

**EFEKTIVITAS TERAPI OKUPASI DENGAN OLAHRAGA SENAM
LOW IMPACT TERHADAP SKORING STRESS PADA LANSIA DI
BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA
UNIT ABIYOSO PAKEM SLEMAN**

**EFFECTIVITY OF OCCUPATION THERAPY AND LOW IMPACT
AEROBIC TO STRESS IN ELDER AT SOSIAL SERVICE TO ELDER
ABIYOSO PAKEM SLEMAN**

Ririn Wahyu Widayati^{1*} Cristin Wiyani² Charina Putri Ismayanti³

^{1,2,3} Universitas Respati Yogyakarta

ririnwahyu@respati.ac.id¹ christin.wiyani@gmail.com² charinaputriisma27@gmail.com³

*penulis korespondensi

Abstrak

Jumlah lansia dari tahun ke tahun selalu mengalami peningkatan, permasalahan yang dialami oleh lansia baik secara fisik maupun psikologis membutuhkan penanganan yang tepat (farmakologis dan nonfarmakologis) permasalahan yang paling umum terjadi terutama lansia yang tinggal di panti diantaranya lansia sangat rentan untuk mengalami stress sehingga salah satu penanganannya yaitu terapi okupasi dengan olahraga senam *low impact*. Hasil studi pendahuluan dilakukan pengukuran tingkat stress dengan menggunakan kuesioner DASS pada 26 orang lansia didapatkan hasil bahwa 10 (38,4%) lansia mengalami stress ringan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi okupasi dengan olahraga senam *low impact* terhadap skoring stress pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman. Desain penelitian ini menggunakan *quasy ekperimental* dengan *Rancangan one group pre test post test designwith control group*. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 40 orang dibagi menjadi 2 kelompok yang didapat dengan tehnik *consecutive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diambil dengan kuesioner DASS dan dianalisis menggunakan uji *Paired T Test*. Sebelum dilakukan senam rerata skoring stress pada lansia 19-25 dan setelah dilakukan senam rerata skoring stress pada lansia 15-18. Pada kelompok yang diberikan intervensi didapatkan hasil *p value* 0,000 sedangkan untuk kelompok kontrol atau kelompok yang tidak diberikan perlakuan didapatkan hasil *p value* 0,289. Ada pengaruh yang signifikan antara terapi okupasi dengan senam *low impact* terhadap skoring stress pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman.

Kata Kunci :Terapi Okupasi, Senam *Low Impact*, Stresspada lansia

Abstract

The number of elderly from year to year is always increasing, the problems experienced by the elderly both physically and psychologically requires appropriate treatment (pharmacological and nonpharmacological) the most common problems occur especially elderly living in the orphanage among elderly are very vulnerable to experience stress so that one handling is an occupational therapy with low impact gymnastics. The result of preliminary study was done by measuring stress level by using DASS questionnaire on 26 elderly people got result that 10 (38,4%) elderly experience mild stress, 0% medium stress, 0% severe stress and 0% very heavy stress, and elderly who experienced stress with a normal range of 16 (61.6%). This research purpose was to determine the effectiveness of occupational therapy with low impact gymnastic gym against stress scoring at

elderly in Social Service to Elder Abiyoso Pakem Sleman. This is a quasi experimental with one group pre test post test design with control group. The sample size was 40 people divided into 2 groups obtained by consecutive sampling technique which fulfilled inclusion and exclusion criteria were taken with questionnaire and analyzed using Paired T Test. In the intervention group the results obtained p value 0.000 while for the control group or group that was not given treatment result p value 0. There is a significant between occupational therapy with low impact gymnastics on stress scoring in elderly in Social Service Center Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman.

Keywords: Occupational Therapy, Gymnast Low Impact, Stress in the elderly.

