

**STUDI KOMPARASI TINGKAT STRES LANJUT USIA YANG  
MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI SENAM  
BUGAR LANSIA (SBL) DI DUSUN MRISI  
DESA TIRTONIRMOLO  
KASIHAN BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :**

**INDAH PUSPITASARI  
080201077**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**STUDI KOMPARASI TINGKAT STRES LANJUT USIA YANG  
MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI SENAM  
BUGAR LANSIA (SBL) DI DUSUN MRISI  
DESA TIRTONIRMOLO  
KASIHAN BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh  
Indah Puspitasari  
080201077

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiah  
Yogyakarta

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal: 23 juli 2012

Mengesahkan  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
STIKES 'Aisyiah Yogyakarta,

Ery Khusnal, MNS.

Menyetujui  
Pembimbing,

Tri Prabowo, S.Kp., M.Sc.

**A COMPARATIVE STUDY ON DEGREE OF STRESS OF THE ELDERLY  
JOINING AND NOT JOINING IN FITNESS EXERCISE  
AT MRISI TIRTONIRMOLO KASIHAN BANTUL**

**Indah puspitasari, Tri Prabowo**

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: [puspita.dinda@yahoo.co.id](mailto:puspita.dinda@yahoo.co.id)

**Abstrack:** This reseach realized to identify the degree of stress of the elderly joining and not joining in fitness exercise. The reseach used comparative study design with samples were taken randomly and used *Mann Withney* method. Subject of the reseach is the elderly joining and not joining in fitness exercise is 34 elderly at Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul. The reseach was conducted in October 2011 until Juny 2012. The resech shows the differences degree of stress of the elderly joining and not joining in fitness exercise at Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul ( Signifacant = 0,028;  $p < 0,05$ ).

Keywords: stress, fitness, elderly

**Intisari:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres lanjut usia yang mengikuti dan tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL). Desain penelitian ini menggunakan metode komparasidengan teknik pengambilan sampel yang diginakan yaitu *random sampling* serta diuji dengan *Mann Withney*. Subyek penelitian ini adalah lanjut usia yang mengikuti senam bugar lansia (SBL) sebanyak 34 orang di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2011 sampai dengan bulan Juni 2012. Hasil dari penelitian menunjukan adanya perbedaan tingkat stres pada lanjut usia yang nengikuti dan tidak mengikuti senam bugar lansia di Dusun Mrisi Desa tirtonirmolo Kasihan Bantul (signifakan = 0,028;  $p < 0,05$ )

Kata kunci: Tingkat stres, senam bugar lansia, perbedaan

## PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan masa dimana rentan sekali mengalami penurunan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Perubahan usia dari dewasa hingga menjadi lanjut usia akan membawa perubahan pada fungsi kesehatan. Hal ini menuntut adanya peningkatan terhadap perawatan kesehatan karena masalah yang ditimbulkan akan semakin kompleks sehingga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Terdapat beberapa aspek yang akan dipengaruhi seperti aspek ekonomi, fisik dan psikologis (Tamher & Noorkasiani, 2009). Penyakit yang timbul bukan hanya penyakit generatif saja, melainkan dapat berupa penyakit psikologis yakni stres.

Stres yang timbul pada lanjut usia tidak didefinisikan sebagai keadaan mental yang memiliki kelainan. Namun diartikan sebagai keadaan yang timbul dengan tanda-tanda fisik sebagai manifestasi dari ketidakmampuan lanjut usia beradaptasi dengan perubahan yang ada. Dampak negatif dari stres dapat bersifat ringan ataupun berat, tergantung pada stressor dan cara menghadapinya. Stres dapat ditandai dengan gelisah, cemas, susah tidur, pusing dan mudah lelah. Survey

menunjukkan bahwa lanjut usia dengan keadaan ini berkisar 10-15% berada di komunitas, 11-45% membutuhkan perawatan inap dan 50% terjadi pada residen panti jompo (Flaherty et al, 2003 dalam Potter & Perry, 2009).

