

PENGARUH TERAPI BERJALAN TERHADAP TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI SEMARANG

Sonhaji¹, Eka Putri Agesti¹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang
email: soni_aji84@yahoo.com, eka.putri@gmail.com

ABSTRAK

Lansia rentang mengalami stress dikarenakan dari faktor lingkungan, pola tidur yang buruk, isolasi sosial. Cara melakukan aktivitas sehari-hari ataupun olahraga ringan seperti berjalan pagi. Berjalan bentuk aktivitas fisik yang memiliki potensi untuk mengurangi stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi berjalan terhadap tingkat stress pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia di Pucang Gading Semarang. Desain penelitian pre ekperimental design menggunakan one group pre-post test design, dengan teknik purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan stress sampel sebanyak 30 orang. Analisa data menggunakan uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi berjalan nilai rata-rata/mean sebesar 28.200 dan setelah dilakukannya terapi berjalan nilai rata-rata/mean berubah menjadi 19.433. Hasil anilisa data diperoleh hasil p value sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi berjalan terhadap tingkat stress pda lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading, Semarang

Kata Kunci: terapi berjalan, stress, lansia

ABSTRACT

Elderly people experience stress due to environmental factors, poor sleep patterns, and social isolation. How to do daily activities or light exercise such as walking in the morning. Walking is a form of physical activity that has the potential to reduce stress. This study aims to determine the effect of walking therapy on stress levels in the elderly in elderly social service homes in Pucang Gading Semarang. The pre-experimental research design used one group pre-post test design, with a purposive sampling technique. The population in this study were the elderly with a stress sample of 30 people. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank Test statistical test. The results showed that before running therapy the mean value was 28,200 and after running therapy the mean value changed to 19,433. The results of the data analysis showed that the p value was $0.000 < 0.05$. Based on the above results it can be concluded that there is an effect of walking therapy on stress levels in the elderly at the Pucang Gading Elderly Social Service Home, Semarang.

Keywords: walking therapy, stress, the elderly

PENDAHULUAN

Masa tua merupakan masa pasti dilewati setiap manusia dalam kehidupannya. Proses membawa manusia dalam perubahan pada fisik dan fungsi fisiologis pada tubuhnya. (Santosa, 2017) Perubahan yang terjadi pada lansia dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh serta mempengaruhi harapan hidup seiring dengan peningkatan angka pertumbuhan penduduk dalam hal ini adalah usia lanjut. (Stainlay, M., & Beare, n.d.)

Menurut Badan Pusat Statistik, pada tahun 2018 jumlah lansia sebesar 23.992.552 jiwa (9,77%) dan diperkirakan meningkat pada tahun 2020 sebesar 28.822.879 jiwa (11,34%). Peningkatan jumlah lansia ini tidak berbanding dengan peningkatan kesejahteraan hidupnya. (Depkes RI, 2018) Perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. (Santosa, 2017)

Proses penuaan yang terus berlangsung akan menyebabkan perubahan dan penurunan berbagai fungsi tubuh, termasuk di dalamnya perubahan fisik, mental, dan sosial. (Y Indriana, 2008) Hal tersebut akan membuat lansia lebih rentan terhadap munculnya berbagai penyakit salah satunya stress. Stress merupakan realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari. Stress disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian. (MOHAMAD, 2020) Faktor yang mempengaruhi stress bisa dari faktor

genetik, pengalamann masa lalu dan kondisi saat ini yang dialami. Seseorang dikatakan stress bisa dilihat dari tingkatan stressnya, untuk tingkatan stress itu sendiri mulai dari stress ringan, sedang dan berat. (MOHAMAD, 2020)

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh berbagai kalangan. (MOHAMAD, 2020) Latihan berjalan merupakan latihan aerobik yang mudah dan murah untuk dilakukan, namun belum terdapat penelitian mengenai efek latihan tersebut pada kecepatan berjalan, massa dan kekuatan otot lansia. (Wayan Budi Aryawan, 2018)

