

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organisation* (WHO) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Kelompok ini telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya dan rentan mengalami berbagai masalah yang kompleks seperti gangguan kesehatan karena adanya proses penuaan. Proses menua merupakan proses yang alami pada manusia yang tidak dapat dihindari dan bersifat progresif yang ditandai dengan penurunan kemampuan jaringan untuk memperbaiki, mengganti atau mempertahankan fungsi normalnya. Proses ini dapat menimbulkan berbagai masalah seperti masalah fisik, biologis, sosial, ekonomi dan masalah mental (WHO, 2022).

Lansia sering kali menghadapi berbagai tantangan dalam proses hidupnya seperti kehilangan pasangan, perubahan fisik, dan ketergantungan, yang dapat meningkatkan risiko mengalami masalah kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan lansia karena kesehatan mental yang baik dan berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik dan dapat mengurangi risiko berbagai masalah kesehatan fisik. Kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap pada sebagian lansia dapat menimbulkan kesehatan mental. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial yang mengakibatkan stres, ansietas (kecemasan) dan depresi dapat terjadi. Gejala yang terlihat pada lansia yang mengalami gangguan mental dapat berupa emosi

labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna (Kaunang,2019).

Di dunia sebanyak 1 miliar orang pada tahun 2020 adalah lansia atau seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Menurut WHO populasi lansia meningkat cepat di perkirakan pada tahun 2030 angka tersebut akan meningkat menjadi 1,4 miliar dan tahun 2050 diperkirakan jumlah lansia yang berusia 60 tahun ke atas akan mengalami peningkatan dua kali lipat hingga menjadi 2,1 miliar. Data dari *Economic and Social Commission for Asia and the Pacific* (ESCAP) populasi lansia di Asia pada tahun 2016 mencapai 12,4 persen dari total populasi. Diprediksi pada tahun 2050 akan mengalami peningkatan lebih dari 1,3 miliar jiwa(ESCAP, 2022).

Di Jepang menurut data kementerian dalam negeri dan komunitas Jepang pada tahun 2021 jumlah lansia di negara Jepang sebanyak 36,4 juta jiwa. Jumlah ini meningkat 220.000 orang dari tahun 2020 dan menjadi rekor tertinggi. Tahun 2024 penduduk Jepang yang berusia 65 tahun atau lebih sebanyak 36,25 juta jiwa. Penduduk lanjut usia mencapai angka 29,3% dari total penduduk Jepang. Data ini menunjukkan bahwa negara Jepang menjadi salah satu negara dengan laju jumlah penduduk lansia tercepat di dunia. Di Prefektur Gunma populasi lansia pada tahun 2024 yang berusia 65 tahun ke atas mencapai 35,26% dari seluruh penduduk Gunma yang berjumlah 1,9 juta jiwa. Sedangkan di kota Maebashi pada tahun 2024 populasi lansia mencapai angka sekitar 33,12 % dari total populasi penduduk kota Maebashi sekitar 329.120 jiwa. Melihat dari data populasi lansia yang semakin meningkat,

mengakibatkan resiko terjadinya masalah kesehatan mental dikemudian hari pada lansia (Nippon. 2024).

Di tingkat global WHO (2023) melaporkan bahwa sekitar 20% orang dewasa berusia di atas 60 tahun mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Data menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan dan stres pada lansia cukup tinggi. Di Jepang sebuah survei oleh Matsumoto et al (2023) menemukan bahwa sekitar 30% lansia mengalami tingkat kecemasan yang signifikan, dampak dari kecemasan menyebabkan stres yang dapat berkontribusi pada penurunan kesehatan fisik dan mental. Kondisi kecemasan dan stres dapat terjadi karena ketidakmampuan individu mengelola tekanan yang dihadapi. Beberapa gejala atau ciri-ciri seseorang mengalami kecemasan dan stres diantaranya adalah kelelahan, kebingungan, perasaan tekanan oleh tuntutan orang terhadap diri individu, merasa takut, keinginan untuk melarikan diri dari segalanya dan semua orang (Kawai et al, 2022).

Setelah dilakukan studi kasus bulan Maret 2025 kepada pengguna jasa panti lansia berjumlah 198 orang di panti lansia Maebashi di kota Maebashi Gunma Jepang didapatkan bahwa beberapa pengguna jasa lansia setelah diobservasi dan diwawancarai mengatakan bahwa merasa kesepian tinggal di panti lansia, merasa tidak bersemangat dan malas ketika melakukan kegiatan rutinitas harian yang sama setiap hari, merasa gelisah dan takut karena sendiri tidak ada keluarga yang menemani, dan selalu ingin segera keluar dari panti lansia untuk pulang kerumah. Dari perasaan-perasaan pengguna jasa panti lansia tersebut dapat menjadi gambaran bahwa adanya masalah kecemasan dan

stres pada pengguna jasa panti lansia ketika berada di panti lansia. Salah satu faktor yang mendasar dari terjadinya kecemasan dan stres lansia yang tinggal di panti lansia adalah ketidakmampuan atau terbatasnya lansia dalam beradaptasi dengan kecemasan dan stres.

