

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan manusia, yang dapat menyebabkan orang merasa kewalahan (American Psychological Association, 2007). Rasa cemas dan stres akan timbul ketika orang tidak bisa mengendalikan dirinya (American Psychological Association, 2017a). Sepertiga orang dewasa di Amerika dilaporkan mengalami perasaan gugup atau cemas 36 %, lekas marah atau marah 35 %, dan kelelahan 34 % (American Psychological Association, 2017c). Survei dilakukan di 23 negara dan melibatkan 14.500 responden, berdasarkan survei, tingkat stres responden di Indonesia hanya 61 poin, dibandingkan dengan rata-rata global 61,2 poin. India dinobatkan sebagai negara yang paling tertekan dengan 70,4 poin (The Jakarta Post, n.d.). Stres bisa terjadi pada siapapun dan dimana pun termasuk anak-anak, remaja, dewasa sampai lanjut usia (Tua & Gaol, 2016). Penelitian (Matud, 2004) menunjukkan bahwa stres lebih banyak diderita oleh wanita dari pada pria.

Hasil dari survei Amerika Januari 2006 menunjukkan perempuan melaporkan stres lebih memengaruhi mereka dari pada laki-laki. (American Psychological Association, 2006). Temuan (Blehar MC1, 1997) bahwa derajat depresi pada wanita dua kali lebih banyak dari pada pria, dan wanita lebih rentan terhadap stres dan tekanan psikologis dari pada pria. Gender wanita secara konsisten melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi (5,0 vs 4,6 pada 2016 dan 5,3 vs 4,9 pada 2015) (American Psychological Association, 2017b). Stres lebih banyak dialami oleh perempuan, yaitu sebanyak 135.000 kasus wanita dan pria sebanyak 86.000 kasus, dengan tingkat insiden tertinggi untuk perempuan adalah pada usia 35-44 tahun dan untuk pria pada usia 45-54 tahun (Industry et al., 2013). Perempuan yang sudah menikah melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi daripada perempuan lajang, stres lebih kuat terkait dengan gejala pada wanita terutama di atas 40 tahun, menunjukkan bahwa mereka memiliki kerentanan yang lebih besar terhadap stres di sekitarnya, dan penyakit somatic stres (Inger Sandanger · Jan F. Nygård · Tom Sørensen · Torbjørn Moum, 2004). Perempuan juga lebih cenderung melaporkan peristiwa kehidupan rumah tangga dan keluarga sebagai stres (Oman et al., 2000).

Di era modern yang semakin berkembang dengan bertambah kompleksnya kehidupan, bertambah pula intensitas peran yang dijalani oleh kaum wanita, dimana sekarang ini wanita tidak hanya berperan sebagai ibu yang hanya menjadi ibu rumah tangga saja tetapi juga mempunyai peran lain di luar rumah yaitu sebagai wanita karir atau ibu yang bekerja (Apreviadizy, 2014). Wanita dengan lebih banyak anak memiliki ketidakpuasan peran kerja yang lebih besar dan mengalami lebih banyak tekanan psikologis (Matud, 2004). Posisi perempuan di tempat kerja dan di dalam keluarga kurang menguntungkan karena mereka membawa beban tuntutan yang lebih besar keterbatasan (Matthews et al., 1998). Beberapa penelitian dalam sampel komunitas telah menemukan bahwa wanita mengalami peristiwa yang lebih menegangkan terkait dengan kesehatan dan keluarga (Billings & Moos, 1984). Kondisi hormone wanita dan pria nyatanya memiliki perbedaan hormone, menurut Dr. Paul J. Rosch, Chairman of the Board of The American Institute of Stres, menyebut bahwa wanita lebih sering mengalami perubahan level hormon (Halodoc, 2018a). Survei Skor Kesejahteraan Cigna 360° yang dilakukan oleh (Cigna, 2018) penyebab stres diantaranya yaitu masalah keuangan, kesehatan, pekerjaan, kesejahteraan orangtua, dan ketidakmampuan untuk mengurus kebutuhan. Jika stres dibiarkan begitu lama dikhawatirkan akan berdampak buruk bagi sang penderita.

