

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun lebih. Perubahan yang dapat terjadi pada lansia normal baik dari fisik maupun mental (Susanto & Tjhin, 2018). Menurut Supriadi (2016) terjadinya kemunduran dimasa tua antara lain masalah kesehatan dan masalah psikologis. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia adalah stres (Tamher & Noorkasiani, 2009). Menurut Anggraini (2017) stres merupakan stimulus atau situasi yang menimbulkan distress yang menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang dan respons tubuh dapat diprediksi tanpa memerhatikan stresor atau penyebab tertentu. Menurut Indriyastuti (2018) salah satu dampak stres yang dialami oleh lansia adalah adanya gangguan tidur antara lain insomnia, hipersomnia, dan gangguan siklus tidur bangun. Menurut (Rahmafitria, 2018). Selain stres, kurangnya aktivitas rekreasi pada lansia yang berada tinggal di panti werdha sangat kurang dan terbatas dan dampak dari kurangnya aktivitas rekreasi bisa berupa stres dalam diri sendiri maupun lingkungan. Hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha masih belum jelas.

Data dari Badan Pusat Statistik (2015) perkembangan penduduk lanjut usia di Indonesia menarik diamati, dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat. Berdasarkan hasil sensus penduduk 2010 secara umum jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,04 juta orang atau 7,59 persen dari keseluruhan penduduk Indonesia. Jumlah penduduk lansia perempuan (9,75 juta orang) lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki (8,29 juta orang)

(Badan Pusat Statistik, 2012). Pada penelitian yang dilakukan Tjokrowibowo (2013) menunjukkan proporsi lansia di panti werdha kurang melakukan rekreasi di bandingkan dengan lansia yang tinggal di rumah. Berdasarkan survei pendahuluan di Panti Werdha Santo Yosef Surabaya pada tanggal 22 Januari 2019 terdapat 169 lansia yang berada di Panti dan paling lama tinggal di panti 9 tahun. Umur paling tertua di panti berusia 97 tahun, rata-rata jenis rekreasi yang dilakukan di panti berupa, nonton TV, mengobrol dengan teman, karaoke, jalan santai, senam, lari pagi, membaca buku, mendengarkan musik.

Menurut Nurhidayah (2016) untuk mengurangi tingkat stres pada lansia dengan melakukan aktivitas waktu luang atau sering juga disebut dengan aktivitas rekreasi. Aktivitas rekreasi dapat mengurangi tingkat stres pada lansia, bahkan dapat menghilangkan rasa bosan, dan menciptakan kenyamanan bagi lansia yang tinggal di panti werdha. Aktivitas rekreasi yang sering dilakukan lansia dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan dengan menonton TV, duduk santai mendengarkan radio, karaoke, dan olahraga untuk lansia yang berada di Panti (Selo, 2017). Stres yang dialami pada lansia yang tinggal di panti dapat mempengaruhi faktor stres psikologis yang terjadi pada lansia. Stres dalam kehidupan adalah suatu hal yang tidak dapat dihindari (Yosep & sutini, 2014). Tingkat stres pada lansia, berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor, perubahan berupa baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lanjut usia (Indriana, 2010)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Qian, Yarnal, & Almeida (2014) pada 2022 responden *Nasional study Of Daily Experiences*. Menunjukkan hasil mekanisme dengan waktu luang sebagai sumber daya mengatasi dan memberikan manfaat terhadap stres harian yang signifikan ($p=0,0001$) perbedaan pada orang dalam proses coping dalam diri, dapat mengungkapkan pentingnya pengaruh positif sebagai hasil coping. Menurut penelitian oleh Fitzpatrick, DaWalt, & Greenberg (2016) pada 60 responden menunjukkan hasil bahwa intervensi dan layanan yang memberikan dukungan dan peluang untuk berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi dapat membantu orang dewasa dengan ASD (*Autism Spectrum Disorder*) mengelola stres mereka dan mengarah pada kualitas hidup yang lebih baik $p<0.05$. Belum ada penelitian yang meneliti hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha. Maka hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha perlu diteliti lebih lanjut.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal Panti Werdha?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi aktivitas rekreasi lansia yang tinggal di Panti Werdha.
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.
3. Menganalisis hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat konsep bahwa ada hubungan aktifitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Reponden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi lansia semakin aktif berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi sehingga mampu menurunkan tingkat stres.

2. Bagi Pengurus Panti

Hasil penelitian ini dapat diharapkan memberi dorongan pada lansia untuk meningkatkan aktivitas rekreasi.

3. Bagi Perawat Komunitas

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk melakukan intervensi untuk mengurangi stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

4. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menambahkan referensi terkait hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk memberi informasi tentang pentingnya aktivitas rekreasi sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.