

EFEKTIVITAS PEMBERIAN SENAM LANJUT USIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES USIA LANJUT DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BATUSANGKAR

Ropika Ningsih

Fak Kesehatan & MIPA UMSB

Abstrak

Senam lanjut usia merupakan serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tertentu yang dikhususkan untuk para lansia (lanjut usia). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat stres usia lanjut pada para lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2018.

Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan Pre-test dan Post-test design. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan lembar check list. Data diolah dengan menggunakan uji t berpasangan dengan memberikan senam lanjut usia kepada responden yang mengalami stres sebanyak 3 kali/minggu selama 3 minggu. Gambaran tingkat stres responden sebelum diberikan senam lanjut usia adalah 3 orang dengan tingkat stres ringan, 12 orang dengan tingkat stres sedang dan 5 orang dengan tingkat stres berat. Setelah diberikan senam, gambaran tingkat stres responden menjadi 7 orang dengan tingkat stres ringan, 12 orang dengan tingkat stres sedang dan 1 orang dengan tingkat stres berat. Dapat disimpulkan bahwa senam lanjut usia efektif terhadap penurunan tingkat stres usia lanjut. Hasil penelitian ini merekomendasikan tenaga kesehatan dengan memberikan senam lanjut usia tingkat stres pada lanjut usia akan menurun.

Kata kunci: senam lanjut usia, tingkat stres, lanjut usia

Pendahuluan

Lanjut usia merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan. Lanjut usia menurut UU No. 13 tahun 1998 adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Usia lanjut adalah sesuatu yang harus diterima sebagai suatu kenyataan dan fenomena biologis. Kehidupan itu akan diakhiri dengan proses penuaan yang berakhir dengan kematian (Nugroho, 2015). Hakikatnya, kata stres merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan yang membuatnya sulit memfungsikan secara efektif semua wilayah kehidupan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010). Menurut Dilawati (dalam Syahabuddin, 2010) stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Lazarus dan Folkman (dalam Evanjeli, 2012) yang menjelaskan stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Senam merupakan bentuk latihan-latihan tubuh dan anggota tubuh untuk mendapatkan kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keseimbangan gerak, daya tahan, kesegaran jasmani dan stamina. Dalam latihan senam semua anggota tubuh (otot-otot) mendapat suatu perlakuan. Otot-otot tersebut adalah *gross muscle* (otot untuk melakukan tugas berat) dan *fine muscle* (otot

untuk melakukan tugas ringan). Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas (Suroto, 2004 dalam Widianti dan Atikah, 2010).

Senam lanjut usia adalah olahraga yang ringan dan mudah dilakukan. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu, desain yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen (pre-test dan post-test design)*, observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Data dikumpulkan melalui wawancara terpimpin menggunakan kuesioner dan lembar *check list* yang telah disediakan sebelumnya. Sampel penelitian ini adalah lansia yang mengalami stres di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. Tahapan dalam pengolahan data yaitu; *editing, coding, data entry, clearing*. Penelitian ini dilakukan setelah menyerahkan *informed consent* sebagai bukti kesediaan responden. Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden maka peneliti hanya memberikan kode tertentu pada setiap lembar jawaban. Pengolahan dan analisa data dilakukan dengan sistem komputerisasi menggunakan uji statistik uji t dengan uji beda dua mean dependen (*paired sample*). Menurut Sabri & Hastono (2009) tujuan menggunakan pengujian ini adalah untuk menguji perbedaan mean antara dua kelompok data yang dependen yang diolah dengan menggunakan program komputer.

Hasil Dan Diskusi Analisa Univariat

Tabel 4.4

Gambaran tingkat stres Sebelum (*Pre-Test*) Diberikan Senam Lanjut Usia terhadap lansia yang mengalami stres di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2018

	Median	Min Max	SD	Mean	95% CI
Pretest	45,50	37 52	4,440	45,15	43,07 47,23

Dari tabel di atas dapat di lihat bahwa tingkat stres responden sebelum diberikan senam lanjut usia adalah 45,15 dimana angka tersebut memenuhi kriteria nilai pengukuran tingkat stres responden (95% CI: 43,07-47,23), median 45,50 dengan standar deviasi 4,440. Nilai tingkat stres terendah 37 dan tertinggi 52 dan dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini tingkat stres adalah antara 43,07 sampai dengan 47,23.

