan daripada depresi” (3). Ditambahkan oleh Tamher & Noorkasiani (dalam Heningsih, 2014: 15) mengungkapkan masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan (4).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, gangguan kecemasan mempengaruhi 3,8% dari populasi lansia di dunia (5). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan emosional mental yang ditunjukkan dengan munculnya beberapa gejala depresi serta kecemasan secara nasional ialah 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia, angka ini menunjukkan peningkatan dari sebesar 6% tahun 2013 menjadi 9,8% pada 2018. Masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, insomnia dan depresi adalah salah satu alasan bagi individu untuk mendapatkan terapi farmakologi, non-farmakologi atau keduanya (6). Terapi farmakologi yang dapat diberikan berupa anti-cemas atau *anti-anxiety* yang akan menekan gejala kecemasan yang timbul dengan tidak berurusan langsung dengan penyebab kecemasan tersebut. Terapi non-farmakologis yang dapat diberikan adalah yoga, yoga secara konsisten memberikan hasil yang menggembirakan dalam pengobatan untuk gangguan cemas menyeluruh dan gangguan panik serta efektif dalam meningkatkan mood, menurunkan gejala dari depresi dan sifat cemas pada orang

dewasa dan lansia (7). Aktivitas fisik memiliki efek yang kuat terhadap peningkatan mood dan penelitian mengatakan bahwa yoga bisa sama efektifnya dengan antidepresan dalam meringankan kondisi mental tanpa memberikan efek samping (8,9,10).

Yoga berpengaruh terhadap aktivitas syaraf parasimpatis dan simpatis. Teknik *pranayama* (pernapasan) pada senam yoga membuat lansia dapat mengatur pernafasan, kemudian teknik *dhyana* (meditasi) akan memberikan efek menenangkan, sedangkan gerakan fisik akan meningkatkan kadar *Gamma Aminobutyric Acid* (GABA); mengatur *Hipothalamus Pituitary Adrenal (HPA Axis)* yang memberikan efek *anxiolytic* dan mengurangi aktivasi simpatis (11).

Sesuai dengan teori mengenai teknik *pranayama*, teknik *dhyana* dan gerakan fisik pada tulisan diatas maka uji coba terkontrol secara acak ini dilakukan untuk menentukan apakah yoga dapat berpengaruh terhadap kecemasan. Peneliti ingin mengetahui apakah dengan memberikan senam yoga pada lansia dapat mempengaruhi tingkat kecemasan lansia dengan menggunakan pengambilan data dari responden sebelum dan sesudah mengikuti program senam yoga selama 2 bulan. Pengambilan data menggunakan *pra- eksperimental pre-test and post-test one group design*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat korelasi antara senam yoga dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui adanya korelasi antara senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah melakukan senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya
2. Menganalisis korelasi antara perlakuan senam yoga terhadap tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Menambah informasi tentang korelasi antara aktivitas senam yoga dan tingkat kecemasan pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Posyandu Lansia

Memberikan edukasi mengenai seberapa penting peran mengikuti senam yoga dengan teratur terhadap tingkat kecemasan khususnya lansia.

1.4.2.2 Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Memperluas ilmu pengetahuan dalam bidang geriatri yang merupakan unggulan dari Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yaitu korelasi senam yoga dengan penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

1.4.2.3 Bagi Lansia

Memberikan pengetahuan kepada lansia dalam hal kecemasan agar tetap dalam kondisi yang optimal dengan cara memberikan penjelasan mengenai pentingnya yoga.

1.4.2.4 Bagi Peneliti

1. Menggali lebih dalam pemahaman tentang pengaruh senam yoga pada tingkat kecemasan pada lansia baik bagi peneliti maupun bagi penelitian selanjutnya.
2. Memperbanyak pengetahuan khususnya di bidang geriatri

1.4.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sarana referensi untuk penelitian selanjutnya atau yang akan datang.