

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia pada periode akhir dalam kehidupan disebut dengan kata atau panggilan lanjut usia (lansia). Proses menua dan lanjut usia adalah suatu proses yang dialami oleh semua orang (Kementian Kesehatan RI, 2014). Menua atau menjadi tua suatu proses dan keadaan yang terjadi didalam kehidupan kita sebagai manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai pada satu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.

Perjalanan menjadi tua merupakan keterkaitan berbagai jumlah faktor yang terhubung. Pada periode ini banyak yang mendefinisikan dan menteorikan penjelasan meliputi proses menjadi tua yang tidak sama. Secara umum, proses menjadi tua didefinisi sebagai jalan berubah yang meliputi waktu, memilikisifat universal. Dalam hal itu mengakibatkan kekurangannya kemampuannya beradaptasi dengan lingkungan untuk mempertahankan hidup (Dewi, 2014).

Batas usia atau tingkatan lansia anggapan WHO meliputi usia pertengahan (*Middle Age*) kelompok usia 45 – 59 tahun, lanjut usia tua (*Erderly*) diantara 60–74 tahun, pada lanjut usia tua (*Old*) antara 75-90 tahun, dan usia sangat manula (*Very Old*) >90 tahun. Mengenal usia lanjut dan perawatannya dikatakan lansia karna sudah mencapai klasifikasinya salah satunya tentang pralansia (*Prasenilis*) seseorang yang sudah berusia 45 sampai 59 tahun dan lanjut usia 60-70 (Sunaryo Dkk, 2015).

Dengan batasan pengelompokan umur pada lansia menurut WHO di kata kan lansia di mulai dari umur 45-59 sehingga batasan umur lansia semakin rendah dapat mempengaruhi peningkatan jumlah penduduk lansia atau lanjut usia yang akan membawa dampak buruk terhadap sosial, ekonomi, budaya, baik dalam keluarga, masyarakat maupun dalam pemerintah. Memasuki masa tua semua orang mulai mengalami apa yang disebut kemunduran, baik kemunduran secara fisik, maupun fisiologis, salah satu kemunduran fisiologis seperti menurunnya tingkat kognitif yang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan pada lansia.

Kecemasan mengalami keadaan emosional yang tinggi sehingga dapat memberikan efek negatif pada keadaan fisik terhadap lansia tersebut. kecemasan adalah gejala umum semua situasi yang akan mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan individual yang akan menimbulkan kecemasan, istilah kecemasan menunjukkan kepada keadaan emosi yang menentang atau meliputi interpretasi subyektif dan arousal atau rangsangan fisiologis. Kecemasan juga salah satu perasaan yang tidak tenang, perasaan khawatir dan takut menghadapi hal yang tidak pasti (Susanto, 2018).

kebanyakanperasaan kecemasan yang rasakan oleh lansia dengan gejala seperti berikut merasakan kekhawatiran adengan rasa ketakutan yang tidak nyata terhadap keadaan yang akan terjadi, sulit tidur malam, perasaan tegang dan lekas emosi, sering mengatakan akan gejala yang ringan atau

ketakutan serta kekhawatiran kepada penyakit yang berat, dalam gangguan kecemasan digolongkan menjadi lima golongan gangguan kecemasan yaitu, *ngeneralized anxiety disorers* (gangguan kecemasan tergeneralisasi atau tanpa sebab yang jelas), *phobic anxyety disorders* (gangguan kecemasan fobik atau kecemasan dengan omyek tertentu), *panik disorders* (gangguan panik), *obsessive compulsive* (gangguan obsesif-kompulsif), dan *posttraumatic stress disorders* (gangguan setres pascatrauma) (P.J. Pinel, 2015).

Terjadinya kecemasan yang sering diderita oleh lansia dengan beberapa tanda gejala yang berasal dari fikiran atau koknitif salah satunya penyebabnya lemahnya ekonomi keluarga, rasa takut akan hari esok apa yang akan terjadi apakah baik atau buruk, kejadian penyakit yang akan dideritanya seperti penyakit yang mengancam jiwa dan fikiran tentang dirinya sebagai lansia sudah berada dikehidupan yang terakhir lebih dekat dengan kematian atau ajal.

Populasi lanjut usia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat bahkan dengan pertambahnya lanjut usia menjadi semakin mendominasi apabila dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lain . pada tahun 2050, satu dari lima orang di dunia akan berusia 60 tahun dan lebih tua, pada tahun 2015 dan tahun 2030 jumlah orang lanjut usia diseluruh dunia meningkat menjadi meningkat 56 persen, dari 901 juta menjadi lebih dari 1,4 miliar. Pada tahun 2030, jumlah orang berusia 60 ke atas akan melebihi usia mudah yang berusia 15 sampai 24 tahun (Unidop, 2017).