Tabel 4.5

Gambaran tingkat stres Setelah (*Post-Test*) Diberikan Senam Lanjut Usia terhadap lansia yang mengalami stres di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2018

	Median	Min Max	SD	Mean	95% CI
Posttest	40,50	34 49	4,322	40,95	38,93 42,97

Dari tabel diatas dapat di lihat bahwa tingkat stres responden sesudah diberikan senam lanjut usia adalah 40,95. Dari angka tersebut dapat di lihat bahwa terjadi penurunan tingkat stres dari sebelumnya 45,15 menurun menjadi 40,95 yang berarti terjadi perubahan tingkat stres pada lansia setelah diberikan senam lanjut usia (95% CI: 38,93-42,97), median 40,50 dengan standar deviasi 4,322. Nilai tingkat stres minimal 34 dan maksimal 49 dan dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 955 diyakini tingkat stres responden adalah antara 38,93 sampai 42,97.

Analisa Bivariat

Tabel 4.6

Gambaran Uji Normalitas dengan menggunakan Uji Kolmogrov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,113	20	,200(*)	,959	20	,526
Posttest	,095	20	,200(*)	,970	20	,758

Sebelum melakukan analisa data bivariat, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* setelah didapatkan data berdistribusi normal maka untuk uji analisis data menggunakan uji parametik yaitu uji t berpasangan (*paired t-test*). Dari tabel di atas, bisa kita lihat data terdistribusi secara normal. Karena nilai signifikan pada tabel *Kolmogorov-Smirnov* bernilai 0,200, artinya jika nilai signifikan yaitu 0,200 lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan normal.

Tabel 4.7

Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2018

	N	Mean	SD	t	p-value
PreTest- Posttest	20	0,40000	0,59824	2,990	0,008

Tabel 4.7 menunjukkan tingkat stres terhadap perubahan tingkat stres pada lansia yang mengalami stres sebelum dan sesudah diberikan senam lanjut usia yaitu 0,40000 dengan standar deviasi 0,59824. Berdasarkan hasil uji statistik dari uji T-test didapatkan *p value* = 0,008 (< 0,05), berarti senam lanjut usia efektif terhadap penurunan tingkat stres usia lanjut di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2018.

Pembahasan

A. Analisa univariat

1. Tingkat Stres Responden Sebelum Diberikan Senam Lanjut Usia

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui tingkat stres terhadap 20 orang responden sebelum di berikan senam lanjut usia adalah 3 orang dengan stres ringan (15%), 12 orang dengan stres sedang (60%), dan 5 orang dengan stres berat (25%). Kondisi stres pada lansia di artikan dengan kondisi yang tidak seimbang, adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya muncul saat lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang erat kaitannya dengan respon terhadap ancaman dan bahaya yang dihadapi lansia. Ada beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya stres pada lansia, yaitu kondisi fisik yang menurun, masalah psikologis seperti gangguan kecemasan dan gangguan tidur, konflik internal dalam keluarga, maupun lingkungan (Siburian, 2007;Antaud Fanny, dkk., 2013).

Asumsi peneliti adalah tingginya tingkat stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar dikarenakan beberapa faktor seperti merasa tidak puas dengan aktivitas sehari-hari, tidak puas dengan perannya sebagai orang tua, tidak menceitakan masalah pada teman/keluarga, selalu memikirkan permasalahan yang didapat, dan merasa gagal dalam dirinya. Hal ini di ketahui dari jawaban yang diberikan responden ketika mengisi kuesioner.

Selain itu faktor lain yang menimbulkan stres pada lansia adalah gangguan tidur, konflik internal keluarga misalnya responden merasa ditinggalkan oleh keluarganya, yang seharusnya berada satu rumah dengan anak cucunya malah di antarkan sendiri oleh anaknya ke panti tersebut.

Dari 20 orang responden, 10 diantaranya merasa ia membebani keluarganya dan merasa tidak bisa melakukan apapun karena ia telah pensiun dari pekerjaannya, 7 orang mengatakan ia merasa kurang diperhatikan dan tidak nyaman dengan lingkungan panti, 3 lainnya mengatakan bosan dengan aktifitas dipanti dan rindu akan keluarganya. Padahal jika tidak tertangani dengan baik, stres akan memperparah kesehatan fisik lansia yang sudah dideritanya selama ini.