Melihat keadaan ini maka perlu suatu tindakan preventif untuk menghindari adanya gangguan kesehatan berupa stres. Salah satu tindakan preventif yang mudah dilakukan yaitu dengan melakukan senam bugar lansia yang akan mengendalikan dan mengelola fisik, emosi serta mengasah kemampuan intelektual sehingga memiliki hidup yang sehat (Bandiyah, 2009). Senam bugar lansia merupakan aktifitas fisik ringan yang dapat memberikan kebugaran sistem organ tubuh, selain itu lanjut usia yang melakukan senam bugar lansia dapat merasakan perasaan santai, mengurangi ketegangan. Diharapkan dengan senam bugar lansia lanjut usia dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat beradaptasi dengan stressor dari lingkungan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul pada bulan Oktober didapatkan dari 100 lanjut usia yang ada di Dusun Mrisi, 20 lanjut usia aktif melakukan senam

bugar lansia sedangkan 80 lainnya tidak melakukan senam bugar lansia. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat stress antara lanjut usia yang mengikuti dengan lanjut usia yang tidak mengikuti senam bugar lansia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan komparatif (*Comparatif Study*). Rancangan ini dilakukan dengan cara membandingkan persamaan dan perbedaan sebagai fenomena untuk mencari faktor-faktor atau situasi yang menyebabkan timbulnya suatu peristiwa tersebut (Notoatmojo, 2010). Populasi penelitian ini adalah 100 lanjut usia di Dusun Mrisi yang kemudian diambil sampel 34 lanjut usia dengan menggunakan *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuisisioner meliputi tanda dan gejala dari stres. Lembar kuisisioner sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitas dengan uji *Product Moment* dan *Alfa Cronbach*. Hasil dari uji validitas dan reliabilitas menunjukkan  $p > 0,05$  sehingga kuisisioner dikatakan valid serta reliable untuk digunakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik dalam penelitian ini meliputi karakteristik subyek menurut usia dan jenis kelamin.

Tabel 1  
Distribusi responden lanjut usia menurut usia

Umur	Frekuensi	Persentase
60 – 65	16	47 %
66 – 70	5	14,7%
71 – 75	10	29,4%
>75	3	8,9%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100 %</b>

Sumber: Data Primer 2012

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa lanjut usia yang berumur 60–65 tahun terdapat 16 orang (47%), lanjut usia yang berumur 66–70 terdapat 5 orang (14,7%), lanjut usia yang berumur 71–75 dengan Persentase 29,4% dan lanjut usia yang berumur 76–80 terdapat 5 orang (8,9%).

Tabel 2  
Distribusi responden lanjut usia menurut jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	34	100%
Laki-laki	0	0%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer 2012

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat semua responden berjenis kelamin perempuan yaitu 34 orang responden (100%).

### Perbedaan Tingkat Stres

Hasil penelitian tentang perbedaan tingkat stres lanjut usia yang mengikuti senam bugar lansia dan yang tidak mengikuti senam bugar lansia terdapat pada tabel berikut.

Tabel 3  
Perbandingan Frekuensi tingkat stres lanjut usia yang mengikuti SBL dengan yang tidak mengikuti SBL

Tingkat stres	SBL		Tidak SBL		Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
	F	%	F	%		
ringan	7	20,6%	0	0%	-2.192	.028
sedang	8	23,5%	15	44,1%		
berat	2	5,9%	2	5,9%		
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>50%</b>	<b>17</b>	<b>50%</b>		

Sumber: Data Primer 2012

Pada tabel 3 ada 7 (20,6%) orang yang mengalami stres ringan pada lanjut usia yang mengikuti senam bugar lansia (SBL) sedangkan pada lanjut usia yang tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL) tidak ada. Lanjut usia yang mengalami stres sedang 8 (23,5%) orang pada lanjut usia yang mengikuti senam bugar lansia (SBL) dan 15 (44,1%) orang pada lanjut usia yang tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL). Sedangkan pada stres berat baik yang mengikuti SBL atau yang tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL) terdapat 2 (5,9%) orang.

Hasil dari uji statistik tersebut menunjukkan nilai Z dan nilai *p value*. Pada nilai Z (-2.192) terdapat angka

minus yang berarti penelitian ini memiliki hubungan negatif. Pada nilai *p value* menunjukkan bahwa *p value* < 0,05 yaitu 0,028. Hal ini berarti hipotesis penelitian ini diterima yaitu ada perbedaan tingkat stres antara lanjut usia yang mengikuti senam bugar lansia (SBL) dengan yang tidak mengikuti senam bugar lansia.