Stres berdampak pada empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku (Steve Bressert, 2016). Semakin tinggi tuntutan yang dirasakan, semakin tinggi stres yang dialami (Auerbach et al., 2018). Penelitian (Musabiq & Karimah, 2018) menyebutkan bahwa stres memiliki dampak terbesar terhadap kondisi fisik. Ketika memiliki banyak pikiran yang mengakibatkan stres, bisa berdampak kepada psikologis seseorang sehingga akan memiliki efek yang sangat besar pada keadaan fisik yang mengalaminya (Pharmacoproteomics, 2018). Jika wanita yang sudah menikah & berumah tangga, lalu mengalami depresi cenderung melampiaskan amarah dan emosi negatifnya ke anak, dan ini sangat tidak baik terhadap perkembangan psikologis anak (Halodoc, 2019). (Spence, 1995) melaporkan kesehatan fisik sebagai aspek penting kesejahteraan psikologis dan emosional. Oleh karena itu stres perlu ditangani dengan cara yang tepat, agar tidak menempatkan kesehatan kita pada risiko serius.

Penanganan yang tepat akan membantu mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat stres, ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres, salah satunya dengan cara tertawa, tidak memerlukan persiapan khusus & mudah dilakukan. Menurut (Yim, 2016) dengan terapi tertawa dapat mengurangi hormon pemicu stres yang ditemukan dalam darah. Selain tertawa aktivitas fisik adalah salah satu penghilang stres yang paling efektif, jenis aktivitas fisik terbaik adalah yang memiliki komponen sosial, baik olahraga tim atau jenis olahraga lainnya. (American Psychological Association, n.d.-b). Seperti penelitian yang dilakukan (Yorks et al., 2017) partisipasi dalam kelas kebugaran kelompok menyebabkan penurunan stres dibandingkan dengan partisipasi yang melakukan latihan individu. Ketika melakukan olahraga bersama, mampu membuat kita termotivasi dan bersemangat, karena terasa lebih menyenangkan. orang dewasa. Namun, yang lain mengambil tindakan yang lebih sehat berurusan dengan stres. Lebih dari setengah orang Amerika (53 persen) berolahraga atau ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mengatasi stres, peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan masing-masing tiga terakhir tahun. Salah satu metode coping sedang meningkat, dengan 12 persen orang yang menggunakan yoga atau meditasi untuk mengelola stres mereka (American Psychological Association, 2017c)

Olahraga salah satu hal terpenting untuk menjaga tubuh kita agar tetap sehat. Sebuah temuan penelitian meta-analisis menguatkan bahwa olahraga berkontribusi untuk meningkatkan kesehatan mental dan melindungi dampak negatif dari stres (Salmon, 2001). Olahraga salah satu cara efektif untuk mengurangi reaktivitas terhadap tekanan psikologis (Calvo et al., n.d.). Orang yang melakukan latihan fisik cenderung memiliki lebih sedikit gejala stres dan lebih banyak kesejahteraan psikologis dari pada mereka yang tidak melakukannya (Edwards, 2006). Oleh karena itu lakukanlah olahraga secara teratur.

Emosi dan suasana hati seseorang akan meningkat, ketika stres psikologis yang dialaminya menghilang (Kumahara et al., n.d.). Adapun olahraga yang sudah terbukti bisa menurunkan tingkat stres lainnya yaitu *senam*. Penelitian (Akmal, 2017) menunjukan senam dapat menurunkan tingkat potensi stres. Latihan aerobik dengan intensitas sedang dan rendah dilakukan tiga kali dalam seminggu terbukti

mengurangi kecemasan, depresi dan memperbaiki keadaan emosional juga suasana hati (Monika Guszkowska, 2004). Senam aerobik memiliki 3 tipe dalam gerakan, salah satunya adalah low impact (Rochayah Agustina, 2012). Senam yang peneliti pilih yaitu menggunakan Senam Jantung Sehat & Senam Tae-bo yang sudah dimodifikasi sesuai kebutuhan. Dimana gerakannya santai & menggunakan musik yang memiliki BPM antara 135 – 158 untuk low impact (Sutrisna et al., n.d.). Dimana gerakan Low Impact dengan rangkaian gerakanya tanpa menggunakan lompatan-lompatan sehingga sangat cocok untuk pemula & segala usia (Eka Novita Indra, 2016).

Olahraga yang menggabungkan gerakan senam, beladiri, & dance yang disebut *Tae-bo* atau singkatan dari *Awareness Excellent Body Obedience*. Sehingga manfaat latihan Senam Tae-bo dapat memberikan efek psikologis yang baik pada orang yang melakukannya, Tae-bo bisa dimanfaatkan sebagai sarana pelepas emosi, dimana seseorang bisa melakukan gerakan seolah-olah meninju atau menendang orang yang menjengkelkan dan cocok dilakukan oleh orang yang memiliki tempramen tinggi & labil agar bisa lebih mudah mengendalikan emosinya (Budiawan & Suharjana, 2016). Hasil penelitian menyatakan bahwa program boxing bisa mengurangi aspek negative yakni ketegangan-kecemasan, depresi-penolakan, kemarahan-permusuhan, kebingungan dan memberikan perasaan kesenangan dan relaksasi suasana hati (Kumahara et al., n.d.). Sedangkan untuk penurunan kecemasan dan depresi setelah olahraga aerobik dapat dicapai dengan intensitas antara 30% dan 70% dari maksimal denyut jantung untuk mencapai manfaat psikologis (Winberg & Gould, 2007: 401).

