

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lanjut usia merupakan fase lanjut dari proses pertumbuhan manusia. Menua merupakan salah satu momen yang dialami semua orang, jika seseorang sudah memasuki lanjut usia maka akan terjadi perubahan seperti fisik, mental maupun sosial (Khaidir, 2017). Menurut Ariyani (2017), orang yang memasuki fase lanjut usia akan menyebabkan berbagai perubahan sehingga akan lebih cepat mengalami stres. Faktor-faktor penyebab stres meliputi kondisi emosional yang tidak stabil, mudah atau cepat marah, mudah tersinggung, sering menyendiri, sulit mengendalikan diri, kesepian, bingung dan tidak mau berinteraksi dengan lansia lain dikarenakan perasaan keterpisahan dan keterasingan dari keluarganya (Hidayatulloh, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2014), data yang diperoleh di Asia Tenggara populasi lanjut usia adalah 8% atau sekitar 142 juta jiwa. (Badan Pusat Statistik, 2013), menyebutkan bahwa populasi lanjut usia meningkat dari (7,6%) atau sekitar 18 juta jiwa pada tahun 2010 menjadi (10%) atau sekitar 27 juta jiwa pada tahun 2020. Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2014), angka lansia di dunia yang mengalami gangguan kesehatan akibat stres adalah sekitar 450 juta jiwa. Di Indonesia angka kejadian stres sekitar (8,34 %) (Badan Pusat Statistik, 2013), Di Jawa Timur menurut data BPS populasi lansia mencapai (11,86%) atau sekitar 2.768.076 jiwa, sedangkan insiden stres Jawa Timur sekitar (7,18%) (Prastiwi, 2012).

Menurut Sutioningsih (2019), stres merupakan tekanan yang didapatkan dari perubahan lingkungan sehingga tekanan tersebut dapat mengancam dan merusak keadaan fisiologis, psikologis dan perilaku seseorang. Faktor atau pemicu yang menyebabkan stres disebut sebagai stresor. Dua jenis sumber stres adalah eksternal (misalnya, lingkungan dan keluarga) dan internal (misalnya, individu). (Selo *et al*, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan (Rahayuni, 2015), mengatakan bahwa pada lanjut usia penurunan dan peningkatan stres disebabkan oleh stresor serta faktor-faktor kesehatan atau penyakit yang mungkin diderita oleh lanjut usia. Stres adalah suatu realita hidup yang tidak bisa dihindari oleh setiap manusia khususnya pada lansia dan merupakan stresor dari tinggi rendahnya stres sehingga menyebabkan terjadi perubahan yang dialami oleh lansia seperti fisik, mental, kurang sosialisasi dengan penghuni lain, dan tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan panti maka akan menyebabkan stres atau ketegangan jiwa.

Menurut Rahayuni (2015), stres bisa meningkatkan tekanan darah sehingga menyebabkan seseorang menjadi emosional, marah-marah, mudah tersinggung dan apabila seseorang mengalami stres berkepanjangan maka akan membuat perasaan seseorang menjadi gelisah dan trauma. Dalam penelitian ini manajemen stres yang digunakan untuk mengurangi dampak stres adalah terapi kenangan. Terapi kenangan memiliki pengaruh yang sangat baik terhadap stres pada lansia dikarenakan lansia sangat bahagia dan senang sesudah menerima terapi kenangan (Faidah, 2018). Peneliti terdahulu mengatakan bahwa dengan memberikan terapi kenangan lansia langsung menceritakan masa lalu yang menyenangkan sehingga hal tersebut mendorong lansia untuk berinteraksi dengan orang lain dengan begitu lansia dapat beradaptasi dengan stresnya. Menurut Ariyani (2018), mengatakan

bahwa terapi kenangan sangat baik diberikan kepada lansia karena terapi ini fokus terhadap perilaku yang menyenangkan dan terapi kenangan ini adalah intervensi keperawatan yang menggunakan memori untuk *story-telling* (bercerita), sehingga memberikan kesempatan kepada lansia untuk mengingat kembali peristiwa-peristiwa yang menyenangkan yang pernah dirasakan oleh lansia sehingga hal tersebut membuat lansia merasa bahagia, senang, tenang dan lansia melupakan hal-hal yang negatif atau kesedihannya. Dengan memberikan terapi kenangan, lansia akan mengalami stimulasi oleh *hippocampus* dimana akan menghentikan respon stres lansia sehingga menyelesaikan umpan balik sistem limbik dan aksis-HPA (Candra *et al*, 2017).

