

Pengaruh kegiatan rekreasi bermain kelompok dan kegiatan rekreasi bermain individu terhadap penurunan stres pada lansia

Ajeng Puspita Nugraheni, Byba Melda, Agustin

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Jurnal Kesehatan
e-ISSN: 2502-0439

Informasi artikel
Diterima : 4 Januari 2024
Revisi : 16 Juli 2024
Diterbitkan : 31 Juli 2024

Korespondensi
nama penulis: Ajeng Puspita
Nugraheni
afiliasi: Institut Ilmu Kesehatan
STRADA Indonesia
email: pn.ajeng.puspita@gmail.com

Sitasi:

Nugraheni, A.P.; Melda, B.; Agustin. (2024). Pengaruh kegiatan rekreasi bermain kelompok dan kegiatan rekreasi bermain individu terhadap penurunan stres pada lansia. *Jurnal Kesehatan*. Vol.12(1).

ABSTRAK

Lansia atau lanjut usia adalah kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya dan rentan mengalami berbagai masalah yang kompleks seperti gangguan kesehatan karena adanya proses penuaan. Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah fisik, biologis, sosial ekonomi dan masalah mental. Ciri-ciri yang nampak jelas terlihat yaitu terjadinya penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya seperti: menurunnya fungsi-fungsi organ dan sistem tubuh yang bersifat alamiah atau fisiologi dan menurunnya manajemen pengelolaan stres. Stres adalah keadaan seseorang mengalami kejadian internal serta situasi lingkungan yang membebani kemampuan untuk beradaptasi. Kondisi stres dapat terjadi karena ketidakmampuan individu mengelola tekanan yang dihadapi. Metode pencarian literatur dilakukan berdasarkan artikel yang diterbitkan antara tahun 2019-2024 sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan dengan menggunakan database Google Scholar, Pubmed dan Science Direct. Dari hasil pencarian ada 220 artikel sesuai kata kunci yang disaring menjadi 6 jurnal sesuai tema yang dianalisis yang mengkaji tentang pengaruh kegiatan rekreasi bermain kelompok dan kegiatan rekreasi bermain individu terhadap penurunan stress pada lansia. Dari hasil literature review 6 jurnal didapatkan bahwa semua kegiatan mekanisme coping rekreasi dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Semakin sering intensitas kegiatan rekreasi bermain dilakukan maka tingkat stres lansia akan semakin rendah.

Kata Kunci: Kegiatan rekreasi, Stres, Lansia

ABSTRACT

Elderly or elderly are an age group in humans who have entered the final stages of their life phase and are susceptible to various complex problems such as health problems due to the aging process. The aging process can cause various physical, biological, socio-economic and mental problems. The characteristics that are clearly visible are a decrease in the body's ability to adapt to the surrounding environment such as: decreased functions of organs and body systems that are natural or physiological and decreased stress management. Stress is a state where a person experiences internal events and environmental situations that burden the ability to adapt. Stressful conditions can occur due to the inability of individuals to manage the pressure they face. The literature search method was carried out based on articles published between 2019-2024 according to the inclusion and exclusion criteria that have been set using the Google Scholar, Pubmed and Science Direct databases. From the search results, there were 220 articles according to keywords that were filtered into 6 journals according to the analyzed theme that examined the effect of group play recreation activities and individual play recreation activities on reducing stress in the elderly. From the results of the literature review of 6 journals, it was found that all recreational coping mechanism activities can reduce stress levels in the elderly. The more often the intensity of recreational play activities is carried out, the lower the stress level of the elderly will be.

