

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok yang sangat rentan. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya. Berdasarkan statistik penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 persen (25 juta lebih) dimana lansia muda (60-69 tahun) mencapai 63,82%, lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80 tahun lebih) dengan masing-masing presentasi 8,50% (Kemenkes, 2020).

Menurut WHO, klasifikasi lansia meliputi usia pertengahan (*middle age*) 44-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun dan lanjut usia sangat tua (*very old*) 90 tahun atau lebih, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Secara global pada tahun 2019 adalah 9,1% dan akan terjadi peningkatan pada tahun 2030 dengan jumlah presentase 11,37%, dan diperkirakan pada tahun 2050 populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Tahun 2000 lansia sekitar 5,300,000 (9,77) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (Shophia, 2020).

Berbagai macam perubahan yang dialami oleh lansia sebagai akibat dari proses penuaan adalah adanya perubahan fisik, psikologi, maupun psikososial akan menimbulkan masalah baru pada lansia salah satunya adalah kecemasan

(Maryam, 2017). Gejala kecemasan yang muncul pada lansia dapat berupa gelisah, mudah emosi, kelelahan, sulit tidur dan sulit berkonsentrasi. Penelitian yang dilakukan oleh Gellis dan McCracken (2018) mendapatkan bahwa kecemasan pada lansia dapat berdampak buruk seperti penurunan kesehatan fisik, kepuasan hidup yang buruk, biaya medis yang lebih tinggi, dan gangguan fungsional yang signifikan, kelelahan bahkan kematian. Secara psikologis dengan adanya cemas, panik, dan bahkan stress dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan (Kemenkes RI, 2022).

Menurut *American Psychological Association* (APA) Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress dan ditandai dengan perasaan panik, dan pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan sebagainya). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada lansia antara lain karena kurangnya pengetahuan, keadaan fisik, sosial budaya, lingkungan, situasi, dan umur (Rizal, 2020).

Kecemasan dapat terjadi disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru. Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas yang disertai dengan adanya perasaan ketidakpastian, ketidakamanan, ketidakberdayaan dan isolasi (Stuart, 2016). Kecemasan merupakan gangguan mental emosional (Riskesdas, 2013). Seseorang yang mengalami perubahan dalam emosional bila dibiarkan dan berkembang akan dapat menjadi patologis oleh sebab itu penting adanya antisipasi supaya kesehatan jiwa masyarakat terjaga (Khairiyah, 2016).

Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologis maupun psikoterapi. Tehnik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang yaitu yoga, meditasi, aromaterapi, dan relaksasi melalui pijat (*massage*) (Hadibroto & Alam, 2019). Kondisi rileks yang dirasakan oleh lansia dikarenakan relaksasi dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar pada tubuh, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketegangan pikiran (Olney, 2020).

Terdapat bermacam-macam jenis terapi *massage* seperti Shiatsu, Tsubo, akupoint, sport *massage* dan Swedish *massage*. *Swedish massage* adalah manipulasi pada jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung (Maryam, 2017).

Terdapat salah satu teknik *massage* yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu teknik *swedish massage therapy* merupakan teknik *massage* yang sering digunakan untuk mengatasi kelelahan memberikan rasa rileks dan menenangkan serta dapat digunakan untuk semua rentang umur. *Swedish massage* merupakan suatu kegiatan yang dapat memberikan efek ketenangan karena ada unsur relaksasi yang terkandung di dalamnya. Rasa tenang selanjutnya akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif dan menunjukkan relaksasi efektif terhadap menurunkan kecemasan lanjut usia (Dewi, *et al* 2017).