Berjalan merupakan bentuk aktivitas fisik yang memiliki potensi untuk mengurangi stress dengan berjalan di luar ruangan dan mata memandang lingkungan sekitar memiliki efek restorative dapat mengurangi tingkat stress. (Hartmann, 2008) Berjalan kaki secara harfiah dilakukan dengan alat gerak dilakukan menggunakan alat gerak dominan yaitu kedua kaki kita yang diikuti dengan ayunan tangan kita dan bagian anggota tubuh yang lain secara sinergis. (Khomarun et al., 2014)

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang diperoleh 10 orang lansia di dapati bahwa terdapat 2 orang lansia tidak mengalami stress, 4 orang lansia mengalami stress ringan dan 4 orang lansia stress sedang. Berdasarkan hal

tersebut, peneliti melakukan terapi jalan kaki kepada lansia yang mengalami stress untuk mengurangi tingkat stress yang dialami.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre eksperimental design*, yaitu eksperimen yang belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu, yang digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi berjalan terhadap tingkat stress lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang.

Desain yang digunakan adalah *one group pre-post test design*, yaitu rancangan eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok control. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan sebab akibat dari perlakuan yang telah diberikan, sehingga besarnya efek eksperimen dapat diketahui dengan pasti. (Nursalam, 2014) Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

1.1 Tingkat stress lansia sebelum terapi berjalan

Tabel 3.1. Rata tingkat stress lansia sebelum dilakukan terapi berjalan di rumah pelayanan sosial lanjut usia Pucang Gading Semarang

Tingkat stress	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	30	28.20	7.331	18	39

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat stress lansia sebelum dilakukan terapi berjalan mempunyai rata-rata/mean 28.20, std.deviasi 7.331 dan tingkat stress terendah 18 dan tertinggi 39

1.2 Tingkat stress lansia sesudah terapi berjalan

Tabel 3.2. Rata tingkat stress lansia sesudah dilakukan terapi berjalan di rumah pelayanan sosial lanjut usia Pucang Gading Semarang

Tingkat stress	N	Mean	SD	Min	Max
Sesudah	30	19.43	4.868	13	27

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat stress lansia sesudah dilakukan terapi berjalan mempunyai rata-rata/mean 19.43, std.deviasi 4.868 dan tingkat stress terendah 13 dan tertinggi 27.

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa tingkat stress lansia

sesudah dilakukan terapi berjalan mempunyai rata-rata/mean 19.43, std.deviasi 4.868 dan tingkat stress terendah 13 dan tertinggi 27.

Tabel 3.2 Pengaruh Terapi Berjalan terhadap tingkat stress pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia Pucang Gading Semarang

	Mean	P value
Tingkat stress lansia sesudah dilakukan terapi berjalan - tingkat stress lansia sebelum dilakukan terapi berjalan	28.2000 19.4333	0,000

Berdasarkan analisa bivariat dengan menggunakan uji korelasi uji Wilcoxon Signed Ranks Test maka didapatkan hasil p value sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima artinya ada Pengaruh Terapi Berjalan terhadap tingkat stress pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia Pucang Gading Semarang.

Stress yang terjadi pada lansia bermula dari stressor kehidupannya baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun social yang muncul dari situasi dan kondisi dimana lansia berada. (Yeniar Indriana et al., 2010) Stres pada lansia juga bisa dipicu oleh adanya relasi sosial atau kondisi lingkungan yang buruk. Lingkungan sekitar, yang akan membuat lansia merasa tidak nyaman atau nyaman

dan saling baur membaaur lansia kemungkinan akan memiliki perasaan positif terhadap sesuatu yang dikaitkan dengan masalah sosialnya. (Yeniar Indriana et al., 2010)

Efektivitas untuk menurunkan stress salah satunya dengan melakukan terapi berjalan dengan waktu kurang lebih selama 10 menit yang dilakukan setiap harinya pada saat pagi hari karena udara pagi yang masih baik dengan lingkungan hidupnya yang bersih itu lebih efektif. (Yeniar Indriana et al., 2010) (Junaidi, 2011). Aktivitas jalan kaki bentuk aktivitas fisik sedang untuk lansia yang dapat memiliki pengaruh pada keadaan fisik lansia yang mengalami stress, dimana stress dapat mempengaruhi fisiologis tubuh seperti meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah. (Hapsari & Khotimah, 2020) Aktivitas jalan kaki baik jalan kaki ringan atau jalan kaki cepat memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah dalam penelitian ini stress yang terjadi pada lansia. (Wayan Budi Aryawan, 2018)

