

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Wanita Usia Produktif**

###### **a. Pengertian wanita usia produktif**

Wanita adalah kata yang umum digunakan untuk menggambarkan perempuan dewasa, sedangkan wanita usia produktif memiliki arti yakni suatu keadaan wanita yang telah cukup umur untuk bias menghasilkan keturunan atau hamil. Usia normal wanita usia produktif yaitu 15 – 45 tahun, karena pada usia tersebut rahim telah mampu menghasilkan indung telur didalam rahimnya dan bereproduksi (Salim, 2009).

###### **b. Tugas dan peran wanita usia produktif**

Menurut Noor (2010), secara garis besar tugas wanita dibagi menjadi tiga yaitu peran sebagai ibu, sebagai pendamping suami dan peran sebagai anggota masyarakat.

###### **a. Peran wanita sebagai ibu**

Fungsi wanita sebagai sebagai ibu lebih erat kaitanya dengan pemenuhan kebutuhan anak yang meliputi kebutuhan fisik, psikis dan spiritual. Kebutuhan fisik yang meliputi makan, minum, pakaian, tempat tinggal dan sebagainya. Kebutuhan psikis yang meliputi rasa kasih sayang dan rasa aman. Sedangkan kebutuhan

b. Peran wanita sebagai istri pendamping suami

Tugas dan peran wanita sebagai pendamping suami yaitu: wanita sebagai partner hidup, sebagai istri yang bijaksana, dan istri sebagai pendorong suami. Dimana wanita sebagai istri dapat diajak berdiskusi tentang masalah yang dihadapi suami, menjadi penasehat yang bijaksana untuk suami dan sebagai pendorong semangat bagi suami.

c. Peran wanita sebagai anggota masyarakat

Peran wanita sebagai anggota masyarakat yaitu dimana wanita dapat bergaul dengan baik dengan anggota masyarakat yang lain.

## 2. Stres

a. Pengertian stres

Stres didefinisikan sebagai adanya suatu peristiwa yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang berkesangkutan melihat ketidaksesuaian, baik secara nyata maupun tidak nyata, antara keadaan atau kondisi system sumber daya baik biologis, psikologis dan sosial yang dimilikinya, yang dapat mengancam keseimbangan sehingga perlu dilakukan adaptasi (Ginting, 2005).

Stres menurut Hans Selye dalam Hawari (2001) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap beban

... Dile ... telah mengalami stres mengalami

gangguan satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami stress, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan fisik (somatik), tetapi dapat juga disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bernilai positif, hal tersebut dikatakan *eustres*.

Stresor adalah semua kondisi simulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respon fisiologik nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. *Stress reaction acut* (reaksi stress akut) adalah gangguan sementara yang muncul pada seorang individu tanpa adanya gangguan mental lain yang jelas, terjadi akibat stres fisik atau mental yang sangat berat, biasanya mereda dalam beberapa jam atau hari. Kerentanan dan kemampuan coping (*coping capacity*) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya.

#### b. Gejala-gejala Stres

Menurut Potter dan Perry (2005) berat tidaknya suatu stres tergantung dari penilaian seseorang terhadap stres yang dialaminya. Seseorang yang mengalami stres dapat menampilkan gejala-gejala seperti: fisik, emosi, intelektual dan interpersonal.

##### 1) Gejala Fisik

Gejala stres yang dialami seperti sakit kepala, sulit tidur (*insomnia*),

pencernaan terganggu, tekanan darah tinggi, ketegangan pada area leher bahu, keringat berlebihan, berubah selera makan serta kelelahan ditambah dengan banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup.

## 2) Gejala Emosional

Biasanya seseorang mengalami kecemasan, sedih, *mood* berubah dengan cepat, mudah marah, gugup, merasa harga diri turun atau tidak aman, sensitive, mudah menyerang dan bermusuhan, kehabisan sumber daya mental (*burn out*). Pada gejala ini apabila tidak diatasi dengan cepat perlu ditolong oleh psikolog atau psikiater.

## 3) Gejala Intelektual

Gejala intelektual yang muncul saat orang mengalami stres biasanya adalah sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, kehilangan rasa humor yang sehat dan prestasi atau produktifitas kerja yang menurun serta bertambahnya kekeliruan yang dibuat.

## 4) Gejala Interpersonal

Stres mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik didalam maupun diluar rumah, gejalanya adalah: kehilangan kepercayaan dari orang lain atau menyerang dengan kata-kata yang kasar.