Keywords: Recreational activities, Stress, Elderly

PENDAHULUAN

Hasil data proyeksi penduduk di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan usia harapan hidup akan meningkatkan jumlah lanjut usia di Indonesia. Diperkirakan peningkatan lanjut usia (lansia) pada tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 mencapai (48,19 juta) (Kemenkes RII, 2019). Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia dapat membawa positif dan negatif. Dampak positif akan terjadi apabila penduduk dalam keadaan sehat, produktif dan aktif. Namun, sebaliknya apabila jumlah lansia yang besar akan menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan atau penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak berdaya, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia (Shifak&Noventi, 2023).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia atau lanjut usia adalah

kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya dan rentan mengalami berbagai masalah yang kompleks seperti gangguan kesehatan karena adanya proses penuaan. Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah fisik, biologis, sosial ekonomi dan masalah mental. Ciri-ciri yang nampak jelas terlihat yaitu terjadinya penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya seperti: menurunnya fungsi-fungsi organ dan sistem tubuh yang bersifat alamiah atau fisiologi dan menurunnya manajemen pengelolaan stres. (Egor, 2019).

Stres adalah keadaan seseorang mengalami kejadian *internal* serta situasi lingkungan yang membebani kemampuan untuk beradaptasi kondisi stres dapat terjadi karena ketidakmampuan individu mengelola tekanan yang dihadapi. Menurut Weiss (2009) Beberapa gejala atau ciri- ciri seseorang mengalami stres diantaranya adalah kelelahan, kebingungan, perasaan tekanan oleh tuntutan orang terhadap diri individu, merasa takut, keinginan untuk melarikan diri dari segalanya dan

semua orang (Priyoto, 2019). Melihat gejala-gejala tersebut lansia sangat terganggu dan tentunya tidak bisa menjalankan aktivitasnya sehari-hari dengan baik. Oleh karena itu lansia membutuhkan suatu upaya yang diharapkan bisa mengurangi atau mengatasi gejala-gejala stres yang dialaminya. Upaya tersebut dapat disebut mekanisme koping. Mekanisme koping merupakan cara yang dilakukan untuk beradaptasi terhadap stres. Strategi atau tahap-tahap yang digunakan berupa pikiran dan perilaku yang diarahkan kepada pencarian informasi, pemecahan masalah, mencari bantuan orang lain, mengelola emosi dan menetapkan tujuan (Sholihah&Aktifah, 202

Mekanisme koping yang tepat dan efektif akan membantu individu terbebas dari stres yang berkepanjangan. Ada beberapa mekanisme koping yang dapat dilakukan lansia untuk mengatasi stres seperti: mendekati diri kepada Tuhan, melakukan sesuatu yang dapat membuat hati gembira, saling berkomunikasi dengan keluarga, saling berkenalan, selektif dalam bergaul, berkelakuan baik,

berekreasi. Menurut Krippendorf dalam Egor (2019), Rekreasi adalah semua kegiatan yang bersifat bebas dan menyenangkan yang dilakukan pada waktu senggang baik secara individual maupun secara kelompok/bersama-sama.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan "Adakah Pengaruh Rekreasi Bermain Kelompok dan Rekreasi Bermain individu terhadap penurunan stres pada lansia di panti lansia?"

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *systematic literature review* (SLR) yaitu , penelitian kepustakaan yang mengkaji secara kritis pengetahuan, ide, atau bahkan temuan di dalam jurnal artikel kesehatan yang berkualitas, dan disusun secara teoritis dan metodologis untuk suatu topik tertentu (Lau & Kuziemy, 2016). Penelitian tentang *literature review* tentang pengaruh kegiatan rekreasi bermain kelompok dan kegiatan rekreasi bermain individu terhadap penurunan stres pada lansia di panti lansia ini dilakukan kurang

lebih satu bulan pada bulan Juli 2024 dengan menggunakan PICO. Strategi yang digunakan peneliti dalam pencarian artikel ini adalah menggunakan database *Google Scholar*, *Pubmed*, *Science Direct* dengan mencari artikel yang sesuai dengan topik peneliti.

