

# BAB 1 PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-undang No 13 Th 1998 lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun ke atas. Lansia yang berada di panti werdha akan mengalami perubahan dalam kehidupan sehari-hari seiring dengan bertambahnya usia seperti jauh dari anak cucu dan merasa ditinggalkan, kurangnya perhatian dari keluarga, merasa sendiri, adanya lingkungan baru yang dapat menjadi *stressor* untuk lansia (1). Penelitian lain membuktikan bahwa lansia yang berada di panti akan mengalami perubahan dalam perkumpulan keluarga, perkumpulan teman dan perubahan dalam aktivitas, apabila lansia tidak mampu menyesuaikan diri maka hal ini akan menimbulkan stres dan semakin bertambahnya beban mental lansia (2). Stres adalah suatu reaksi yang ditimbulkan seseorang baik secara fisik maupun emosional apabila terjadi perubahan pada diri atau lingkungan yang mengharuskan seseorang tersebut beradaptasi (3). Stres pada lansia yang berkelanjutan dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, gelisah, kehilangan rasa aman, jantung berdebar-debar, pusing, sulit makan dan sulit tidur sehingga dapat mengganggu kehidupan lansia sehari-hari (4).

Prevalensi kejadian stres pada lansia yang tinggal bersama keluarga mencapai 8,34% di Indonesia dan lansia yang berada di panti mencapai 30% pada tahun 2019 (5). Tingkat stres lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang menunjukkan angka yang cukup tinggi dari pada lansia yang berada di keluarga dengan persentase lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang sebanyak 11,10% tidak mengalami stres; 25,90% stres ringan; 40,70% stres sedang dan 22,20% stres berat, sedangkan untuk

persentase lansia di luar panti sebanyak 47,60% tidak mengalami stres; 19,00% stres ringan; 22,20% stres sedang dan 9,50% stres berat (6). Berdasarkan hasil survei pada kader dan responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Pasuruan ditemukan bahwa belum ada tindakan identifikasi tanda-tanda stres dan penanganan stres pada lansia, karena pelayanan masih terfokus pada masalah fisik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh stres yang dialami lansia di panti diakibatkan karena tidak tinggal dengan keluarga sehingga lansia sering merasa sendiri dan tidak ada yang memberikan semangat selain itu adanya penyakit yang dihadapi juga dapat meningkatkan tingkat stres pada lansia (7). Respon stres akan diterima oleh otak dan ditransmisikan ke aksis *hipotalamus-pituitari-adrenal* (HPA). Hormon kortikotropik (CRH) dan CRH yang dihasilkan akan menstimulasi dan menyekresi hormon *adrenokortikotropik* (ACTH). Kemudian ACTH menginduksi korteks adrenal untuk mengeluarkan kortisol dan kortikosteroid, hormon tersebut dapat menyebabkan gelisah dan stres/depresi yang berkepanjangan (8). Dampak stres pada lansia apabila tidak diatasi maka akan terjadi kemunduran fisik dan menurunnya kualitas hidup (9).

Gangguan psikologis pada lansia salah satunya stres dapat dikendalikan dengan melakukan terapi non-farmakologis yang dapat mengurangi stres (6). Salah satu terapi non-farmakologis yang bisa digunakan adalah *foot massage* dan musik instrumental. *Foot massage* adalah tindakan memberikan rangsangan pada kulit dan jaringan di bawah kulit dengan menggunakan berbagai sentuhan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi, mengurangi stres dengan cara membuat tubuh lebih rileks (10). Pijatan pada salah satu tubuh mampu mendorong sistem saraf parasimpatis dan cabang sistem otonom yang mengatur tindakan relaksasi sehingga

dapat menurunkan tingkat stres (11). Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu didapatkan hasil bahwa setelah diberikan pijat kaki selama 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit tingkat stres pada lansia menurun dari 6.80 menjadi 4.80 (12). Penelitian lain yang membahas mengenai *massage* terapi untuk mengurangi stres mendapatkan hasil bahwa *massage* pada area kaki lansia dengan hipertensi yang dilakukan selama 3 kali seminggu dengan durasi 20 menit mampu menurunkan stres (13).

Terapi non-farmakologis lain yang dapat digunakan yaitu terapi musik instrumental. Terapi musik adalah terapi penggunaan musik atau elemen musik yang meliputi suara, irama, melodi dan harmoni sebagai sebuah aktivitas terapeutik yang digunakan untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik dan kesehatan yang dapat mempengaruhi tekanan darah, detak jantung dan ketegangan otot sehingga menjadi lebih rileks (14). Hal tersebut sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa intervensi musik instrumental pada lansia yang diberikan selama 4 kali seminggu dapat menurunkan stres baik stres fisiologis (61 responden) maupun psikologis (79 responden) (15). Dalam penelitian yang telah dilakukan, setelah diberikan intervensi musik instrumental pada pasien gawat darurat selama 20 menit menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor stres yang semula 6.07 menjadi 3.52 (16). Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti lain mendapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat stres dari skor 1.7 menjadi 1.3 setelah diberikan intervensi terapi musik instrumental pada lansia (17).

Pemberian *foot massage* jika dikombinasikan dengan musik instrumental diharapkan mampu menurunkan tingkat stres dengan waktu yang cukup singkat bagi lansia karena efek dari *foot massage* mampu mengurangi ketegangan otot serta

merangsang pengeluaran hormon bahagia dan musik instrumental yang di dengar lansia mampu merangsang pengeluaran dopamin dan serotonin yang memberikan efek nyaman dan rasa senang. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang mengkombinasikan pijat kaki dan terapi musik untuk meningkatkan kesehatan fisik lansia (18).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kombinasi *Foot Massage* dan Musik Instrumental Terhadap Stres Pada Lanjut Usia di Panti Werdha”. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah, peneliti akan memberikan terapi kombinasi *foot massage* dan musik instrumental untuk menurunkan stres pada lansia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh *foot massage* dan terapi musik instrumental terhadap stres pada lansia?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menjelaskan pengaruh kombinasi *foot massage* dan musik instrumental terhadap stres pada lansia di panti werdha.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1.3.2.1 Mengidentifikasi stres lansia sebelum intervensi *foot massage* dan terapi musik instrumental
- 1.3.2.2 Mengidentifikasi stres sesudah intervensi *foot massage* dan terapi musik instrumental
- 1.3.2.3 Menganalisis pengaruh intervensi *foot massage* dan terapi musik instrumental terhadap stres pada lansia di panti werdha

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat membantu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan gerontik, terutama dapat melakukan tindakan komplementer berupa *foot massage* dan terapi musik instrumental pada lansia yang mengalami stres.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### 1.4.2.1 Bagi Lansia

Penelitian ini memberikan manfaat bagi lansia di panti werdha yang mengalami stres untuk menambah pengetahuan dalam menangani stres yang dialami.

#### 1.4.2.2 Bagi Kader Dan Perawat Gerontik

Penelitian ini memberikan manfaat bagi kader dan perawat gerontik yang berada di panti werdha untuk mengetahui upaya non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk menangani stres pada lansia.

#### 1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya dalam meneliti faktor penyebab stres dan intervensi untuk menangani stres di panti werdha khususnya *massage* dan musik.