### c. Tipe Kepribadian Yang Rentan Terkena Stres

#### 1) Ambisius, agresif dan kompetitif (suka akan persaingan)

- 3) Kewaspadaan berlebihan, kontrol diri kuat, percaya diri berlebihan (*over confidence*).
- 4) Cara bicara cepat, bertindak serba cepat, hiperaktif, tidak dapat diam.
- 5) Bekerja tidak mengenal waktu (*workholic*).
- 6) Pandai berorganisasi, memimpin dan memerintah (*otoriter*)
- 7) Lebih suka bekerja sendirian bila ada tantangan.
- 8) Kaku terhadap waktu, tidak dapat tenang (tidak rileks), serba tergesa-gesa
- 9) Mudah bergaul (ramah), pandai menimbulkan perasaan empati dan bila tidak tercapai maksudnya mudah bersikap bermusuhan.
- 10) Tidak mudah terpengaruh, kaku (tidak fleksibel)
- 11) Berusaha keras untuk segala sesuatunya dapat terkendali.

#### d. Tahapan Stres

Amberg (1979) dalam penelitiannya Hawari (2001) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

##### 1) Stres Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai perasaan-perasaan sebagai berikut: semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*), penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya,

namun tanpa disadari dengan energi semakin menipis

## 2) Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap 1 diatas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari, karena tidak cukup untuk beristirahat. Istirahat yang dimaksud antara lain dengan tidur yang cukup, bermanfaat untuk memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit. Keluhan-keluhan yang sering ditemukan pada stres tahap II adalah sebagai berikut: merasa letih sewaktu bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari, sering mengeluh lambung/perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

## 3) Stress tahap III

Dalam tahap ini keluhan kelelahan semakin tampak disertai dengan gejala usus terasa lebih tegang, perasaan tegang yang semakin meningkat, badan terasa mau pingsan, insomnia. Pada tahap ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stress dikurangi dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi guna memulihkan suplai energi

#### 4) Stres tahap IV

Pada tahap ini menunjukkan keadaan yang lebih buruk, biasanya untuk dapat bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit, kegiatan yang semula menyenangkan terasa sulit, Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi pergaulan sosial dan kegiatan lainnya terasa berat, sulit tidur, kemampuan konsentrasi menurun tajam dan perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan.

#### 5) Stres tahap V

Stres pada tahap ini ditandai dengan kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical dan psychological exhaustion*), ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat, timbul ketakutan, kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

#### 6) Stres tahap VI

Tahapan ini adalah tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat yang ditandai dengan debaran jantung terasa amat keras, nafas terasa sesak, badan gemetar, tubuh dingin, keringat banyak ini disebabkan adrenalin yang dikeluarkan dalam peredaran darah karena stres yang cukup tinggi, tenaga untuk melakukan kegiatan ringan

#### e. Respon Terhadap Stres

Selye *cit* Brunner & Suddarth (2005), mengatakan bila faktor penyebab stres tidak dapat diatasi atau faktor penyebab terlalu besar maka reaksi tubuh GAS (*general adaptasi syndrome*) mulai bekerja untuk melindungi individu agar dapat bertahan hidup. GAS pada dasarnya merupakan reaksi fisiologis akibat rangsangan fisik dan psikososial. Bila individu terancam oleh stres, isyarat akan dikirim ke otak dan otak akan mengirim informasi ini ke hipotalamus sehingga sistem saraf otonom dan endokrin terstimulasi, akibatnya terjadi suatu perubahan fisiologis berupa gejala-gejala dari sistem saraf otonom dan sistem endokrin.

Respon GAS yaitu:

##### 1) Reaksi alarm

Kadar hormon yang meningkat akan meningkatkan volume darah dan menyiapkan individu untuk bereaksi. Hormon lain dilepaskan untuk meningkatkan kadar glukosa darah dan menyiapkan energi untuk keperluan adaptasi, sedangkan hormone *epinefrin* dan *norepinefrin* menyebabkan peningkatan frekwensi jantung dan menghasilkan energi lebih banyak, meningkatkan aliran darah ke otot, meningkatkan ambilan oksigen dan memperbesar kewaspadaan mental.

Aktivitas hormonal ini menyiapkan individu untuk melakukan respon siaga melawan atau menghindar (*flight or flight syndrome*).



peningkatan kewaspadaan, seseorang disiapkan untuk melawan atau menghindari stresor yang ada.

a) Fase resistensi

Fase ini tubuh kembali stabil, kadar hormon, frekwensi jantung, tekanan darah serta curah jantung kembali normal. Individu berusaha untuk beradaptasi terhadap stresor. Jika stress dapat diatasi, tubuh akan memperbaiki kerusakan yang telah terjadi. Jika stresor terus menetap dan tidak berhasil beradaptasi maka individu memasuki fase ketiga yaitu kehabisan tenaga.

b) Fase GAS

Fase GAS ini terjadi bila tubuh tidak dapat melawan stress dan ketika energi yang digunakan untuk mempertahankan adaptasi sudah menipis. Respon fisiologis semakin hebat, tetapi energi individu terganggu dan adaptasi terhadap stresor hilang. Tubuh tidak dapat mempertahankan dirinya terhadap dampak stresor dan apabila stres berlanjut dapat menyebabkan kematian.