Penelitian *systematic review* ini dibatasi pencarian artikel dalam rentang (2019-2024) dengan menggunakan kata kunci "Kegiatan rekreasi", "Stres", "Lansia" dengan penentuan pertanyaan dengan menggunakan teknik PICO. Dimana setiap pertanyaan P adalah sampel yang lanjut usia/lansia, setiap pertanyaan I adalah intervensi pemberian kegiatan rekreasi bermain kelompok dan kegiatan rekreasi bermain individu, setiap pertanyaan C adalah sampel tanpa pemberian kegiatan rekreasi, dan setiap pertanyaan O adalah penurunan stres yang dialami oleh lansia setelah diberikan kegiatan. Kriteria inklusi dalam kajian literatur ini adalah artikel berbentuk full-text, berbahasa Indonesia dan Inggris yang diterbitkan 6 tahun terakhir, data yang digunakan hanya mengenai tentang mekanisme koping kegiatan rekreasi pada lansia

yang mengalami stress, artikel penelitian dalam pencarian mencakup dua atau lebih kata kunci pada database. Adapun alur telaah jurnal disesuaikan pada gambar sebagai berikut.

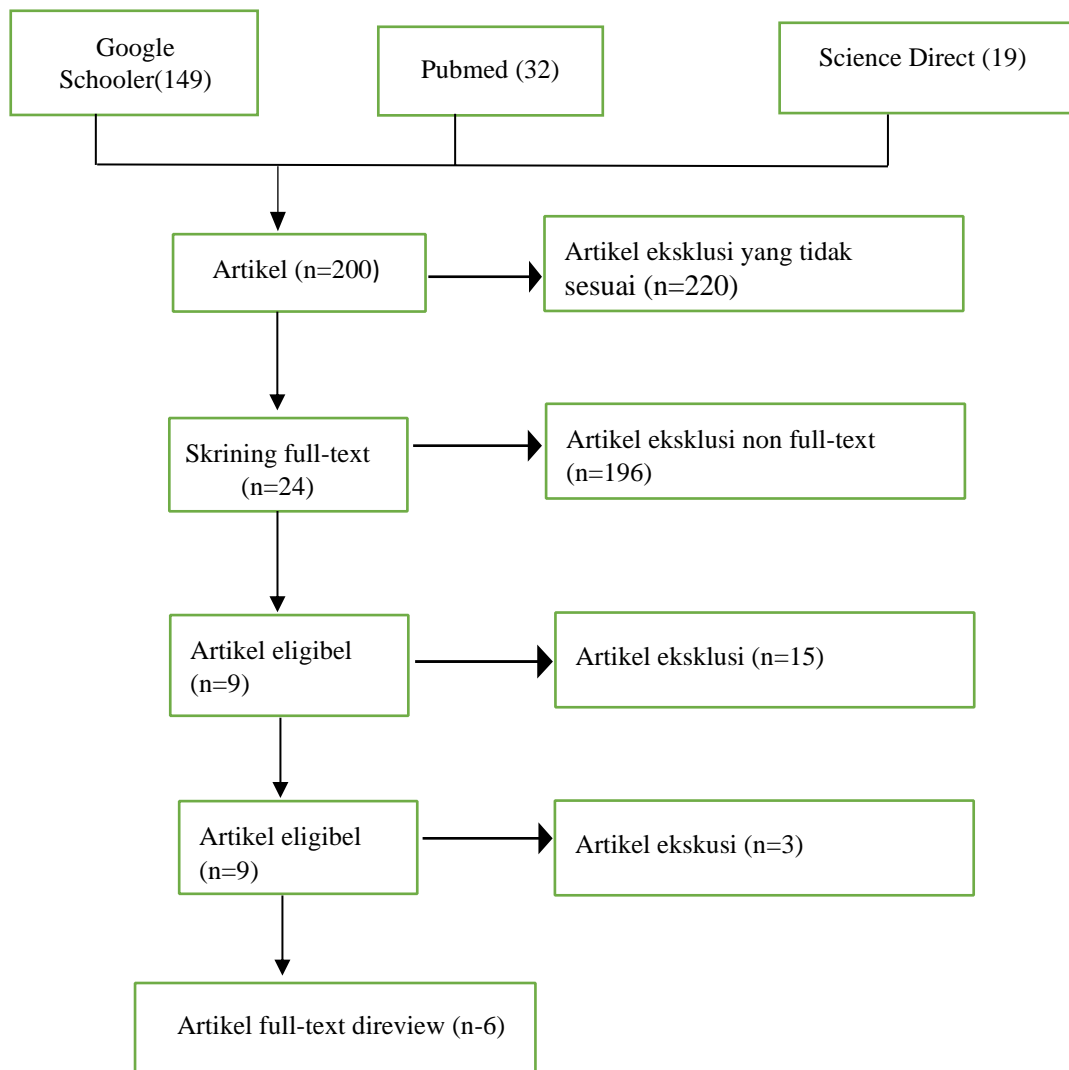


Figure 1. Alur Diagram Hasil Pencarian dan Pemilihan Artikel

Artikel full-text dilakukan untuk mencari dan memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi sampel. Diperoleh sebanyak 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan abstrak yang relevan untuk dianalisis tentang pengaruh kegiatan rekreasi bermain kelompok dan kegiatan rekreasi bermain individu terhadap penurunan stress pada lansia.

HASIL

No	Judul Jurnal, Nama Peneliti, Tahun	Hasil Temuan
1.	Hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha, (Almunadiah, Wahidah, 2019)	Hasil penelitian menunjukkan aktivitas rekreasi cukup (67%) dan tingkat stres ringan (60%) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia ($P= 0,016$). Hal ini terjadi karena saat melakukan rekreasi lansia merasa bahagia sehingga respon stres menurun.
2.	Hubungan Mekanisme Koping Adaptif (Rekreasi) dengan Tingkat Stres pada Lansia di Desa Purwoasri Kecamatan Singosasi Kabupaten Malang, (Egor, A. A, 2020).	Apabila intensitas rekreasi yang dilakukan tinggi maka tingkat stres pada lansia akan rendah, sebaliknya jika intensitas rekreasinya tidak pernah maka tingkat stres yang dialami akan tinggi.
