

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap makhluk hidup pasti mengalami menjadi tua dan harus disyukuri. Proses ini biasanya memunculkan perubahan-peubahan pada organ tubuh. Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap kronologis tertentu. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. (Azizah, 2011:1)

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab I pasal 1 ayat 2, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas.

Masa tua, atau yang biasa disebut dengan lansia sangat rentan terhadap masalah kesehatan jiwa. Masalah kesehatan jiwa yang sering timbul pada lansia meliputi kecemasan, depresi, insomnia, paranormal, dan demensia. (Maryam, 2008:69). Pada masa tua, ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat seperti gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain kulit mulai kendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi ompong, penglihatan dan pendengaran berkurang. Kemunduran lain adalah kemunduran kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, tempat serta tidak mudah menerima hal atau ide baru. (Maryam, 2008:32). Hampir setiap hari individu mengalami tekanan yang bersumber

dari dalam diri maupun dari luar. Salah satu bentuk tekanan tersebut menimbulkan kecemasan yang ditandai dengan perasaan ketakutan. Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan pada individu dapat memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu dan merupakan sumber penting dalam usaha memelihara keseimbangan hidup. (Suliswati dkk2005:108).

Ansietas (kecemasan) sebagai pengalaman emosi dan subyektif yang bersifat individual. *Ansietas* (kecemasan) adalah respon emosi tanpa obyek yang spesifik sehingga klien merasakan suatu perasaan was-was seakan sesuatu buruk akan terjadi dan biasanya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa hari, bulan bahkan tahunan.(Stuart dan Laraia dalam Sumiati dkk 2009:122).

Ansietas (kecemasan) adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut. (Stuart, 1998:175).Terdapat pengaruh antara teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan. Keefektifan relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan dibuktikan dalam penelitian (Tiana, 2014) menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik pada pasien pre operasi di RSUD Ungaran 2014 dengan jumlah responden sebanyak 15 orang (100%) didapatkan hasil tingkat kecemasan ringan sebanyak 3 orang (20,0%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 orang (60,0%), tingkat kecemasan berat sebanyak 3 orang (20,0%). Setelah diberikan teknik relaksasi autogenik didapatkan hasil dari 15 orang (100%), tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 orang (66,7%), tingkat kecemasan sedang 4 orang (26,7%), tingkat kecemasan berat 1 orang (6,7%). Hal ini membuktikan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukannya relaksasi autogenik.

Menurut penuturan petugas (P) yang bekerja di Griya Kasih Siloam Malang pada saat saya melakukan study pendahuluan pada hari sabtu, 08 Oktober 2016 pukul 09.30 WIB didapatkan data bahwa lansia yang tinggal dipanti berjumlah 24 orang, 2 lansia laki-laki dan 22 lainnya adalah lansia perempuan. Berdasarkan penuturan petugas (P) dari 24 lansia yang tinggal di Griya Kasih Siloam Malang 5 lansia diantaranya mengalami kecemasan. Seperti penuturan petugas (P) biasanya pasien sering mengalami kecemasan karena kangen dengan keluarganya yang tidak datang menjenguk. Biasanya pada saat cemas pasien lebih sering diam, tidak mau keluar kamar dan mudah tersinggung. Dari paparan diatas, saya tertarik melakukan penelitian tentang Tingkat Kecemasan pada Lansia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik di Griya Kasih Siloam Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas ingin diketahui bagaimana pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kecemasan pada lansia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi gambaran pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan kecemasan pada lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi kecemasan pada lansia sebelum dilakukan relaksasi autogenik.

b. Mengidentifikasi kemampuan responden saat melakukan prosedur relaksasi autogenik.

c. Mengidentifikasi kecemasan pada lansia sesudah dilakukan relaksasi autogenik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Berguna untuk menambah wawasan dan pengetahuan baru bagi penulis tentang penelitian Tingkat kecemasan pada Lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik.

1.4.2 Bagi Institusi

Dari penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk penelitian lebih lanjut.

1.4.3 Bagi Responden

Responden mengetahui bagaimana cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan teknik relaksasi autogenik.