

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental, termasuk stres. Berbagai faktor seperti perubahan fisik, kehilangan orang terdekat, kesepian, serta penyakit kronis sering kali menjadi pemicu stres pada lansia. Tahap lanjut usia adalah bagian dari siklus kehidupan yang tidak bisa dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. (Depkes.R1 2020).

Fenomena stres pada lansia telah menjadi perhatian global seiring dengan meningkatnya jumlah populasi lanjut usia di berbagai negara. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa populasi di kawasan Asia Tenggara mengalami penuaan dengan cepat. Secara global, 15% dari lansia menderita gangguan mental, dan stres menjadi salah satu masalah kesehatan mental utama yang memengaruhi antara 10-55% dari populasi lansia. Pada tahun 2017, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas mencapai 9,8%, dan angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 13,7% pada tahun 2030 serta 20,3% pada tahun 2050. Gangguan mental paling umum pada lansia adalah demensia dan depresi, di mana demensia memengaruhi sekitar 5% lansia di dunia, sedangkan depresi memengaruhi sekitar 7%. Selain itu, lansia sering mengalami masalah mental lainnya seperti amnesia, insomnia, sleep apnea, dan penyakit Alzheimer (WHO., 2019).

Berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris, dari 1.242 responden ditemukan usia 60>, 34 % merasakan stress saat bekerja, 23 % merasakah stress

saat memikirkan pekerjaan di luar jam kerja, 21 % stress saat di luar jam kerja, mereka merasa sangat stres dan tidak mampu mengatasi stress yang dirasakan (YouGov, 2022).

Menurut WHO, Asia Tenggara, termasuk Indonesia, mengalami peningkatan jumlah lansia, yang berarti tantangan kesehatan terkait usia seperti stres, depresi, dan gangguan mental semakin mendesak untuk diatasi. Stres pada lansia sering kali disebabkan oleh kombinasi perubahan fisik, sosial, dan emosional, seperti kehilangan pasangan, keterbatasan mobilitas, serta kondisi kesehatan kronis. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2018, prevalensi stres pada lansia di Indonesia mencapai 8,34%. Temuan ini juga didukung oleh survei, di mana 82% responden melaporkan mengalami stres beberapa kali dalam seminggu, sementara 8% merasa stres sepanjang waktu. Selain itu, Riset Kesehatan Daerah (2013) menyebutkan bahwa 6% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional. Di Jawa Barat, terdapat sekitar 69 ribu orang yang menderita gangguan mental, yang mewakili 0,14% dari total 49 juta penduduk (Pemprov Jabar, 2019).

Badan Statistik Kota Depok mendata dari 2.145.400 jiwa terdapat 202.194 jiwa lansia yang berusia 60-75 ke atas. jumlah ini setara dengan 9,42%, dari jumlah penduduk total Kota Depok di tahun 2023. Sedangkan pada Kelurahan Limo dengan Luas 4,23 km²/sq.km terdapat 32.874 jiwa, yang mempunyai kelompok umur 60-75 > adalah 8.180 jiwa. Dari data di atas bisa disimpulkan bahwa ada banyak Lansia yang terkena Risiko gangguan kesehatan mental dan stress. Data spesifik mengenai prevalensi gangguan kesehatan mental pada lansia di Kota Depok masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan

untuk memperoleh informasi yang lebih akurat mengenai kondisi kesehatan mental lansia di wilayah tersebut (Dinkes Depok, 2021).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kualitas hidup lansia, termasuk menyebabkan gangguan tidur, depresi, dan peningkatan risiko penyakit fisik. Menurut studi pendahuluan oleh peneliti yang di ambil di Dahlia Senja Senior Citizen, peneliti mengambil sampel menggunakan, dari hasil wawancara menunjukkan dari 10 sampel, 5 di antaranya mengalami stress ringan hingga berat, dengan aktivitas sehari hari seperti senam lansia, senam diabetes, kerajinan, seni musik, angklung dan beberapa aktifitas fisik lainnya.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot dan sistem pendukungnya, yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam yoga, yang memadukan gerakan tubuh dengan latihan pernapasan. Yoga dipercaya dapat menyegarkan pikiran, tubuh, dan jiwa, serta membantu mengatasi gangguan fisik dan mental. Melalui senam yoga, sekresi endorfin dapat distimulasi, di mana peningkatan β -endorfin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, perbaikan nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah, dan pernapasan. Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas manfaat yoga bagi lansia, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi pengaruh komunitas dalam memberikan program yoga ini. Sebuah studi menunjukkan bahwa intervensi yoga mampu mengurangi stres pada lansia, namun kurang mendalami peran komunitas dalam mendukung penerapan program tersebut (Indriasari et.al, 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur, termasuk yoga, berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental pada lansia, namun membutuhkan dukungan dari tenaga kesehatan. Yoga yang berfokus pada pernapasan dan meditasi terbukti mampu menurunkan hormon stres kortisol, meningkatkan relaksasi dan ketenangan batin. Yoga tidak hanya dianggap sebagai aktivitas fisik, tetapi pendekatan holistik yang mencakup aspek mental dan spiritual yang relevan bagi lansia. Dampaknya signifikan dalam meningkatkan suasana hati, kontrol diri, serta kesejahteraan psikologis lansia. Yoga juga membantu mengurangi stres dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini menekankan pentingnya mengintegrasikan yoga ke dalam program kesehatan lansia. Selain itu, yoga yang difasilitasi komunitas dapat memperkuat hubungan sosial, mengurangi kesepian, dan membuat lansia merasa lebih terhubung dengan komunitasnya. Dengan meningkatkan partisipasi dalam yoga, kesejahteraan psikologis lansia diharapkan meningkat, dan tingkat stres dapat berkurang (Cramer, et al., 2021).