3.	Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Desa Jinengdalem : Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III, (Riskayanti, N. P., Putra, G. N. W., & Purwantara, K. G. T, 2020).	Respon tubuh yang bersifat spesifik terhadap setiap tuntutan ataupun beban akan menimbulkan stress. 35 lansia menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam lansia responden yang memiliki tingkat stres ringan 5 orang, stres sedang 16 orang, stres berat 14 orang. Sebagian besar mengalami tingkat stres sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 lansia menunjukkan bahwa setelah diberikan senam, lansia yang memiliki tingkat stres normal sebanyak 12 orang, stres ringan 16 orang, stres sedang 7 orang, stres berat 0 orang. Sebagian besar mengalami tingkat stres ringan. Disimpulkan ada Pengaruh

No	Judul Jurnal, Nama Peneliti, Tahun	Hasil Temuan
		Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Jinengdalem: Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III.
4.	Kelola Stress pada Lansia dengan CERDIK melalui Kegiatan Permainan dan Olahraga (Noventi,2023).	Memberikan alternatif penanganan lansia dengan masalah psikologis melalui kelola stress pada lansia dengan cerdas melalui kegiatan permainan dan olahraga. Hasil penelitian adanya tingkat penurunan stres pada lansia yang melakukan kegiatan permainan dan olahraga.
5.	Terapi Musik dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Lansia, (Pratama,R.N., & Puspitosari, W. A. 2019).	Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia adalah terapi musik. Ada perubahan efek yang signifikan dalam penurunan gejala depresi pada lansia setelah dilakukan beberapa jenis terapi diantaranya <i>China Traditional Music, Preferred Music Combined, Interaktive Music, Choral Singing Therapy, Turkis Traditional Music, Combined Music and Tai Chi</i>
6.	Pengaruh Latihan Olahraga Rekreasi dan Kesehatan Terhadap Karakteristik Antropometri dan Respon Stres pada Korban Bencana Tsunami di Kabupaten Pandegglang (Ramanian, N. S.,Syafriani,R., Apriantono, T., Winata, B., & Pelana, R,2020).	Observasi yang kami lakukan menyimpulkan bahwa, melakukan olahraga rekreasi dan kesehatan selama 15 hari dapat menurunkan secara signifikan terhadap tingkat kebosanan, serta terdapat penurunan terhadap tingkat kecemasan, kesedihan, kekhawatiran, dan overthinking namun tidak signifikan

