

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Menurut Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yang berbunyi sebagai berikut : Bab I pasal 1 ayat 2 yang berbunyi “ Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas” (Nugroho, 2008).

Data yang tercatat dari hasil survei kesehatan nasional yang dilakukan pada tahun 2015, lansia keseluruhan yang ada di Indonesia terdapat 20,04 juta orang atau terdapat sekitar 8,05% dari total penduduk yang ada di Indonesia. Persentase untuk penduduk usia lebih dari 60 tahun sebesar 8,05%, usia lebih dari 70 tahun sebesar 3,15%, dan usia lebih dari 80 tahun sebesar 0,85% (BPS, 2015).

Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan terjadi penurunan fungsi tubuh pada lansia, baik fisik, fisiologis maupun psikologis. Masalah kesehatan jiwa yang sering terjadi pada lansia adalah kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia, jika lansia mengalami masalah tersebut, maka kondisi itu dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia. Mencegah dan merawat lansia dengan masalah kesehatan jiwa adalah hal yang sangat penting dalam upaya mendorong lansia bahagia dan sejahtera di dalam keluarga serta masyarakat (Maryam, 2008).

Prevalensi kecemasan pada lansia di dunia pada sektor komunitas berkisar antara 15 sampai dengan 52,3% (Bryant *et al.* 2011). Di Indonesia gangguan emosional yang terjadi pada usia 55-64 tahun sebanyak 8%, usia 65-74 tahun sebanyak 10% dan pada usia lebih dari 75 tahun sebanyak 13% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia (Depkes, 2013).

Stanley (2006) menyatakan kecemasan merupakan masalah psikologis sebagai respon emosional seseorang. Lanjut usia mengalami penurunan kondisi fisik dan psikis, menurunnya penghasilan akibat pensiun, serta kesepian akibat ditinggal oleh pasangan, keluarga atau teman seusia. Tanda dan gejala yang ditimbulkan oleh yang mengalami gangguan kecemasan yaitu cemas, khawatir, firasat buruk, takut dan mudah tersinggung, merasa tegang dan tidak senang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat (Hawari, 2011).

Jika seorang lansia mengalami kesehatan jiwa yaitu kecemasan, maka kondisi tersebut dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia (Maryam, 2008). Menurut (Flint AJ, 1999 *cit.* Forlani *et al.*, 2014) kecemasan yang dialami lansia dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit fisik. Selain itu kecemasan dapat mengakibatkan penurunan daya ingat dan kesulitan dalam membuat keputusan (Hawari, 2013).

Obat anticemas dapat menimbulkan banyak efek samping antara lain mengantuk, kinerja psikomotor dan kemampuan kognitif menurun, penglihatan kabur, konstipasi, sinus takikardi, perubahan EKG, hipotensi, tremor halus dan agitasi. Obat-obatan ini akan berdampak kurang baik bila dikonsumsi terus

menerus terutama pada lanjut usia yang telah mengalami penurunan fungsi tubuh secara fisiologis (Hawari, 2011).

Untuk mengurangi efek farmakologi, terapi non farmakologi merupakan intervensi yang cocok untuk lanjut usia yang tidak ingin menggunakan terapi obat untuk kecemasan, salah satu contoh terapi non farmakologi yang dapat digunakan adalah terapi tertawa (Kataria, 2004).

Terapi tertawa yaitu mengungkapkan perasaan gembira dan senang dari dalam hati yang dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, sehingga dapat membantu mengatasi masalah kesehatan baik masalah psikologis maupun masalah fisik. Terapi tertawa dapat dilakukan setiap hari, sangat efektif dan efisien, tidak memerlukan biaya, dan bisa dilakukan dimana saja dan diruangan tertutup maupun di alam terbuka (Kataria, 2004; Setyoadi & Kushariadi, 2011).