2. Tingkat Stres Responden Setelah Diberikan Senam Lanjut Usia

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres responden sesudah diberikan senam lanjut usia adalah 7 orang dengan tingkat stres ringan (35%), 12 orang dengan tingkat stres sedang (60%), dan 1 orang dengan tingkat stres berat (5%).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Westerterp et al (2013) yang berjudul *Physical activity and oxidative stress in the elderly* tentang aktifitas fisik dapat mengurangi tingkat stres. Hasilnya bahwa aktifitas fisik bisa mengurangi stres pada lansia dengan latihan di pusat kebugaran selama 60 menit selama 3 kali seminggu dalam 8 minggu atau 2 kali seminggu dalam 12 minggu.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ratna dkk (2012), bahwa terdapat pengaruh senam otak terhadap tingkat stres pada lansia di panti sosial tresna werdha Jara Mara Pati Singaraja. Penelitian ini menyimpulkan senam otak baik untuk menurunkan stres pada lansia.

Intervensi yang diberikan peneliti untuk penurunan tingkat stres adalah senam lanjut usia. Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Sehingga terbentuk hormon

endorfin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (Astari dan Swedarma, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian Fahriza Zulfi (2014) mengatakan bahwa senam lanjut usia dapat menurunkan tingkat depresi yang di alami oleh lansia di Posyandu Abadi IV Kartasura. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Dimeo, et al (2001; dalam Fahriza Zulfi (2014)) menyatakan olahraga tertentu dapat meningkatkan substansi yang meningkatkan mood dan mengurangi kecemasan pada pasien depresi mayor.

Dari penelitian diatas dapat diartikan senam lanjut usia dapat mengurangi tingkat stres maupun depresi, menghilangkan kecemasan dan meningkatkan mood, sesuai dengan teori yang menyatakan senam lansia dapat menghilangkan kecemasan, menurunkan tingkat depresi/stres, selain itu juga bermanfaat untuk kesehatan fisik lansia tersebut.

Asumsi peneliti senam lansia merupakan salah satu cara efektif untuk mengurangi stres pada lanjut usia (lansia). Senam dapat dilakukan di mana saja, tidak mengeluarkan biaya, gerakan-gerakan yang dipakai dalam senam ini tidak sulit jadi sangat aman dilakukan dan sangat mudah dihapal.

Dengan melakukan senam, otak akan melepaskan hormon endorfin yang dapat meningkatkan mood seseorang, selain itu dengan senam dapat melemaskan otot-otot para lansia karena kurangnya bergerak. Dengan adanya aktifitas fisik ini kesehatan fisik lansia akan meningkat, dengan sehatnya fisik seseorang, kesehatan mental/psikologis juga akan membaik. Dengan ini lansia tidak akan merasa terbebani lagi, tidak merasa ditinggalkan, tidak merasa tidak berharga lagi dan lebih menikmati masa-masa tuanya.

B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini membahas tentang Efektivitas pemberian senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat stres usia lanjut di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2018. Dari hasil analisa statistik, dengan jumlah responden 20 orang sebelum dilakukannya senam di peroleh hasil 3 orang dengan stres ringan (15%), 12 orang dengan stres sedang (60%) dan 5 orang dengan stres berat (25%). Dan setelah dilakukan senam lanjut usia didapatkan 7 orang dengan tingkat stres ringan (35%), 12 orang dengan tingkat stres sedang (60%) dan 1 orang dengan tingkat stres berat (5%).

Rata-rata penurunan terjadi pada responden yang berada pada kategori stres berat. Perbedaan ini dipengaruhi oleh kurangnya semangat dan konsentrasi lansia apalagi yang jarang melakukan olah raga atau aktifitas fisik lainnya, beban pikiran maupun sikap tertutup responden dalam berbagi masalah dengan teman sesama penghuni panti, sehingga hipotalamus dalam melepaskan hormon endorfin dalam darah kurang maksimal yang menyebabkan lamanya dalam proses penurunan tingkat stres pada lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

Beberapa manfaat senam dikutip dari *Robert Hoffman dan Thomas R. Collingwood* dalam *Human Kinetic The Information Leader in Physical Activity and Health* dengan judul *Reduce Stress Trough Exercise*, olahraga pada lansia dapat menjadi sarana untuk mengurangi stres yang efektif, latihan dapat berfungsi sebagai sebuah cara melepaskan ketegangan dan kecemasan, latihan juga dapat meningkatkan energi dan toleransi kelelahan dan dapat membantu dalam menjaga elastisitas otot dan

meminimalkan efek pemendekan otot karena tidak bergerak, kemudian latihan dapat meningkatkan kontrol fisiologis, dengan mengikuti program latihan teratur, tubuh bisa lebih terkontrol dan membantu untuk menormalkan detak jantung, tekanan darah dan ketegangan otot dan tentunya berolahraga secara teratur meningkatkan kesejahteraan emosional. Peneliti telah menunjukkan bahwa harga diri dan kepercayaan diri yang meningkat memiliki tingkat stres lebih sedikit.