Penelitian dengan menggunakan terapi kenangan oleh (Selo *et al.*, 2017), mengenai perbedaan tingkat stres lansia yang berada di panti sebanyak (40,7%) lansia yang mengalami tingkat stres, sedangkan lansia yang tinggal di komunitas sebanyak (47, 6%) tidak mengalami stres. Sedangkan penelitian (Putri E.J, 2020), tentang perbedaan tingkat stres lanjut usia yang tinggal di Panti menunjukkan 56,6% mengalami stres berat, 26,1% stres sedang dan sebanyak 17,4% stres ringan. sedangkan lansia yang tinggal di komunitas menunjukkan (47, 6%) lansia tidak mengalami stres, 60% lansia tidak mengalami mudah marah, merasa tenang dan lansia tidak gelisah jika mengalami masalah dan sebanyak (9,5%) lansia yang tinggal bersama keluarga mengalami stres berat. Hasil penelitian dari Faidah (2018), mengatakan bahwa terapi kenangan sangat bagus digunakan untuk mengatasi stres lansia (60-74) yang tinggal di panti werdha ($p=0,000$) . Metode terapi kenangan diberikan selama 20 menit dalam sehari selama 5 hari berturut-turut. Penelitian lain dari (Lestari & Sumintardja, 2016), mendapatkan hasil bahwa

terapi kenangan terhadap lansia yang mengalami depresi sangat efektif dengan hasil $\text{sig}(2\text{-tailed})=0,026 < \alpha=0,05$ dengan metode terapi kenangan dengan durasi dua kali dalam seminggu selama 21 hari dan berdurasi 90 menit dan sampel 49 orang, menggunakan *tipe simple* atau *positive reminiscence*. Sedangkan penelitian Rahayuni (2015), didapatkan hasil 95% terapi kenangan mempunyai pengaruh yang signifikan pada tingkat stres dan hasilnya $p < 0,05$ menggunakan tipe *simple/positive reminiscence* dengan metode penelitian ini dibagi menjadi 5 sesi dan diberikan secara bertahap dan berkesinambungan. Hasil penelitian dari Maidinar (2019), ($p < 0,05$) diinterpretasikan bahwa intervensi terapi kenangan secara berkelompok pada lansia depresi mempunyai pengaruh yang signifikan dengan metode penelitian ini dilakukan selama 3 sesi dan setiap sesi 30 menit, dengan sampel 14 orang. Dalam penelitian ini Terapi Kenangan diberikan secara individu dan intervensi berupa terapi kenangan yang diberikan sebanyak 5 sesi dan setiap sesi diberikan intervensi dengan durasi 20 menit dengan frekuensi lima kali selama 5 hari berturut-turut dengan *Uji Paired T-test*, menggunakan tipe *simple/positive reminiscence*, dalam penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol dan instrumen yang digunakan adalah *perceived stress scale* (PSS), pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan uraian diatas penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai “Pengaruh Terapi Kenangan Terhadap Stres pada Lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi kenangan terhadap stres pada lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh terapi kenangan terhadap stres pada lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi stres lansia sebelum pemberian terapi kenangan di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

1.3.2.2 Mengidentifikasi stres lansia setelah pemberian terapi kenangan di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

1.3.1.3 Menganalisis pengaruh terapi kenangan terhadap stres pada lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai pengembangan dalam bidang keperawatan gerontik dalam hal pengaruh terapi kenangan terhadap stres pada lanjut usia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Lanjut Usia

Diharapkan Lansia mengetahui bahwa menceritakan kenangan dengan keluarganya mampu menurunkan stres dan memperoleh kenyamanan.

1.4.2.2 Bagi keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan keluarga mampu mendengarkan cerita kenangan masa lalu lansia untuk menurunkan stres.

1.4.2.3 Bagi Perawat

Diharapkan perawat menjadikan terapi kenangan ini sebagai bahan referensi nonfarmakologi untuk mengatasi stres pada lansia.

1.4.2.4 Bagi pengelola Panti

Diharapkan pengelola Panti dapat mengaplikasikan terapi kenangan untuk mengatasi lansia yang mengalami stres.

1.4.2.5 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengkombinasi terapi kenangan dengan terapi lain untuk mengatasi stres pada lansia dan masalah lain.