Aktivitas fisik yang sederhana untuk lansia untuk menurunkan terhadap tingkat stress, bahwa banyaknya stresor dapat menimbulkan stress pada diri seseorang dan bukan karena stress yang disebabkan dari lingkungan saja tetapi dari dalam diri individu. (Junaidi, 2011)

Namun, sumber stress dapat berubah-ubah sesuai dengan perkembangannya karena tergantung dengan coping yang dimilikinya, sehingga dukungan dan interaksi yang akrab antara lansia dapat mengurangi stres yang dialami lansia. (Yeniar Indriana et al., 2010; Santosa, 2017)

Jalan kaki merupakan aktivitas fisik yang sangat hakiki dalam kehidupan manusia. Jalan kaki atau berjalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang juga merupakan olahraga, karena berjalan kaki merupakan serangkaian gerak yang dilakukan secara sistematis dan fungsional juga, dalam bentuk latihan low impact. (Junaidi, 2011) Jalan kaki dipagi hari dilakukan dengan tujuan meningkatkan dan mempertahankan denyut jantung pada zona latihan yang telah dianjurkan selama 30 menit tanpa henti. Aktivitas jalan kaki seperti ini organ tubuh lainnya akan ikut diaktifkan. Secara teratur akan timbul perubahan bersifat adaptasi tubuh yang pada akhirnya akan meningkatkan taraf kesehatan.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini terlihat dari Tingkat stress lansia sebelum dilakukan terapi berjalan mempunyai rata-rata/mean 28.00, std.deviasi 7.331 dan tingkat stress terendah 18 dan

tertinggi 39 tingkat stress lansia sesudah dilakukan terapi berjalan mempunyai rata-rata/mean 19.43, std.deviasi 4.868 dan tingkat stress terendah 13 dan tertinggi 27. Latihan Jalan Kaki ini memiliki pengaruh terhadap perubahan tingkat stress pada lansia. Latihan jalan kaki ini diharapkan mampu menanganani lansia yang mengalami stress dan cara manajemen stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Hapsari, S., & Khotimah, S. N. K. (2020). PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(1), 50–55.
- Hartmann, T. (2008). *Terapi Jalan Kaki*. Penerbit Serambi.
- Indriana, Y. (2008). *Gerontologi: Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. UNIVERSITAS DIPONEGORO.
- Indriana, Yeniar, Kristiana, I. F., Sonda, A., & Intanirian, A. (2010). Tingkat stres lansia di panti wredha “pucang gading” semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2).
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan fisik lansia melalui aktivitas olahraga jalan kaki. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).

- Khomarun, K., Nugroho, M. A., & Wahyuni, E. S. (2014). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makamhaji. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- MOHAMAD, R. B. U. (2020). *PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN STRES PADA LANSIA USIA 60-74 TAHUN DI DESA PUCANGRO KECAMATAN KALITENGAH KABUPATEN LAMONGAN*. Universitas Muhammadiyah Lamongan.
- Nursalam. (2014). *Managemen Keperawatan : Aplikadi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Salemba Medika.
- Santosa, I. M. E. (2017). Pengaruh Teknik Manajemen Stress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakarma Mataram. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(2).
- Stainlay, M., & Beare, G. (n.d.). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. EGC.
- Wayan Budi Aryawan, N. (2018). *PERBANDINGAN PENINGKATAN KECEPATAN BERJALAN, MASSA DAN KEKUATAN OTOT PADA PEMBERIAN TERAPI BERJALAN METODE FARTLEK DAN HABITUAL GAIT SPEEDWANITA LANJUT USIA*
- DI PANTI WREDA*. Universitas Airlangga.