Penurunan tingkat stres merupakan manifestasi dari peningkatan hormon endorfin ketika senam bugar lansia (SBL) dilakukan secara teratur (Losyk, 2005). Namun hal ini tidak terjadi pada lanjut usia yang tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL), hormon endorfin akan lebih sedikit jumlahnya dalam tubuh. Berkurangnya endorfin berdampak pada ketidakmampuan menghadapi stresor stres karena tidak ada rasa senang sebagai salah satu dari manfaat endorfin. Stres terjadi karena hormon endorfin dan neurotransmitter menurun yang disebabkan keadaan-keadaan tertentu. Senam bugar lansia (SBL) yang dilakukan secara teratur akan menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Sebagai responnya hormon endorfin yang kurang dalam tubuh akan diproduksi dalam jumlah yang cukup. Gambaran tersebut dapat dilihat pada tabel 3 terdapat 8 lanjut usia berada pada tingkat stres sedang,

mereka aktif melakukan senam bugar lansia (SBL). Sebaliknya, lanjut usia yang tidak melakukan senam bugar lansia (SBL) dan mengalami tingkat stres sedang sebanyak 15 orang.

Perkembangan lanjut usia mengalami perubahan pada fisik dan mental, jika lanjut usia tidak beradaptasi dengan perubahan yang ada maka akan terjadi stres (Hawari, 2006). Seiring perkembangan yang ada akan diikuti dengan penurunan pada organ-organ tubuh meliputi penurunan sistem pendengaran, penglihatan, pernafasan, kardivaskuler dan muskuloskeletal (Kusharyadi, 2010). Senam bugar lansia (SBL) merupakan bagian dari perawatan restoratif yang jika dilakukan secara optimal berfungsi dalam peningkatan kualitas hidup lanjut usia dan terhindar dari penyakit (Prabowo, 2009).

Dilihat dari berbagai aspek, senam bugar lansia memiliki banyak manfaat baik bagi kesehatan mental seperti menghindari stres dan depresi. Stres yang berkepanjangan pada lanjut usia akan menyebabkan terjadinya depresi. Melakukan senam bugar lansia (SBL) berarti melakukan pemeliharaan dan peningkatan mobilitas serta meningkatkan kemandirian bio-psiko-sosio-spiritual lanjut usia. Keseimbangan ini

membuat lanjut usia dapat memelihara diri dari tanda-tanda stres yang bila dibiarkan akan menimbulkan depresi (Fitriani, 2011). Selain berpengaruh terhadap stres, frekuensi senam bugar lansia (SBL) mencegah lanjut usia dari resiko jatuh (Nurlaili, 2010). Gerakan-gerakan senam bugar lansia (SBL) akan melenturkan sendi-sendi tulang secara bebas, melatih ketahanan pada organ-organ seperti jantung untuk memikul beban kerja yang berat.

Stres yang dihadapi lanjut usia memiliki beberapa tahapan sebagai respon adaptasi dari tubuh. Tahap kehabisan tenaga merupakan tahapan respon terhadap stresor yang paling akhir. Tahapan ini terjadi ketika tubuh tidak lagi melawan stres dan energi yang diperlukan untuk beradaptasi telah habis (Hawari, 2006). Pada keadaan ini respon fisiologis semakin meningkat terhadap stresor namun energi yang dibutuhkan terganggu serta adaptasi terhadap stresor hilang. Hilangnya energi mengakibatkan tubuh tidak mampu lagi mempertahankan diri terhadap dampak stresor sehingga terjadilah stres berat. Stres berat pada lanjut usia yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL) merupakan dampak dari situasi stres

berat dimana lanjut usia mengalami masalah yang terus menerus dalam jangka waktu lama. Semakin sering dan semakin lama situasi stres maka akan berdampak pada semakin tingginya resiko kesehatan yang ditimbulkan (Wiebe & Williams dalam Potter & Perry, 2005).