Pemberdayaan lansia melalui aktivitas fisik telah menjadi fokus utama dalam banyak penelitian. Sebuah studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur, termasuk, dapat meningkatkan kemandirian lansia dan mengurangi risiko depresi. Penelitian ini menekankan pentingnya mendukung lansia untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan fisik, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi tingkat stres. Dengan memahami manfaat aktivitas fisik, dalam konteks pemberdayaan lansia, penelitian ini dapat memberikan dasar untuk mengeksplorasi peran komunitas dalam implementasinya (Ibrahim, et al., 2021).

Program yoga memiliki potensi besar sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada lansia. Dengan pemberdayaan melalui yoga yang didampingi komunitas, lansia dapat memperoleh manfaat kesehatan fisik dan mental secara bersamaan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi bagaimana aktivitas fisik ini dapat diintegrasikan secara efektif dalam program kesehatan masyarakat untuk lansia. Hal ini akan memberikan panduan yang lebih jelas bagi perawat dalam melaksanakan intervensi berbasis komunitas yang berdampak positif pada kesejahteraan mental lansia (Adnyani, 2023).

Penelitian ini penting karena memberikan wawasan tentang peran aktif komunitas dalam meningkatkan kesejahteraan lansia melalui program yoga. Dengan meningkatnya jumlah lansia, perhatian terhadap kesehatan mental dan fisik mereka semakin mendesak. Komunitas berpotensi besar membantu lansia mengurangi stres melalui program khusus. Penelitian ini bertujuan memahami efektivitas intervensi tersebut dan mengidentifikasi strategi untuk memotivasi serta mendukung lansia berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 lansia di Dahlia Senja Senior Citizen, ditemukan bahwa sebagian besar lansia mengalami stres dalam berbagai tingkat keparahan. Aktivitas sehari-hari mereka meliputi senam lansia, senam diabetes, dan kesenian, yang bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik. Stres yang dialami sebagian besar dipengaruhi oleh perubahan fisik dan sosial akibat usia lanjut. Aktivitas fisik seperti yoga bisa efektif mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia. Oleh karena itu, program berbasis komunitas yang melibatkan yoga

berpotensi mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup lansia, serta perlu penelitian lebih lanjut untuk mengoptimalkan intervensi ini.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana peneliti menganalisa dan mengkaji pengaruh pemberdayaan lansia melalui program yoga untuk mengetahui perubahan tingkat stress pada kelompok lansia dan kesehatan mental pada komunitas lansia di Dahlia Senja Seniors Citizen 2025.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap tingkat stress pada lansia di Dahlia Senja Seniors Citizen .

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik usia, jenis kelamin, aktifitas fisik pada Lansia di Dahlia Senja Seniors Citizen.

1.3.2.2 Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stress sebelum dan sesudah di berikan aktifitas Yoga pada lansia di Dahlia Senja Seniors Citizen.

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh tingkat stress sebelum dan sesudah di berikan aktifitas yoga di Dahlia Senja Seniors Citizen.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Lansia

Hasil Penelitian ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia melalui aktivitas yoga yang teratur.

1.4.2 Manfaat bagi Tempat Penelitian (Dahlia Senja Senior Citizen)

Hasil Penelitian ini dapat menjadi panduan bagi tempat penelitian dalam merancang program aktivitas fisik yang lebih efektif untuk lansia.

1.4.3 Manfaat bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Hasil Penelitian ini dapat memperkaya referensi akademis dan riset di bidang kesehatan lansia, serta meningkatkan reputasi fakultas.

1.4.4 Manfaat bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil Penelitian ini dapat membuka peluang bagi studi lebih lanjut tentang intervensi aktifitas fisik dengan kesehatan mental lansia berbasis komunitas