Olahraga yang di ambil dalam penelitian ini adalah Senam Jantung Sehat, karena Senam Jantung Sehat merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran dan dapat menginduksi hormon stres (Nugroho et al., n.d.). Penurunan tingkat stres merupakan manifestasi dari peningkatan hormon endorfin ketika Senam Jantung Sehat dilakukan secara teratur (Losyk, 2006). Dengan mengikuti Senam Jantung Sehat maka fisik akan menjadi bugar. Kebugaran fisik mengoptimalkan respon neuroendokrin dan fisiologis terhadap stres fisik dan psikososial (Nugroho et al., n.d.).

Berdasarkan dari latar belakang di atas, perlu diteliti apakah ada pengaruh senam Tae-bo terhadap penurunan tingkat stres pada wanita dewasa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah ditemukan sebelumnya maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan tingkat stres pada wanita dewasa yang mengikuti Senam Tae-Bo dan Senam Jantung Sehat?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat stres pada wanita dewasa yang mengikuti Senam Tae-Bo dan Senam Jantung Sehat.

1.4 Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas diharapkan peneliti dapat Memberikan Manfaat Antara Lain:

- 1) Manfaat bagi peneliti, untuk memperoleh perbedaan Senam Tae-bo dan Senam Jantung Sehat terhadap penurunan tingkat stres pada wanita dewasa
- 2) Manfaat bagi sampel, diharapkan mampu menurunkan tingkat stres setelah melakukan Senam Tae-bo dan Jantung Sehat.
- 3) Manfaat bagi lembaga, untuk membantu menjalankan promosi kesehatan di masyarakat salah satunya yaitu motif berolahraga khususnya melalui Senam Tae-bo dan Jantung Sehat.
- 4) Manfaat bagi masyarakat umum, olahraga Tae-bo dan Jantung Sehat diharapkan dapat menjadikan semua pihak yang berhubungan dengan perkembangan dalam olahraga, agar dapat menjaga pola hidup sehat, aktif, dan bugar bagi masyarakat khususnya dalam bidang olahraga Tae-bo dan Jantung Sehat.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Pada setiap skripsi tercantum sistematika penulisan dalam penyusunannya. Adapun sistematika / struktur organisasi dari penelitian skripsi ini adalah sebagai berikut.

BAB I latar belakang penelitian yang didasari oleh stres, terutama lebih banyak diderita oleh wanita, dampak stres bisa lebih serius jika tidak ditangani secara tepat, aktivitas fisik salah satu cara untuk menurunkan stress salah satunya dengan senam taebo dan senam jantung sehat. Rumusan masalah untuk mengetahui perbedaan program senam Tae-bo dan Jantung Sehat terhadap tingkat stres pada wanita dewasa. Manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam penurunan tingkat stres dengan Senam Tae-bo dan Jantung Sehat terutama pada wanita.

BAB II Berisi kajian teori tentang stress.Senam Tae-bo dan Senam Jantung Sehat serta penjabarannya. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Peneliti berhipotesis bahwa terdapat perbedaan senam Tae-bo & Senam Jantung Sehat terhadap penurunan tingkat stres secara signifikan.

BAB III menggunakan metode studi komparatif dengan pendekatan kuantitatif dan desain kausal komparatif. Populasinya yaitu wanita dewasa yang mengikuti senam Taebo & Jantung Sehat dan sampel sebanyak 32 orang dari tiap kelompok. Purposive sampling dipilih untuk teknik pengambilan sampel dengan instrument menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Analisis data menggunakan statistika Induktif uji-T yaitu Independent Samples t - test. Shapiro-Wilk digunakan saat uji normalitas dan Levene's Test dipakai saat uji homogenitas.

BAB IV tingkat stres kelompok Senam Jantung sehat lebih baik dibandingkan kelompok Senam Tae-bo. Namun secara signifikan tidak terdapat perbedaan tingkat stres pada kelompok senam taebo & jantung sehat

BAB V yaitu tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pada penurunan tingkat stres yang mengikuti Senam Tae-bo & Jantung Sehat