1. PENDAHULUAN

Pertumbuhan manusia menuju lanjut usia atau biasa disebut dengan proses menua merupakan bagian dari tahap pertumbuhan hidup manusia yang tidak bisa dihindari. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir fase kehidupannya. Seiring dengan proses menua tersebut usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia

Di Indonesia jumlah lansia mengalami peningkatan dari tahun 2000 sebanyak 15.262.199 jiwa dengan presentase (7,28%), tahun 2005 menjadi 17.767.709 jiwa dengan presentase (7,97%), dan pada tahun 2010 meningkat juga menjadi 19.936.895 jiwa dengan presentase (8,48). Jumlah lansia pada tahun 2017 sebanyak 51,3% untuk berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 66% berjenis kelamin perempuan dan diperkirakan akan mengalami peningkatan sebanyak 21% pada tahun 2018 [1]. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini sebagai konsekuensi dari peningkatan usia harapan hidup. Didapatkan jumlah penduduk lansia sebanyak 98.921 jiwa. Naiknya usia harapan hidup membuat jumlah penduduk lanjut usia di Bantul terus bertambah [2].

Proses penuaan yang terjadi pada lansia ini banyak berbagai hal yang mengalami perubahan selain fisik, masalah kesehatan yang mungkin muncul seperti berbagai macam penyakit dan tentang psikososial. Salah satu permasalahan yang biasa lansia hadapi ialah stress. Stress pada lanjut usia disebabkan karena individu mengalami perubahan fisik maupun mental khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Selain itu, lanjut usia masih harus berhadapan dengan perubahan peran, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai sehingga kondisi tersebut menyebabkan lanjut usia (lansia) menjadi lebih rentan untuk mengalami masalah mental. Beberapa penelitian menunjukkan tingkat stres yang tinggi pada lanjut usia, dengan 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Sedangkan faktor-faktor yang menyebabkan stres pada lansia diantaranya perubahan dalam aktifitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga, dan perubahan dalam kuantitas olahraga serta perubahan dalam bekerja.

Oleh karena itu perlu diberikan tindakan penanganan baik secara farmakologis (dengan obat-obatan) maupun secara non farmakologis (tanpa obat-obatan atau dengan terapi). Salah satu cara untuk mengoptimalkan stress lansia adalah dengan menggunakan terapi okupasi [3]. Terapi okupasi merupakan suatu bentuk psikoterapi suportif berupa aktivitas-aktivitas yang membangkitkan kemandirian secara manual, kreatif dan edukasional untuk penyesuaian diri dengan lingkungan dan meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental pasien. Terapi okupasi bertujuan mengembangkan, memelihara, memulihkan fungsi dan atau mengupayakan kompensasi untuk aktifitas sehari-hari, produktivitas dan luang waktu melalui pelatihan, remediasi, stimulasi dan fasilitasi.

Terapi okupasi sendiri terdiri dari berbagai macam kegiatan atau aktivitas salah satunya adalah aktifitas olahraga. Jenis olahraga yang paling tepat bagi lansia adalah latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan perimbangan dan peregangan. Senam untuk lansia termasuk dimana senam yang menghindari gerakan loncat-loncat, intensitas ringan sampai sedang, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh. Salah satu senam yang dapat dilakukan oleh lansia yaitu senam *low impact*, adalah latihan atau gerakan senam aerobik yang dilakukan secara kontinue kurang lebih selama 15 menit. Dimana gerakan senam ini tidak banyak melakukan lompatan-lompatan dan hanya berupa variasi dari gerakan jalan di tempat.

2. DASAR TEORI/MATERIAL DAN METODOLOGI/PERANCANGAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experiment one group pre test post test*. Metode *one group pre test post test design with control group* merupakan dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Penelitian ini dilaksanakan di Aula Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso, Pakem, Sleman, Yogyakarta pada tanggal 22 April 2018 sampai 29 April 2018. Dengan jumlah 34 responden yang terdiri dari 2 kelompok yaitu 17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode *consecutive sampling*. *Consecutive sampling* merupakan metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang memenuhi kriteria pemilihan sampai jumlah sample yang diinginkan terpenuhi.

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Dalam penelitian ini data yang akan dianalisis univariat adalah data lansia yang mengalami stress, data karakteristik responden (umur, jenis kelamin). Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan.. Variabel skoring stress menggunakan skala data rasio dan harus dilakukan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 40 (<50). Data berdistribusi normal jika $p\text{ value} > 0,05$.

Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan uji *T-Test* karena distribusi data normal dengan $p\text{ value} > 0,05$. Jenis data yang dihubungkan adalah variabel terapi *senam low impact* 2 kelompok (kelompok intervensi dan kontrol).

3. HASIL

3.1. Analisis Univariat

3.1.1. Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 3.1 karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa mayoritas umur responden pada kelompok intervensi berusia 60-75 tahun yaitu 58,8 % sama seperti pada kelompok kontrol mayoritas responden berusia 60-75 tahun yaitu 64,7 %. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin seperti dalam tabel 4.1 menunjukkan pada kelompok intervensi proporsi terbesar 70,6 % berjenis kelamin perempuan, begitu pula dengan proporsi terbesar pada kelompok kontrol 64,7% berjenis kelamin perempuan

Tabel 3.1 Karakteristik Responden berdasarkan umur dan jenis kelamin

Karakteristik	Kelompok Intervensi (n=17)		Kelompok Kontrol (n=17)	
	f	%	f	%
Umur				
60-75	10	58,8	11	64,7
76-90	7	41,2	6	35,3
Total	16	100%	16	100%
Jenis Kelamin				
Laki – laki	5	29,4	6	35,3
Perempuan	12	70,6	11	64,7
Total	16	100%	16	100%

Sumber Data: Data Primer (diolah tahun 2018)

Tabel 3.2 Distribusi Skoring Stress Responden di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta tahun 2018 (n = 34)

	Min	Max	Mean	Beda Rerata
Intervensi	10,00	33,00	19,705	1,529
Kontrol	8,00	31,00	18,176	

Sumber Data: Data Primer (diolah tahun 2018)

Berdasarkan tabel 3.2 tersebut menunjukkan bahwa perbedaan rerata pada kelompok intervensi dan kontrol skoring stress lansia yaitu 1,529.

Tabel 3.3 Perbedaan Pengaruh Terapi Okupasi Dengan Senam *Low Impact* Terhadap Skoring Stress Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di BPSTW Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Menurut Kelompok Intervensi Tahun 2018.

Kelompok	Mean Sebelum	Mean Sesudah	p-value
Intervensi	6,000	2,263	0,000
Kontrol	1,352	5,086	0,289

Sumber Data: Data Primer (diolah tahun 2018)

Berdasarkan table 3.3 tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh pada kelompok intervensi atau kelompok yang mengikuti senam *low impact* dengan hasil *p-value* didapatkan 0,000 dan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol.

4. PEMBAHASAN

4.1. Skoring Stress Sebelum Senam *Low Impact*

Berdasarkan tabel 3.3 dapat dilihat perbedaan mean sebelum pada kelompok intervensi yaitu 6,000 dan pada kelompok kontrol mean sebelum 1,352. Stress yang dialami oleh lansia yang berada di BPSTW Unit Abiyoso yang dikarenakan jarang dikunjungi keluarga maupun sering berbeda pendapat dengan teman wisma sendiri. Lansia sendiri mengatakan dikunjungi keluarga hanya sebulan 1 atau 2 kali saja ataupun pada hari besar saja sehingga itu yang menyebabkan lansia mengalami stress dengan

gejala susah untuk istirahat pada malam maupun siang hari dan susah untuk berkonsentrasi.

Lansia yang sudah sama sekali tidak mempunyai keluarga lebih rentan terkena stress maupun depresi daripada lansia yang masih mempunyai keluarga. Pada umumnya masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian tanpa adanya dukungan keluarga. Bahwa orang yang menderita kesepian tanpa adanya keluarga lebih sering mendatangi layanan gawat darurat 61% lebih banyak bila di dibandingkan dengan mereka yang tidak menderita kesepian, beresiko empat kali mengalami serangan jantung dan mengalami kematian akibat serangan jantung tersebut, juga beresiko meningkatkan mortalitas dan kejadian stroke dibandingkan yang tidak kesepian [4].