PEMBAHASAN

Wahidah (2019) melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas rekreasi cukup (67%) dan tingkat stres ringan (60%) terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia. Hal ini terjadi karena saat melakukan kegiatan rekreasi para lansia merasa bahagia sehingga didapatkan hasil respon stres menurun.

Egor, A. A (2020) melakukan penelitian tentang hubungan mekanisme koping adaptif (rekreasi) dengan tingkat stres pada lansia di desa Purwoasri kecamatan Singosasi kabupaten Malang. Pada penelitian ini didapatkan bahwa apabila intensitas rekreasi yang dilakukan tinggi maka tingkat stres pada lansia akan rendah, sebaliknya jika intensitas rekreasinya tidak pernah maka tingkat stres yang dialami akan tinggi.

Riskayanti, N. P., Putra, G. N. W., & Purwantara, K. G. T, (2020) melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Lansia terhadap

Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Desa Jinengdalem : Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng III. Senam lansia merupakan aktifitas fisik yang dapat menjadi sebuah mekanisme untuk meningkatkan kesejahteraan yang berkaitan dengan stres yang dihadapi lansia. Dalam penelitian yang dilakukan terdapat penurunan tingkat stres yang terjadi pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 lansia menunjukkan setelah diberikan senam, lansia yang memiliki tingkat stres normal sebanyak 12 orang, stres ringan 16 orang, stres sedang 7 orang, stres berat 0 orang. Sebagian besar mengalami tingkat stres ringan.

Noventi (2023) melakukan penelitian tentang kelola stress pada lansia dengan CERDIK melalui kegiatan permainan dan olahraga. Penelitian ini memberikan alternatif penanganan lansia dengan masalah psikologis melalui kelola stress pada lansia dengan cerdas melalui kegiatan permainan dan olahraga. Dengan CERDIK lansia mampu dengan cepat beradaptasi dengan lingkungan sekitar dalam upaya untuk pengendalian stress yang sedang terjadi. Hasil penelitian yang

didapatkan adanya tingkat penurunan stres pada lansia yang melakukan kegiatan permainan dan olahraga.

Pratama,R.N., & Puspitosari, W. A (2019) melakukan penelitian tentang terapi musik dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Terapi music ini merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Ada perubahan efek yang signifikan dalam penurunan gejala depresi pada lansia.

Ramania, N. S.,Syafriani,R., Apriantono, T., Winata, B., & Pelana, R,(2020). Melakukan penelitian tentang pengaruh latihan olahraga rekreasi dan kesehatan Terhadap karakteristik antropometri dan respon stres pada korban bencana tsunami di kabupaten Pandeglang. Dari penelitian yang dilakukan didapatkan data observasi yang dilakukan menyimpulkan bahwa, melakukan olahraga rekreasi dan kesehatan selama 15 hari dapat menurunkan secara signifikan terhadap tingkat kebosanan, serta terdapat penurunan terhadap tingkat kecemasan, kesedihan, kekhawatiran, dan overthinking. Dimana kegiatan rekreasi yang diberikan dapat

memberikan kesenangan dan hiburan sementara untuk korban-korban bencana.

Pada umumnya setelah orang mengalami usia lanjut, lansia akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Penurunan fungsi kognitif tersebut meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian sehingga dapat menyebabkan reaksi atau perilaku lansia semakin menurun atau melambat. Sementara itu penurunan fungsi psikomotoriknya meliputi gerakan, tindakan, koordinasi yang mengakibatkan lansia menjadi kurang cekatan dalam melakukan pekerjaan. Hal itu semua dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan diri sehingga lansia merasakan perasaan kesepian yang berdampak terjadinya perasaan stres itu muncul (Egor,2019).

