

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Telah diluncurkan "*WHO Global action plan on physical activity and health 2018-2030: More active people for a healthier world*" pada tahun 2018 yang mengatakan satu dari lima orang dewasa dan empat dari lima remaja diseluruh dunia tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup<sup>1</sup>. Di Amerika Latin dan Karibia merupakan wilayah yang mempunyai penduduk dengan aktivitas fisik yang kurang. Sedangkan di Uganda dan Mozambik mempunyai penduduk dengan aktivitas fisik yang paling tinggi. Hanya 6 persen orang dewasa di negara ini yang tidak melakukan aktivitas fisik<sup>2</sup>.

Aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengakibatkan adanya peningkatan pengeluaran energi yang lebih dibandingkan pada saat istirahat<sup>3</sup>. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik dapat diukur dengan kuesioner *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE) yang dikhususkan untuk lansia dengan aktivitas fisik yang cenderung ringan menjadi 3 kategori yaitu ringan dengan skor 0-16, sedang dengan skor 17-21 dan berat dengan skor 22-36<sup>4</sup>. Melakukan aktivitas fisik dapat mempengaruhi tingkat stres, dikarenakan adanya peningkatan *beta-endorphins* yang diproduksi di hipotalamus hipofisis adrenal (HPA) yang kemudian akan distimulasi ketika stresor menginduksi produksi *corticotropin releasing hormone* (CRH) sehingga menyebabkan pelepasan dari *Adrenocorticotropic* (ACTH) dan meningkatkan sekresi dari epinefrin. Sehingga apabila *beta-endorphins* meningkat akan mengurangi tingkat stres<sup>5</sup>.

Stres bisa didapatkan dari eksternal seperti lingkungan, pekerjaan, dan aspek lainnya dan juga dapat dari internal yaitu diri sendiri. Tingkat stres dapat diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) menjadi 3 kategori yaitu ringan dengan skor 1-13, sedang dengan skor 14-26 dan berat<sup>6</sup>. Stres adalah keadaan dimana homeostatis merasa terancam yang dipicu oleh kondisi

lingkungan tertentu yang menjadi sumber masalah (*stressor*) yang kemudian dilawan oleh respon fisiologis untuk mempertahankan keseimbangan tubuh (*eustasis*). *Hypothalamic pituitary adrenal* (HPA) dan *Autonomic Nervous System* (ANS) adalah komponen dari sistem stres yang akan memediasi respon neuroendokrin. Stres akan dipersepsikan berbeda-beda tiap individunya, sehingga respon yang dihasilkan juga berbeda. Proses dalam persepsi itu dipengaruhi oleh faktor mental dan pengalaman individu dalam menjalani kehidupan, sehingga persepsi akan berbeda pada usia anak, remaja, dewasa, dan lansia<sup>7</sup>. Menurut *World Health Organization* (WHO) usia lanjut (lansia) adalah orang yang berusia 60 tahun atau lebih, yang dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu lansia pertengahan 45-59 tahun, lansia 60-74 tahun, lansia tua 75-90 tahun, dan lansia sangat tua 90 keatas<sup>8</sup>. Dalam penelitian ini akan digunakan responden dengan kriteria lansia umur 60-74 tahun di Panti Werdha. Selain itu, terdapat pula pembagian usia menurut Departemen Kesehatan Indonesia, yang terbagi menjadi 9 kategori, dimulai dari balita 0-5 tahun, kanak-kanak 6-11 tahun, remaja awal 12-16 tahun, remaja akhir 17-25 tahun, dewasa awal 26-35 tahun, dewasa akhir 36-45 tahun, lansia awal 46-55 tahun, lansia akhir 56-65 tahun dan manula diatas 65 tahun<sup>9</sup>. Badan pusat statistik (BPS) melaporkan pada Desember, 2021 lalu, terdapat 29,3 juta penduduk lansia yang setara dengan 10,82% dari total penduduk di Indonesia<sup>10</sup>. Sebagian populasi lansia, khususnya yang tinggal di panti Werdha hanya melakukan aktivitas fisik ringan dengan gaya hidup yang tidak tergolong aktif dan banyak waktu yang dihabiskan ditempat tidur<sup>11</sup>.

Telah dilaporkan pada tahun 2019 oleh Hery Setiawan dkk, bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara rata-rata aktivitas fisik dengan tingkat stres yang dilakukan pada karyawan rumah sakit yang berusia 23-54 tahun. Penelitian tersebut menggunakan kuesioner *International Physical Activity* (IPAQ) untuk mengukur rata-rata aktivitas fisik pada responden tanpa batasan usia. Dengan demikian masih perlu diteliti hubungan aktivitas fisik ringan yang menggunakan kuesioner khusus untuk lansia yaitu *Physical Activity Scale For Elderly* (PASE) dengan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha.

## 1.2 Rumusan Masalah

Walaupun telah dilaporkan adanya hubungan antara rata-rata aktivitas fisik yang menggunakan kuesioner IPAQ untuk responden tanpa batasan usia, dengan tingkat stres pada karyawan rumah sakit yang berusia 23-54 tahun, namun masih perlu diteliti hubungan aktivitas fisik ringan yang menggunakan kuesioner khusus yaitu *Physical Activity Scale For Elderly* (PASE) dengan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha.

## 1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik ringan yang diukur dengan kuesioner *Physical Activity Scale For Elderly* (PASE) dengan tingkat stres yang diukur dengan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) pada lansia di Panti Werdha?

## 1.4 Tujuan Penelitian

### 1.4.1 Tujuan Umum

- Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik ringan dengan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha.
- Untuk mengetahui prevalensi tingkat stres pada lansia di Panti Werdha

### 1.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik ringan yang diukur dengan kuesioner *Physical Activity Scale For Elderly* (PASE) dengan tingkat stres yang diukur dengan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) pada lansia di Panti Werdha.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Akademik

- Melengkapi penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres.

- Memberikan gambaran mengenai hubungan antara aktivitas fisik ringan dengan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Dapat meningkatkan pengetahuan terhadap masyarakat, pekerja sosial, dan lansia mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk meminimalisir tingginya tingkat stres.