4.2. Skoring Stress Setelah Senam *Low Impact*

Berdasarkan tabel 3.3 dari hasil uji statistik hasil analisis dari *Paired T Test* untuk pengaruh terapi okupasi dengan senam *low impact* terhadap skoring stress pada lansia di BPSTW unit abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta untuk kelompok intervensi diperoleh hasil dengan *p-value* 0,000 yang mana *p-value* < 0,05. Yang berarti pengaruh terapi okupasi dengan senam *low impact* dengan skoring stress yang dialami lansia terdapat hasil yang bermakna atau terdapat pengaruh yang signifikan serta membuktikan hipotesa yang menyatakan ada pengaruh terapi okupasi dengan senam *low impact* dengan skoring stress pada lansia. Hasil untuk kelompok kontrol diperoleh dengan *p-value* 0,289 yang mana *p-value* > 0,05 yang berarti pengaruh terapi okupasi dengan senam *low impact* dengan skoring stress yang dialami lansia tidak terdapat hasil yang bermakna atau tidak terdapat pengaruh yang signifikan serta membuktikan bahwa kelompok yang tidak dilakukan intervensi (kontrol) atau kelompok yang tidak mengikuti senam *low impact* tidak berpengaruh terhadap skoring stress yang dialami oleh lansia.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa lansia yang mengikuti senam *low impact* selama 6 hari dapat mengurangi skoring stress yang dirasakan dan menyatakan setelah mengikuti senam aktivitas istirahat terutama pada malam hari lebih gampang daripada sebelum mengikuti senam *low impact* sendiri. Sedangkan untuk kelompok yang tidak mengikuti senam sendiri masih sama keluhan mereka yaitu seperti kesusahan untuk berkonsentrasi dan susah untuk istirahat pada siang maupun pada malam hari. Skoring stress yang dialami oleh lansia sendiri mengalami penurunan yang dapat dilihat dari tabel 4.4 dengan mean pada kelompok intervensi 2,263 sedangkan mean pada kelompok kontrol pada tabel 4.3 yaitu 5,086.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam *low impact* yang teratur dapat mengurangi skoring stress pada lansia daripada yang tidak mengikuti senam. Senam yang dilakukan dengan durasi 20 menit dan frekuensi minimal 3 kali seminggu dapat meningkatkan kemampuan fungsional organ tubuh dan berpengaruh pada kesehatan psikologis lansia.

Penelitian ini dilakukan dengan dua kelompok, dimana lansia di BPSTW sendiri sudah mendapatkan senam secara teratur yaitu senam lansia setiap pagi sehingga kelompok kontrol maupun intervensi setiap pagi tetap menerima senam lansia hanya saja pada kelompok intervensi mendapatkan senam tambahan yaitu senam *low impact*.

4.3. Efektivitas Terapi Okupasi dengan Olahraga Senam *Low Impact* terhadap Skoring Stress

Lansia (lanjut usia) adalah kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir fase kehidupannya [5]. Dimana umur sangat berpengaruh untuk kesehatan manusia sendiri, Klasifikasi lansia resiko tinggi ialah seseorang yang berusia 60-70 tahun atau lebih gampang terkena berbagai masalah kesehatan. Dalam penelitian ini responden banyak yang termasuk dalam kategori lanjut usia (*elderly*), dimana pada usia ini seseorang sudah mengalami perubahan baik segi fisik, sosial, maupun psikologis [6].

Faktor risiko yang berkaitan dengan kejadian stress pada lansia antara lain: usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan status pekerjaan [7]. salah satu faktor yang mempengaruhi stress ialah jenis kelamin. Kejadian dan tingkat stress pada lanjut usia: studi perbandingan di Panti Werdha dan komunitas di Semarang menunjukkan hasil proporsi lansia wanita yang mengalami stress sebanyak 41,2 % dan laki-laki 33,3 % ini berarti bahwa lansia wanita yang mengalami stress lebih besar dari pada lansia laki-laki [8].