Saat ini Indonesia termasuk lima besar Negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia, yakni mencapai 7,6%, tahun 2015 adalah 8,5%, tahun 2020 adalah 10,0%, tahun 2025 adalah 11,8% (BPS, 2015). Peningkatan lanjut usia menunjukkan bahwa usia harapan hidup penduduk di Indonesia semakin tinggi dari tahun ketahun. Sedangkan di Jawa Timur pada tahun 2014 termasuk tertinggi penduduk lansianya yaitu berjumlah 2.7 juta jiwa. Pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia membengkak menjadi 40 jutaan dan pada tahun 2050 diperkirakan akan melonjak hingga mencapai 71,6 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2014).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sumenep pada tahun 2018 di Kecamatan Manding jumlah lansia sebanyak 3.735 jiwa. Di Desa Gunung Kembar lansia terbanyak ke empat (4) dari 12 desa lainnya dengan jumlah sebanyak 152 jiwa lansia yang masih hidup. Akibat adanya jumlah lansia yang begitu banyak dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang begitu tinggi. Dimana setiap manusia pasti akan mengalami proses menjadi tua yang merupakan masa terakhir kehidupan yang dialami setiap individu, dimana dimasa ini seseorang akan mengalami tingkat kecemasan yang disebabkan karena adanya kemunduran fisik, fisiologis, mental dan sosial.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti di Desa Gunung Kembar Kecamatan Manding dengan menggunakan kuisioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ASS/SRAS), didapatkan dari 10 orang lansia, diantaranya 1 orang (3%) lansia mengalami tingkat kecemasan berat, dan 6 orang (87,6%) lansia mengalami tingkat kecemasan sedang, juga 2 orang

(6,4%) lansia mengalami tingkat kecemasan ringan, sedangkan 1 orang (3%) lansia lainnya tidak mengalami kecemasan.

Gangguan kecemasan yang sering dialami oleh lansia adalah kemunduran fisik. Bagaimana saat sudah berada difase lansia sistem tubuh sudah tidak bekerja semaksimal mungkin. Penyakit ataupun sistem tubuh sudah banyak tidak bekerja lagi dan mudah terserang penyakit, sering bangun malam, dengan perasaan tegang, cepat marah dan panik yang dirasakan merasakan ketakutan yang sangat tentang apa yang belum terjadi atau menimpanya, serta terdapat beberapa faktor pendukung terjadinya kecemasan seperti kesehatan fisik yang buruk, ditinggal oleh teman hidup, peukiman prumah, juga kendaraan yang sesuai, penghasilan finansial kurang dan dorongan sosial juga kurang. Cemas pada manula berhubungan dengan perubahan dalam status peran, status kesehatan, pola interaksi, fungsi peran, lingkungan, status ekonomi yang ditandai dengan: ekspresi yang mendalam dalam perubahan hidup, mudah tersinggung, gangguan tidur (Sunaryo, Dkk, 2015).

Sebagai lansia sudah wajar mengalami tingkat kecemasan berat ataupun ringan karena sudah berada di fase terakhir yang disebut dengan fase akhir dari kehidupan. Dari permasalahan di atas dapat kita anjurkan atau diberikan arahan melakuakn dzikir lebih tepatnya yaitu tentang dzikir istighfar. Setidaknya dzikir istighfar ini dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap lansia, dzikir istighfar itu sendiri adalah meminta ampunan dari Allah SW, supaya kesalahannya ditutup, kemudian orang lain tidak akan

tau, dan dengan itu dimaafkan sehingga pelakunya bebas dari hukuman. Ucapan istighfar diungkap dalam arti kata 'bertaubat'. Keduanya sama dalam artian kembali kepadanya, dengan berharap supaya Allah SWT, menghapus apa tidak baik. Istighfar berupa permintaan secara langsung dari hati mereka. Sedangkan bertaubat merupakan usaha dari hamba yang bersangkutan. Ketika istighfar disebutkan dalam independen, maka disebut taubat. Tetapi disaat disebut secara bersama seperti dalam surat hud Ayat "3. Kemudian 52": dalam artian "Permintaan agar Allah SWT melindungi kita dari kejahatan yang sudah lalu akibat dosa-dosa kita". Seseorang melakukan dzikir hatinya akan selalu senantiasa merasa senang seperti ada hubungan dengan Allah SWT.

Dzikir bisa dijadikan sebagai rangsangan dari hati dan fikiran seseorang untuk mengurangi terjadinya kecemasan pada lansia dimana sudah kita ketahui dzikir adalah salah satu jalan berhubungan langsung dengan Allah SWT melalui hati dan fikiran, dengan menganjurkan lansia untuk melakukan dzikir istighfar sebagai pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada lansia yang mengalami kecemasan, sehingga peneliti merasa perlu dan tertarik untuk mengetahui bahwa dzikir istighfar dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami lansia di Desa Gunung Kembar Kecamatan Manding Kabupaten Sumenep.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di bagian atas peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh dzikir istighfar terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gunung Kembar Kecamatan Manding Sumenep Tahun 2019 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh dzikir istighfar terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gunung Kembar Kecamatan Manding Sumenep Tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan dzikir istighfar pada lansia di Desa Gunung Kembar Kecamatan Manding Sumenep Tahun 2019,
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan setelah diberikan dzikir istighfar pada lansia di Desa Gunung Kembar Kecamatan Manding Sumenep Tahun 2019,
3. Menganalisis pengaruh dzikir istighfar sebelum dan setelah diberikan tindakan terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gunung Kembar Kecamatan Manding Sumenep Tahun 2019.

1.4 Manfaat Penelitian

1.2.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pengetahuan terhadap lansia tentang pentingnya dzikir istighfar terhadap tingkat kecemasan dengan menggunakan beberapa metode.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

Membeikan informasi tentang bagaimana pentingnya dzikir istighfar sehingga dapat mengembangkannya dalam mengatasi masalah kecemasan yang di alami setiap lansia.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai sala satu masukan bagi masyakat tentang dzikir istighfar supaya dapat memberikan arahan terhadap keluarga atau penderita tentang intervensi pentingnya dzikir.

3. Bagi Peneliti lain

Sebagai salah satu masukan bagi peneliti lain mengenai dzikir istighfar sehingga dapat mengembangkan penelitian lain yang sejenis mengenai pengaruh dzikir istigfar terhadap tingkat kecemasa