Tawa dapat membantu menyingkirkan efek-efek negatif yang ada didalam tubuh seperti darah tinggi (hipertensi), penyakit jantung, kecemasan, depresi, batuk-batuk dan flu kronis, gangguan pencernaan, insomnia, berbagai alergi, asma, gangguan haid, sakit kepala, sakit perut dan bahkan kanker. Juga telah jelas terbukti bahwa tawa membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang merupakan kunci utama untuk mempertahankan kesehatan kita. Dimana terapi tertawa yang diyakini mampu membangkitkan semangat hidup sekalipun dalam kondisi stress (Kataria, 2004).

Menurut Foy (2000 dalam Kataria 2004), seseorang yang dikatakan berhasil dalam melakukan terapi tertawa apabila orang tersebut tertawa dengan lepas yang dapat dilihat dari ekspresi wajah yang ditunjukkan, disertai dengan

adanya gerakan otot perut, otot dada, otot bahu dan peningkatan frekuensi pernafasan. Terapi tertawa dapat dilakukan secara individu dan berkelompok, akan tetapi terapi ini akan lebih baik bila dilakukan secara berkelompok.

Selama proses tertawa berlangsung akan terjadi pelepasan hormon endorfin dan enkephalin yang juga disebut morfin tubuh ke dalam sirkulasi darah, sehingga akan menimbulkan sensasi nyaman, rileks, dan sehat. Hormon ini akan mempengaruhi sistem limbik yang merupakan pusat pengatur emosi yang kemudian akan menekan produksi hormon stres yaitu adrenalin dan nonadrenalin (Potter & Perry dalam Haruyama, 2011).

Penelitian terkait terapi tertawa pada lanjut usia dengan kecemasan yang dilakukan oleh Ruspawan dan Wulandari tahun 2012 didapat hasil bahwa ada pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia dengan persentase 70,4 persen. Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi (studi di wilayah kerja Puskesmas Pegandan Semarang) yang diteliti oleh Ika Istirokah dkk tahun 2013 didapat hasil ada pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi dengan persentase 86,5 persen dibandingkan dengan yang tidak diberi terapi tertawa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 20 November 2016 di Puskesmas Nanggalo dengan wawancara langsung terhadap 6 orang lansia, dari sejumlah lansia tersebut ada 2 orang lansia mengatakan bahwa dirinya merasa takut dan gelisah bila ditinggal sendiri dan terkadang juga sering terbangun dari tidur pada malam hari dan tidur kembali pada pagi hari. Dua lansia lainnya mengatakan bahwa sering merasa tegang, tersinggung dan mudah marah pada

keluarga maupun tetangganya karena merasa orang disekitarnya tidak peduli dan juga kadang-kadang mengalami mimpi buruk. Dua lansia lagi mengatakan sering merasa cemas dan jantung berdebar-debar. Lansia tersebut mendapatkan terapi obat anti kecemasan yaitu trazadone hcl dari puskesmas.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Kelurahan Surau Gadang Kota Padang Tahun 2016.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Ada Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Kelurahan Surau Gadang Kota Padang Tahun 2016.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di kelurahan surau gadang kota Padang tahun 2016.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi tertawa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- b. Diketahui rata-rata tingkat kecemasan pada lansia sesudah diberikan terapi tertawa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- c. Diketahui perbedaan rata-rata kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi tertawa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

- d. Diketahui perbedaan rata-rata kecemasan post test pada lansia antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian di harapkan :

1. Bagi Peneliti

- a. Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian serta dapat dijadikan sebagai bekal dalam melakukan penelitian dimasa yang akan datang.
- b. Sebagai pengalaman penulisan ilmiah, menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang kesehatan khususnya tentang keperawatan keperawatan jiwa komunitas.

2. Bagi Profesi Keperawatan

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian/informasi dalam mengkaji, menganalisa dan memberikan intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lanjut usia.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi Ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa komunitas dalam memberikan terapi non farmakologi untuk mengatasi kecemasan pada lansia.

3. Bagi Responden

- a. Lanjut usia dapat mengetahui perubahan penurunan tingkat kecemasan dan insomnia sehingga dapat melakukan terapi secara mandiri.
- b. Bisa mengenal kecemasan yang dialami dan bisa mengatasinya secara mandiri.

4. Bagi peneliti lain

Sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut tentang terapi tertawa.