Swedish massage dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening serta meningkatkan respon reflek baroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis serta sebagai proses memberi impuls aferen mencapai pusat jantung. Akibatnya sirkulasi darah lancar pada organ seperti muskuloskeletal dan kardiovaskuler, aliran dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolik semakin lancar sehingga memicu hormone endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Kondisi rileks yang dirasakan tersebut dikarenakan relaksasi dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar pada tubuh, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketegangan pikiran sehingga kecemasan berkurang (Olney, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmawati *et al* (2018) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dilakukan terapi *Swedish massage* hasilnya sebelum dilakukan *Swedish massage* tingkat kecemasan lansia dalam kategori berat yaitu 65,1%, dalam kategori sedang yaitu 25,4% dan dalam kategori ringan yaitu 9,5%. Sedangkan setelah dilakukan terapi *Swedish massage* terjadi penurunan tingkat kecemasan lansia dimana dalam kategori berat yaitu menjadi 21,5%, dalam kategori sedang 10,4% dan dalam kategori ringan yaitu 68,1%. Hasil uji statistik terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi *Swedish massage* dengan nilai p value 0,004.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Motlagh *et al* (2018) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *Swedish Massage* dapat mengurangi kecemasan pada wanita yang mengalami gangguan kecemasan karena peningkatan vital akibat hipertensi dimana sebelum dilakukan *Swedish massage* kategori kecemasan sedang yaitu 67,1% dan kecemasan ringan yaitu 33,9%. Sedangkan sesudah dilakukan terapi *Swedish massage* terjadi penurunan tingkat kecemasan yaitu kategori sedang 32,8% dan kategori kecemasan ringan 61,2%. Hasil uji statistik ada pengaruh *Swedish massage* dalam menurunkan gangguan kecemasan dengan nilai p value 0,000.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022 menunjukkan jumlah populasi lansia sebanyak 72.889 jiwa dan Puskesmas Andalas mempunyai peringkat tertinggi dengan jumlah lansia mencapai 6.234 jiwa dimana sasaran lansia pada usia 60-69 sebanyak 4067 jiwa dengan jumlah laki – laki sebanyak 1994 jiwa dan perempuan sebanyak 2073 jiwa dan untuk lansia >70 tahun sebanyak 2167 jiwa dengan jumlah laki – laki 972 jiwa dan perempuan sebanyak 1195 jiwa. Puskesmas Andalas merupakan salah satu puskesmas yang terletak di Kota Padang. Wilayah kerja Puskesmas Andalas terdiri dari 7 Kelurahan yaitu Sawahan, Jati Baru, Jati, Sawahan Timur, Simpang Haru, Andalas, dan Gantiang Parak Gadang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan kepada 10 orang lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas didapatkan 6 orang diantara mereka mengatakan cemas dan khawatir terhadap kesehatan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa lansia merasa cemas karena mereka takut terkait dengan kesehatan mereka, kecemasan yang mereka alami membuat mereka menjadi tidak nafsu makan dan juga kesulitan tidur karena kondisi kesehatan saat ini menjadi beban pikiran bagi mereka.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin meneliti tentang “Pengaruh Terapi *Swedish Massage* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Puskesmas Andalas Kota Padang 2024”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Terapi *Swedish Massage* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang 2024?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Terapi *Swedish Massage* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang 2024”.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya rata – rata tingkat kecemasan Pada lansia sebelum dilakukan Terapi *Swedish Massage* di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 .

- b. Diketuahuinya rata – rata tingkat kecemasan lansia pada sesudah dilakukan Terapi *Swedish Massage* di Wilayah Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2024 .
- c. Diketuahuinya pengaruh terapi *swedish massage* dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia pada di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2024 .

D. Manfaat penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Peneliti

Sebagai bahan untuk menambah wawasan dan pengalaman serta ilmu pengetahuan yang telah didapat dibangku pendidikan.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel yang berbeda, dan hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu di bidang kesehatan terutama dalam bidang keperawatan jiwa

2. Manfaat praktis

a. Manfaat Bagi Lansia

Sebagai bahan masukan dan Informasi tentang bagaimana mengurangi kecemasan pada lansia di masa pandemi. Sehingga diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat juga memberikan

informasi kepada keluarga untuk selalu memberikan dukungan kepada lansia agar kecemasannya berkurang.

b. Bagi Institusi

Menambah pengetahuan dan informasi bagi peneliti tentang pengaruh terapi *Swedish massage* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang 2024. Selain itu penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu cara peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dari institusi pendidikan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini membahas tentang ” Pengaruh Terapi *Swedish Massage* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang 2024”. variabel independen (terapi *Swedish massage*) dengan variabel dependen (tingkat kecemasan lansia). Jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimen* dengan desain penelitian *pretest and posttest design*. Populasi adalah seluruh lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas dari bulan November 2023 - Januari 2024 sebanyak 362 orang dengan jumlah sampel 16 orang, sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian direncanakan pada bulan November 2023 – Januari 2024. Data yang digunakan adalah data primer yaitu dengan melakukan wawancara kepada responden, analisis data secara univariat dan bivariate menggunakan uji *t test paired*.