Disisi lain stres dapat disebabkan oleh stresor psikososial yang berlangsung lama. Beberapa masalah yang dapat menjadi masalah psikososial seperti sudah tidak lagi melakukan rutinitas kerja atau pensiun, kehilangan pasangan, mengalami penyakit kronis, berpindah dari lingkungan keluarga serta anggapan yang negatif dari masyarakat mengenai lanjut usia (Miller, 2009). Dukungan sosial juga dapat berkontribusi dalam peningkatan stres. Dukungan sosial merupakan komponen penting bagi lanjut usia yang berpengaruh terhadap kesehatan mental. Sumber pendukung utama biasanya berasal dari anggota keluarga. Dukungan dapat pula dari kelompok pendukung lain seperti teman dekat, tetangga serta kelompok atau kader organisasi (Stanley, 2007).

Kenyataannya stres tidak hanya dipengaruhi oleh senam bugar lansia. Banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres

diantaranya spiritualitas dan nutrisi. Spiritualitas dalam kehidupan lanjut usia mencakup berbagai aspek. Hal ini dilihat dari dari segi apersepsi terhadap kehidupan yang lebih mendalam serta bagaimana seseorang menempatkan dirinya dalam lingkungan alam (Tamher & Noorkasiani, 2009). Spiritualitas dideskripsikan sebagai hubungan horizontal dan vertikal dari setiap individu. Spiritual dapat menjadi kekuatan yang akan memberikan makna bagi kehidupan lanjut usia. Kekuatan yang didapatkan dalam spiritualitas akan mampu menjadi sumber tenaga bagi lanjut usia yang menghadapi masalah (Stanley, 2007). Selain spiritual nutrisi juga dapat berkontribusi pada terjadinya stres. Lanjut usia dengan nutrisi tercukupi memiliki sistem kekebalan yang lebih dibanding lanjut usia yang tidak tercukupi nutrisinya. Stres yang bersifat ringan akan dihadapi tubuh dengan cara beradaptasi terhadap stresor, walaupun pada awalnya stresor dapat menghambat pertahanan tubuh (Swart, 2006). Stresor psikososial yang dialami lanjut usia akan lebih sering menyebabkan stres pada lanjut usia (Miller, 2009). Stresor berupa penyakit kronis yang berkepanjangan akan menyebabkan ketergantungan

dan menimbulkan masalah ekonomi. Lanjut usia yang sudah tidak lagi memiliki penghasilan akan memiliki beban yang berat dalam menangani masalah ekonomi yang dihadapi. Masalah akibat stesor ini pada lanjut usia akan semakin berat apabila lanjut usia sudah tidak memiliki pasangan hidup.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Beraskan hasil penelitian dan pembahasan maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Tingkat stres lanjut usia yang mengikuti senam bugar lansia (SBL) Di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul rata-rata berada pada stres ringan dan stres sedang.
2. Tingkat stres lanjut usia yang tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL) Di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul sebagian besar berada pada stres sedang dan beberapa pada stres berat.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat stres lanjut usia yang mengikuti dan yang tidak mengikuti senam bugar lansia (SBL) Di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul.

### Saran

Lanjut usia di Dusun Mrisi Desa Tirtonirmolo Kasihan Bantul diharapkan dapat tetap aktif dalam mengikuti senam bugar lansia serta didukung oleh keluarga maupun kader yang akan meningkatkan motivasi lanjut usia untuk mengikuti senam bugar lansia. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tingkat stres lanjut usia dengan melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres.

### DAFTAR RUJUKAN

- Bandiyah, S. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika; Jakarta.
- Fitriani, L. 2010. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiah. Yogyakarta.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. FKUI; Jakarta.
- Kushariyadi. 2010. *Keperawatan Pada Lanjut Usia*. Salemba Medika; Jakarta.
- Losyk, B. 2005. *Kendalikan Stres Anda*. Gramedia; Jakarta.
- Miller, C. A. 2009. *Nursing For Wellnes In Adulst*. Wolters Kluwer; Philadelphia.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta; Jakarta.

Nurlaili, D. 2010. *Hubungan Frekwensi Senam Lansia dengan Status Resiko Jatuh pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah. Yogyakarta.

Potter dan Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktek*. EGC; Jakarta.

Prabowo, T. 2009. Perawatan Restoratif Untuk Peningkatan Kapasitas Fungsional Lansia. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. (1) . 3-10.

Stanley, B. dan Beare, P.G. 2006 . *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. EGC; Jakarta.

Swart, J. 2006. *Tres Dan Nutrisi*. Bumi Aksara; Jakarta.

Tamher, S. dan Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.