

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan (WHO, 2013).

Dari data *Departement of Economic And Social Affairs Population Division* (2017) jumlah penduduk lansia di dunia pada tahun 2015 mencapai 12,3 % dari keseluruhan penduduk dunia, sedangkan jumlah penduduk lansia di Asia mencapai 11,6 % dan di Indonesia mencapai 8,1 % pada tahun 2015. Berdasarkan data proyeksi penduduk, jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2017 mencapai 9,03 % atau sebanyak 23,66 juta jiwa dari keseluruhan jumlah penduduk. Diprediksi jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta), tahun 2035 (48,19 juta). Data ini menunjukkan jumlah penduduk lansia di negara Indonesia mengalami akan mengalami peningkatan dari tahun ketahun (Kementrian Kesehatan RI, 2017).

Jumlah populasi penduduk lansia di Provinsi Gorontalo menurut pusat data dan informasi yakni pada tahun 2015 mencapai 7.1 % dengan peringkat ke14 dari seluruh provinsi di Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2016). Dan pada tahun 2017 Provinsi Gorontalo menempati peringkat ke13 dengan presentase penduduk

lansia sebanyak 7.55 % dari keseluruhan jumlah penduduk lansia diseluruh provinsi di Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2017).

Peningkatan jumlah lansia apabila tidak mendapatkan perhatian yang serius dari berbagai pihak, tentunya akan berdampak pada meningkatnya permasalahan khususnya terkait penuaan dan kesehatan lansia. Proses penuaan menyangkut terjadinya berbagai perubahan yang akan berdampak pada penurunan kondisi fisik, mental, psikososial, perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan peran sosial lansia (Rahayuni dkk, 2015). Perubahan - perubahan yang menyertai proses perkembangan menuju tahap lansia dapat menjadikan sumber masalah dan keputusasaan (Indriana, 2008). Dengan adanya perubahan-perubahan yang dialami lansia, seperti perubahan pada fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial menyebabkan lansia mudah mengalami stres (Azizah, 2011).

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh *stressor* berupa perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami. Lansia yang tinggal di panti werdha pada umumnya mengalami kehilangan kontrol akan hidupnya secara drastis karena perasaan keterpisahan dan keterasingan. Hal tersebut dapat membuat lansia mengalami stres (Indriana, 2010).

Menurut Priyoto (2014) stres dapat memberikan dampak terhadap keadaan fisiologis, psikologis, dan perilaku seseorang. Stres juga dapat berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah atau suasana hati yang sering berubah-ubah, mudah marah, mudah tersinggung, dan stres yang

berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas dan depresi bahkan akan jatuh kedalam keadaan yang lebih buruk lagi yakni bunuh diri. Untuk menghindari dampak negatif dari stres tersebut, maka diperlukan adanya suatu pengelolaan stres yang baik (Rahayuni dkk, 2015).

Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres seperti terapi musik, terapi spiritual, teknik relaksasi, dan terapi kognitif perilaku, salah satunya terapi *reminiscence* (terapi kenangan). *Reminiscence* merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan stres dan merupakan salah satu perawatan psikologis bagi lansia yang bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan mental mereka (Kartika dan Mardalinda, 2017).

Terapi *reminiscence* merupakan intervensi yang menggunakan memori untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam terapi ini, terapis memfasilitasi lansia untuk mengumpulkan kembali memori masa lalu yang menyenangkan sejak masa anak, remaja, dan dewasa serta hubungan dengan keluarga, kemudian dilakukan *sharing* dengan orang lain. Mengenang kembali kejadian yang membahagiakan dimasa lalu dapat menjadi motivasi bagi lansia dalam menjalani kehidupan dan dapat menjadi suatu mekanisme koping untuk menghadapi stres (Rahayuni dkk, 2015).

Menurut Kartika dan Mardalinda (2017) dalam hasil penelitiannya bahwa terapi individu *reminiscence* mampu menurunkan tingkat stres pada lansia yang tinggal di rumah perawatan. Rata-rata tingkat stres responden sebelum dilakukan intervensi terapi *reminiscence* adalah 22.25 point dan setelah diberikan perlakuan

terapi *reminiscence* rata-rata tingkat stres responden menurun menjadi 16,60 point. Hal ini berarti terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres lansia setelah diberikan terapi *reminiscence*.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 25 Januari 2018 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ilomata Kota Gorontalo diperoleh jumlah lansia yang tinggal di panti sebanyak 35 orang yang terdiri dari 26 orang perempuan dan 9 orang laki-laki. Setelah dilakukan wawancara dan penilaian langsung dengan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) pada 10 orang lansia, diperoleh 7 orang lansia mengalami stres ringan dan 3 orang lainnya mengalami stres sedang.

Menurut hasil wawancara dengan beberapa orang lansia terkait upaya lansia dalam mengurangi stresnya adalah melaksanakan sholat, mengaji, membaca buku, membaca puisi, belajar menyanyi, menonton televisi mengurus tanaman, berusaha mengunjungi keluarga, mencari kesibukan lain dan berusaha untuk tidak mengingat lagi masalah - masalah yang ada. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola PSTW, bahwa terapi *reminiscence* belum pernah dilakukan di PSTW ini.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Terapi *Reminiscence* terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Lansia yang tinggal di PSTW biasanya rentan mengalami berbagai masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya stres.

2. Menurut studi pendahuluan yang dilakukan di PSTW Ilomata Kota Gorontalo pada 10 orang lansia diperoleh sebanyak 7 orang mengalami stres ringan dan 3 orang mengalami stres sedang.
3. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola PSTW, bahwa terapi *reminiscence* belum pernah dilakukan di PSTW Ilomata Kota Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Terapi *Reminiscence* terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo”.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diidentifikasinya tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi *reminiscence* di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.
2. Diidentifikasinya tingkat stres pada lansia sesudah dilakukan terapi *reminiscence* di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.
3. Dianalisisnya pengaruh terapi *reminiscence* terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Sebagai tambahan referensi ilmiah dalam bidang keperawatan gerontik khususnya mengenai perawatan lansia yang mengalami masalah kesehatan jiwa yakni stres dengan pendekatan terapi non farmakologi berupa terapi *reminiscence*.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi pengelola PSTW

Sebagai referensi ilmiah untuk menambah pengetahuan petugas dalam meningkatkan kualitas pelayanan terkait program terapi manajemen stres pada lansia.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai masukan untuk profesi perawat dalam melakukan manajemen stres pada lansia dengan pendekatan nonfarmakologi menggunakan terapi *reminiscence*.

3. Bagi Responden

Membantu lansia agar dapat merespon secara adaptif terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya sehingga dapat meminimalisir terjadinya masalah kesehatan jiwa seperti stres.

4. Bagi Peneliti lain

Sebagai pengetahuan dan bahan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai terapi *reminiscence*, seperti melakukan kolaborasi dengan terapi farmakologi maupun dengan terapi nonfarmakologi lainnya dalam mengatasi stres pada

lansia atau dapat pula membandingkan tingkat efektifitas terapi *reminiscence* dengan terapi nonfarmakologi lainnya.