Menurut Potter & Perry (2005), Adaptasi terhadap stres dibagi menjadi dua dimensi, yaitu adaptasi terhadap respon fisiologis dan psikologis-sosial.

1). Respon fisiologis

Dalam respon fisiologis ada dua pendekatan, yaitu Sindrom Adaptasi Lokal (LAS) dan Sindrom Adaptasi Umum (GAS). LAS adalah respon

penyakit, atau perubahan fisiologis lainnya yang sifatnya setempat atau lokal. GAS adalah respon pertahanan dari keseluruhan tubuh terhadap stres.

## 2). Respon psikologis

Prilaku adaptif psikologis disebut juga mekanisme koping. Mekanisme ini berorientasi pada tugas, yang mencakup penggunaan tehnik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman atau dapat juga mekanisme pertahanan ego, yang tujuannya adalah untuk mengatur distres emosional, dengan demikian memberikan perlindungan kepada individu terhadap anietas dan stres.

### f. Stres Pada Wanita Usia Produktif

Kesehatan jiwa pada wanita sangat mempengaruhi kesehatan wanita. Pada wanita usia produktif stres sering dihubungkan dengan; perannya sebagai istri, ibu dan pekerja, kondisi kesehatan fisik, serta penganiayaan fisik atau mental. Proses berduka, kemurungan dan psikosa paska melahirkan, bunuh diri merupakan reaksi negatif dari gangguan kesehatan jiwa (Hamid, 2002).

Menurut Nasdaldy (2009), wanita karir produktif yang telah berumah tangga cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi, hal ini disebabkan karena:

1) Situasi kehidupan yang menuntut segala sesuatunya lebih cepat dan

- 2) Lingkungan pekerjaan yang membosankan, dan cenderung monoton atau tertutup (kurangnya interaksi sesama rekan kerja).
- 3) Perselisihan dengan rekan kerja maupun dengan atasan di tempat kerja.
- 4) Banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan setiap harinya.
- 5) Waktu jam kerja wanita karir perkantoran yang terbilang cukup lama (8 jam sehari pada umumnya) .
- 6) Stres memikirkan keperluan rumah tangga seperti urusan dapur, pakaian, sekolah anak, dan hubungan dengan suami yang mungkin sedang dalam kondisi kurang baik (bertengkar).

#### **4. Senam Aerobik**

##### **a. Pengertian senam aerobik**

Menurut Brick (2002), aerobik berasal dari kata *aero* yang berarti oksigen. Jadi aerobik sangatlah dekat dengan penggunaan oksigen. Dalam hal ini berarti latihan aerobik adalah latihan yang menggunakan system kerja dengan menggunakan oksigen sebagai kerja utama.

Senam aerobik adalah suatu sistematika gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja dibuat sehinggamuncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu.

##### **b. Sistematika Latihan Senam aerobik**

### 1) Pemanasan (*Warming Up*)

Kegiatan pemanasan / *warming up* bertujuan untuk meningkatkan elastisitas otot dan ligament disekitar persendian untuk mengurangi resiko cedera. Meningkatkan suhu tubuh dan denyut nadi sehingga mempersiapkan diri agar siap ke aktifitas latihan.

Dalam fase ini dapat menggunakan pola *warming up* yang didahului oleh kegiatan *stretching* / penguluran otot-otot tubuh dan dilanjutkan dengan gerakan dinamis pemanasan. Dalam fase ini, pemilihan gerakan harus dilakukan secara sistematis, runtut dan konsisten. Misalnya, apabila gerakan tersebut dimulai dari kepala, maka urutannya adalah kepala, lengan, dada, pinggang, dan kaki. Begitu pula sebaliknya.