Menurut Priyoto (2019) Stres adalah keadaan seseorang mengalami kejadian internal serta situasi lingkungan yang membebani kemampuan untuk beradaptasi kondisi stres dapat terjadi karena ketidakmampuan individu mengelola tekanan yang dihadapi. Menurut

Weiss (2009) Beberapa gejala atau ciri-ciri seseorang mengalami stres diantaranya adalah keletihan, kebingungan, perasaan tekanan oleh tuntutan orang terhadap diri individu, merasa takut, keinginan untuk melarikan diri dari segalanya dan semua orang.

Menurut Musradinur (2016) Mekanisme koping rekreasi adalah mekanisme yang digunakan lansia untuk menghadapi perubahan yang diterima. Apabila mekanisme koping rekreasi ini berhasil, maka lansia akan dapat beradaptasi terhadap perubahan tersebut. Manfaat rekreasi bagi lansia yaitu rekreasi sebagai wahana penyegaran fisik dan rekreasi sebagai sarana untuk

bersosialisasi dengan orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa semua kegiatan mekanisme koping rekreasi dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Melalui proses kegiatan rekreasi bermain bersama-sama maupun kegiatan rekreasi bermain individu perasaan hati lansia akan merasakan kesenangan atau bahagia yang berdampak menurunkan stres pada lansia. Semakin sering intensitas kegiatan rekreasi bermain dilakukan maka tingkat stres lansia akan semakin rendah.

pada 23 Desember 2023
pukul 19.37.

DAFTAR PUSTAKA

- Almunadiyah, Wahidah (2019). Hubungan aktivitas rekreasi dan tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Werdha. *Undergraduate thesis*, Widya Mandala Catholic University Surabaya.
- Egor, A. A. (2020). Hubungan Mekanisme Koping Adaptif (Rekreasi) dengan Tingkat Stres pada Lansia di Desa Purwoasri Kecamatan Singosasi Kabupaten Malang. <http://repositori.widyagamahusada.ac.id/id/eprint/202>, diakses
- Noventi, I. (2023). Kelola Stress pada Lansia dengan CERDIK melalui Kegiatan Permainan dan Olahraga. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 9699-9704.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif. *Jurnal Edukasi*, 2(2), July, 183-200.
- Pratama, R. N., & Puspitosari, W. A. (2019). Terapi Musik dalam Menurunkan Tingkat Depresi

- pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(2), 606-614.
- Priyoto. (2019). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramania, N. S., Syafriani, R., Apriantono, T., Winata, B., & Pelana, R. (2020). Pengaruh Latihan Olahraga Rekreasi dan Kesehatan Terhadap Karakteristik Antropometri dan Respon Stres pada Korban Bencana Tsunami di Kabupaten Pandeglang, Banten. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 91-97.
- Riskayanti, N. P., Putra, G. N. W., & Purwantara, K. G. T. (2020). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Desa Jinengdalem : Wilayah Kerja Pukesmas Buleleng III (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng).
- Salam, A., Ike, H., Purnamaningsih, S.E. (2019). Pengaruh Terapi Okupasi terhadap Stres pada Lansia. *Jurnal Borneo Cendekia* Vol. 1 No. 1 Maret 2019
- Sholihah, C., & Aktifah, N. (2021). Literature Review: Gambaran Pengaruh Terapi Okupasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 772-778).
- Sholikhah, N. P. N., Laksmi, A. T., & Supratman, S. (2021). Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi Di Baki Kabupaten Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2021 (Profesi Ners XXIII)*.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G. W., & Iswara, B. (2019). Metode systematic literature review untuk identifikasi platform dan metode pengembangan sistem informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63-77.
- Wahono, R. (2016). *Systematic Literature Review: Romi Satria Wahono*. <https://romisatriawahono.net/publications/2016/wahono-slr-may2016.pdf>
- World Health Organization. (2019). *Stress*. Diakses pada tanggal 24 Desember 2023 di <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/stress>.