Berdasarkan Tabel 4.3 maka dapat diketahui bahwa dari jumlah responden sebanyak 34 orang terdiri dari 17 orang kelompok intervensi dan 17 orang kelompok kontrol mayoritas mempunyai mean pada kelompok intervensi 2,263 sedangkan mean pada kelompok kontrol pada tabel 4.5 yaitu 5,086.

Lansia yang mendapatkan tambahan senam *low impact* atau kelompok intervensi dilakukan selama 6x dalam 6 hari berturut-turut. Saat senam lansia terlihat bersemangat, dan mengatakan setelah diukur pada saat *post test* gejala yang dialami sebelum melakukan senam seperti sulitnya berkonsentrasi dan merasa sulit saat istirahat baik malam maupun siang hari bisa teratasi, pada saat istirahat malam lansia mengatakan tidak terbangun-bangun lagi pada tengah malam.

Salah satu faktor memicu stress yaitu aktivitas fisik yang terbatas atau minimnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang menurun dapat berdampak salah satunya pada sirkulasi darah yang tidak maksimal diedarkan ke seluruh tubuh⁹. Hal ini diakibatkan karena pembuluh darah yang tidak elastis. Akibatnya oksigen dan nutrisi yang dibawah tubuh menurun, yang berdampak pada penurunan metabolisme energi yang akan mempengaruhi fungsi organ tubuh. Gangguan metabolisme yang terjadi didalam otak akan mempengaruhi produksi *neurotransmitter* termasuk *serotonin* dan *norepinefrin* di sistem limbik yang berkaitan dengan pengendalian emosi, perilaku instinktif, motivasi dan perasaan. Penurunan kedua hormon inilah yang berperan dalam terjadinya kondisi stress. Sehingga dalam penelitian ini dilakukan senam *low impact* pada lansia sehingga dapat mempertahankan aliran darah otak, meningkatkan persediaan nutrisi otak, memfasilitasi metabolisme *neurotransmitter* yang dapat menurunkan stress serta dapat mendukung dan memicu fungsi otak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam *low impact* perbedaan skoring stress antara lansia yang melakukan senam *low impact* dan tidak mengikuti senam *low impact* di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta diperoleh hasil bahwa kelompok lansia yang teratur senam *low impact* skoring stress lansia mengalami penurunan sedangkan pada kelompok lansia yang tidak mengikuti senam skoring stress yang dirasakan tidak mengalami perubahan dan gejala stress seperti kesulitan beristirahat masih dirasakan oleh lansia.

5. KESIMPULAN

- 5.1. Skoring stress yang dialami lansia sebelum melakukan senam dengan mean 6,000.
- 5.2. Skoring stress yang dialami lansia setelah melakukan senam dengan mean 2,263.
- 5.3. Ada pengaruh yang signifikan antara senam *low impact* terhadap skoring stress pada kelompok yang mengikuti senam / kelompok intervensi.
- 5.4. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara senam *low impact* terhadap skoring stress pada kelompok yang tidak mengikuti senam / kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Badan Pusat Statistik Yogyakarta. (2017). *Statistik Jumlah Lansia*. Badan Pusat Statistik, Yogyakarta.
- [2]. Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. (2008). *Profil Kesehatan Penduduk*. Bantul: Depkes Bantul.
- [3]. Graff. (2007). *Terapi Aktifitas Kelompok (TAK) Terapi Okupasi Daily Activity*. ([https://id.scribd.com/doc/123747237/tak.](https://id.scribd.com/doc/123747237/tak), diakses tanggal 06 Oktober 2014, jam 21.00)
- [4]. Desmita. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- [5]. Wahyudi, N. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta : EGC.
- [6]. Depkes RI. (2003). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI.
- [7]. Soejono.(2012). *Sosiologi Suatu Pengantar Intelektual*. Jakarta: Rajawali Pers.
- [8]. Wulandari. (2011). Hubungan Pendidikan, Jenis Kelamin dan Status Perkawinan Dengan Stress Pada Lansia. *Journal Endurance* 2(2) June 2017 (209-216). Skripsi.
- [9]. Rudolf, H.J. (2008), *Low Impact of scoring stress*. British Nutrition Foundation. (Diakses pada 25 Oktober 2015).