Dilihat dari gejala yang ada lansia membutuhkan suatu upaya yang diharapkan bisa mengurangi atau mengatasi gejala-gejala kecemasan dan stres yang dialaminya. Upaya yang dapat dilakukan lansia untuk mengatasi kecemasan dan stres seperti beribadah mendekatkan diri kepada Tuhan, melakukan sesuatu yang dapat membuat suasana hati menjadi gembira seperti saling berkomunikasi dengan keluarga, saling berkenalan dengan orang-orang disekitar, selektif dalam bergaul, berkelakuan baik dengan orang-orang di lingkungan sekitar, dan melakukan kegiatan berekreasi sendiri maupun dengan banyak orang. (Priyoto, 2019). Menurut penelitian Glover dan Bock (2016) salah satu teori yang sering dikaitkan dengan kegiatan rekreasi pada lansia adalah teori aktivitas (*activity theory*) yang dikembangkan oleh Havighurst pada tahun 1961. Menurut teori ini, lansia yang tetap aktif secara sosial dan fisik cenderung lebih bahagia dan merasa lebih puas dengan hidup mereka. Aktivitas yang dilakukan dapat berupa kegiatan rekreasi bermain olahraga, seni, atau kegiatan sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang terlibat dalam kegiatan komunitas memiliki risiko depresi yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih baik.

Penelitian Murmu & Saha (2021) menunjukkan bahwa kegiatan rekreasi dapat mengurangi gejala kecemasan dan stres pada lansia,

meningkatkan suasana hati, dan memberikan rasa pencapaian. Aktifitas tersebut dapat meningkatkan kualitas hidup dengan cepat dan memperbaiki kesehatan fisik dan mental pada lansia. Dengan demikian, pemilihan kegiatan yang tepat dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Krippendorf (2019) menyatakan bahwa kegiatan rekreasi adalah semua kegiatan yang bersifat bebas dan menyenangkan yang dilakukan pada waktu senggang baik secara individual maupun secara kelompok/ bersama-sama. Kegiatan rekreasi telah diakui sebagai salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Aktivitas rekreasi seperti mewarnai dan bermain ular tangga tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga dapat menjadi alat untuk mengurangi kecemasan dan stress (Egor, 2019). Penelitian Adawiyah dkk.,(2023) menyatakan bahwa terapi aktivitas kelompok mewarnai dapat membuat lansia dapat bersosialisasi dengan orang lain yang berdampak menurunkan stress dan kecemasan yang signifikan pada lansia. Penelitian Safriyanti dkk.,(2022) menunjukkan bahwa kegiatan bermain ular tangga merupakan kegiatan yang positif secara signifikan untuk mengurangi tingkat kesepian yang mengakibatkan kecemasan pada lansia.

Oleh karena itu penelitian ini ingin berfokus pada efektivitas kedua kegiatan rekreasi individu mewarnai dan kegiatan rekreasi bermain kelompok ular tangga terhadap penurunan kecemasan dan stres lansia di Panti Lansia Maebashi Kota Maebashi Gunma Jepang.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada efektivitas kegiatan rekreasi bermain kelompok mewarnai dan ular tangga terhadap kecemasan dan stres lansia di panti lansia Maebashi Kota Maebashi Gunma Jepang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis efektivitas kegiatan rekreasi bermain kelompok mewarnai dan ular tangga terhadap kecemasan dan stres lansia di Panti Lansia Maebashi Kota Maebashi Gunma Jepang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis kecemasan sebelum dan setelah kegiatan rekreasi bermain kelompok mewarnai dan ular tangga pada lansia di Panti Lansia Maebashi Kota Maebashi Gunma Jepang
- b. Menganalisis stres sebelum dan setelah kegiatan rekreasi bermain kelompok mewarnai dan ular tangga pada lansia di panti Lansia Kota Maebashi Gunma Jepang.
- c. Menganalisis pengaruh kegiatan rekreasi bermain kelompok mewarnai dan ular tangga terhadap kecemasan dan stres lansia di Panti Lansia Maebashi Kota Maebashi Gunma Jepang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat langsung bagi responden dengan menyediakan informasi tentang kegiatan rekreasi yang dapat membantu mengatasi kecemasan dan stres.