Dalam penelitian lain, terdapat pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia usia 60 tahun keatas sebanyak 12 orang mendapat persentase 80% dengan kategori baik, dan 3 orang memperoleh persentase 20% dengan kategori cukup di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya (Mohammad Rizal, 2016).

Dari penelitian diatas dapat diartikan bahwa senam lanjut usia maupun senam bugar lansia lainnya selain bisa menurunkan tingkat stres dapat juga memperbaiki kualitas hidup lansia. Dengan banyaknya aktifitas fisik yang dilakukan, kondisi fisik membaik, tentunya akan mempengaruhi pula pada kondisi psikologis para lansia.

Asumsi peneliti menyimpulkan senam lanjut usia ini efektif dalam penurunan tingkat stres lansia di PSTW dan juga tidak membutuhkan biaya dimana lansia yang mengalami kecemasan, stres, kurang gerak yang mengakibatkan makin kakunya otot-otot, senam lansia dapat mengurangi kecemasan, stres dan melemaskan otot-otot, lansia lebih merasa sehat jasmani maupun psikologis sehingga para lansia dapat menikmati kehidupan masa tuanya secara positif.

Senam lansia sangat efektif bila lansia melakukannya dengan semangat, konsentrasi, dan menghilangkan segala beban pikirannya. Lakukan minimal 3 kali per minggu yang di barengi dengan gaya hidup sehat lainnya manfaatnya tak hanya mengurangi kecemasan dan stres maupun depresi tetapi dapat juga membuat seseorang terlihat awet muda dan kualitas hidup pun akan meningkat.

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Setelah dilakukannya penelitian tentang Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar dapat disimpulkan bahwa :

- a. Hasil penelitian tingkat stres sebelum diberikan senam lanjut usia (pre-test) 45,15 dimana nilai ini memenuhi dalam pengkategorian tingkat stres pada usia lanjut.
- b. Setelah dilakukan intervensi berupa senam lanjut usia nilai tingkat stres pada responden menjadi 40,95. Artinya terjadi penurunan nilai tingkat stres pada responden.
- c. Senam lanjut usia efektif terhadap penurunan tingkat stres usia lanjut di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

B. Saran

1. Bagi institusi tempat penelitian

Petugas kesehatan di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar khususnya perawat dalam memberikan asuhan keperawatan hendaknya memperhatikan kebutuhan psikologis disamping kebutuhan fisiologisnya, karena kedua hal tersebut saling berhubungan dan saling mempengaruhi. Disarankan para lansia lebih dilibatkan dalam aktifitas fisik selain dari yang sudah dilakukan selama ini, dapat juga diadakan diskusi tentang permasalahan yang dialami (curhat)/konseling, dan rawatlah para lansia tersebut seperti orang tua sendiri,

lansia pun merasa tinggal dengan keluarga sendiri, sehingga lansia pun tidak merasa ditinggalkan tetapimerasa disayangi.

2. Bagi peneliti lain

Peneliti lain yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini hendaknya menambah jumlah sampel penelitian sehingga penelitian akan menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dan menambah waktu penelitian agar hasil yang di dapat terlihat lebih signifikan.

3. Bagi responden

Bagi responden diharapkan untuk dapat selalu mempraktekkan kembali senam ini agar tubuh tetap bugar, menghilangkan pemikiran-pemikiran negatif, sehingga lansia pun menjalani kehidupan tuanya dengan lebih bahagia.

Daftar Pustaka

- Ansoni, F. Z. (2014). *Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Antaud Fanny, dkk. (2013). *Unhealthy Behaviours and Disability in Older Adults: Three-city dijon cohort study*. BMJ 2013: 347.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astari, P. D., Adiatmika I. P. G. dan Swedarma, K. E. (2013). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan*. Coping Ners. Vol. 1. No. 1. Januari-Juni 2013.
- Evanjeli, A. L. (2012). *Hubungan antara Stres, Somitasi dan Kebahagiaan*. Laporan Penelitian (hal 1-26). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Nugroho, W. (2015). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Mohammad Rizal. (2016). *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas Di Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya*. Jurnal Kesehatan Olahraga Universitas Negeri Surabaya
- Sabri & Hastono. (2009). *Statistika Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Syahabuddin. (2010). *Hubungan antar Cintadan Stres dengan Memaafkan pada Suami dan Istri*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Widianti, A. & Atikah, P. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medik