2. Bagi Pengelola Lansia

Bagi pengelola panti lansia, hasil penelitian ini dapat menjadi panduan dalam merancang program kegiatan rekreasi yang lebih efektif.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambahkan pengalaman dan wawasan serta pengembangan untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama kuliah.

4. Bagi Akademisi

Bagi peneliti dan akademisi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan mental dan kegiatan rekreasi. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental lansia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang penurunan kecemasan dan stress dengan terapi bermain telah banyak dilakukan, tetapi sejauh penelusuran yang dilakukan peneliti belum ada penelitian yang sama dengan peneliti lakukan. Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya antara lain:

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1	Egor, A. A. 2019	Hubungan mekanisme koping adaptif (rekreasi) dengan tingkat stres pada lansia di desa Purwoasri kecamatan Singosari kabupaten Malang	Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh setelah diberikan terapi bermain terhadap penurunan stress pada lansia	Perbedaan dari penelitian ini yaitu pada variabel independent yaitu terapi rekreasi bermain bermacam-macam permainan	Persamaan dari penelitian ini adalah pada responden yang diambil yaitu lansia dan variabel dependen yang digunakan yaitu stres
2	Murmu, Saja 2021	Impact of Recreational Game in Enhancing the Quality	Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara terapi rekreasi senam otak dan	Perbedaan dari penelitian ini ada pada variabel independent yaitu pada kegiatan rekreasi yang	Persamaan dari penelitian ini adalah pada responden yang diambil

		of Life of Elderly Adult Tribals	permainan berbahan daur ulang sampah dapat meningkatkan kualitas hidup dengan cepat misalnya kepuasan hidup dan efikasi individu dalam Kesehatan fisik dan mental pada lansia.	dilaksanakan banyak game rekreasi dan dilakukan selama 18 minggu. Sedangkan variabel dependen ada pada kualitas hidup	yaitu lansia, dan variabel dependen yaitu
3	Flores, H., Flores, G., & Anchante, P. 2024	<i>Benefits of therapeutic Yoga in reducing stress in the elderly. J. Electrical Systems,</i>	Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh setelah diberikan terapi yoga terhadap penurunan stress pada lansia	Perbedaan dari penelitian ini yaitu pada variabel independent yaitu terapi yoga	Persamaan dari penelitian ini adalah pada responden yang diambil yaitu lansia dan perlakuan yang digunakan adalah sama-sama rekreasi bermain
4	Kazeminia, M., et al, 2020	<i>The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide a</i>	Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh setelah diberikan	Perbedaan dari penelitian ini ada pada variable independent yaitu aktivitas	Persamaan dari penelitian ini adalah pada responden yang diambil

		<i>systematic review and meta-analysis</i>	intervensi aktivitas fisik olahraga. Data menunjukkan bahwa aktifitas fisik olahraga mampu mengurangi kecemasan pada lansia.	fisik olah raga. Metode yang dilakukan adalah pengumpulan basis data nasional, internasionalSID, Maglran, IranMedex, IrandDoc, Cochrane,Embase, ScienceDirect, Scopus, PubMed, and Web of Science	yaitu lansia, dan variabel dependen yaitu mengukur kecemasan
5	Beba, N. N., Matongka, Y., & Tarigan, S, 2023	Penerapan Terapi Diversional untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia	Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh setelah diberikan Tindakan keperawatan selama 9 kali pertemuan didapatkan hasil tingkat kecemasan menurun.	Perbedaan dari penelitian ini ada pada variable independent dan dependen yaitu pada terapi yang dilakukan adalah terapi diversional	Persamaan dari penelitian ini adalah pada responden yang diambil yaitu lansia, intervensi yang dilakukan adalah terapi rekreasi

6	Devi, H. M., & Putri, R. M. (2024).	Pengaruh Terapi Rekreasi terhadap Fungsi Kognitif Kelompok Lansia di Masyarakat	Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara terapi rekreasi senam otak dan permainan berbahan daur ulang sampah dengan fungsi kognitif lansia (p-value= .025 < .050)	Perbedaan dari penelitian ini ada pada variable independent yaitu pada kegiatan rekreasi yang dilakukan adalah terapi rekreasi senam otak dan permainan berbahan daur ulang sampah. Dan variable dependen yaitu mengukur fungsi kognitif	Persamaan dari penelitian ini adalah pada responden yang diambil yaitu lansia dan variabel yang digunakan adalah mengukur tingkat kecemasan,
---	-------------------------------------	---	---	--	--

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, perbedaanya dapat dilihat dari subjek penelitian, tempat dan hal-hal yang diteliti tentang pengaruh terapi bermain dengan penurunan tingkat kecemasan dan stress pasien hemodialisi