### 2) Kegiatan inti

Fase kegiatan inti adalah fase utama dari sistematika latihan senam aerobik. Dalam fase ini target latihan haruslah tercapai, salah satu indicator latihan telah memenuhi target adalah dengan memprediksi bahwa latihan tersebut telah mencapai *training zone*. *Training zone* adalah daerah ideal denyut nadi dalam fase latihan. Rentang *training zone* adalah 60 % - 90 % dari denyut nadi maksimal (DNM). Denyut nadi yang dimiliki tiap orang berbeda, tergantung dari tingkat usia

Dengan demikian, untuk menghitung denyut nadi maksimal

$$\text{DNM} = 200 - \text{Usia (Tahun)}$$

Umumnya rumus ini digunakan untuk atlet, sedangkan rumus untuk menghitung denyut nadi orang awam / bukan atlet.

Dalam senam aerobik, fase inti dapat dilakukan selama 25 – 55 menit.

### 3) Pendinginan (*Colling Down*)

Ditinjau dari segi faal, perubahan dan penurunan intensitas secara bertahap tersebut berguna untuk menghindari penumpukan asam laktat yang akan menyebabkan kelelahan dan rasa pegal pada bagian tubuh / otot tertentu.

Pada fase ini hendaknya melakukan dan memiliki gerakan-gerakan yang mampu menurunkan frekuensi denyut nadi untuk kembali normal. Pemilihan gerakan pendinginan ini harus merupakan gerakan penurunan dari intensitas tinggi ke gerakan intensitas rendah.

### c. Manfaat Senam Aerobik

Menurut Brick (2002), melakukan aktivitas senam aerobik dengan takaran yang pas dan ideal akan membawa banyak manfaat bagi seseorang, seperti:

1) Melatih jantung, paru dan peredaran darah sehingga dapat bekerja

- 2) Melatih kekuatan otot-otot tertentu sehingga otot-otot tersebut terlihat lebih kuat dan kencang.
- 3) Meningkatkan rasa senang dan mengurangi stres.
- 4) Meningkatkan kualitas tidur/ mengatasi insomnia.

d. Jenis-jenis Aerobik

1) *Low impact*

Aerobik *low impact* merupakan gerakan aerobik yang dilakukan dengan intensitas rendah, antara lain dengan hentakan-hentakan ringan dalam posisi kaki tetap dilantai. Pada senam aerobik ini, ketukan-ketukan musik biasanya lebih lembut (Yudha, 2006). Selain itu, olahraga dengan intensitas rendah dapat meningkatkan pembentukan alamiah pada tubuh. Antioksidan berfungsi untuk melawan radikal bebas yang dapat menimbulkan kerusakan pada tubuh. Antioksidan berfungsi untuk melawan radikal bebas yang dapat menimbulkan kerusakan pada tubuh. Antioksidan yang dibentuk oleh tubuh yaitu *superoksida dismutase* (SOD), glutathion peroksidase dan katalase. Namun, apabila olahraga dilakukan terlalu berlebihan maka akan memacu timbulnya senyawa radikal bebas (Cooper, 2001).

2) *High impact*

Menurut Ashadi (2008), Senam aerobik *high impact* adalah senam yang dilakukan dengan ketukan-ketukan musik yang lebih keras, gerakan kaki mengarah pada gerakan-gerakan meninggalkan

Sedangkan menurut Brick (2002), aerobik *high impact* merupakan senam aerobik yang gerakan-gerakannya mengarah pada gerakan-gerakan dimana kaki meninggalkan lantai. *Impact* yang memberikan tekanan pada kaki adalah 3 sampai 4 kali berat badan tubuh ketika kaki kembali menginjak tanah. Gerakan ini apabila tidak dilakukan dengan benar dapat menyebabkan cedera pada kaki, pergelangan kaki, tulang kering, dan pinggul. Tapi jika gerakan-gerakan *high impact* ini dilakukan dengan teknik-teknik yang tepat dan dikombinasikan dengan gerakan-gerakan *low* dan *moderate impact*, gerakan-gerakan tersebut aman, menyenangkan dan mudah dilakukan. Contoh-contoh gerakan yang termasuk *high impact* seperti: jingkat, yaitu satu atau kedua kaki diangka hanya satu setengah atau dua inci dari lantai, melompat, sentakan, mengangkat lutut, lompat sergap, power moves, menggeser, *split*, dan *twist*.

### 3) *Body language*

*Body language* merupakan salah satu bentuk baru olahraga yang memadukan gerak tari dan pernapasan asal china, olahraga ini bertujuan untuk kebugaran dan menurunkan stres (Shinta, 2007).

Senam *body language* merupakan gabungan beberapa jenis senam, antara lain senam pembentukan, senam nifas, dan ballet. *Body language* mengutamakan gerakan-gerakan untuk kelenturan dan

pernafasan yang baik yaitu mengkombinasikan gerakan-gerakan senam dan pernafasan yang benar ( Rismayadi, 2010 ).

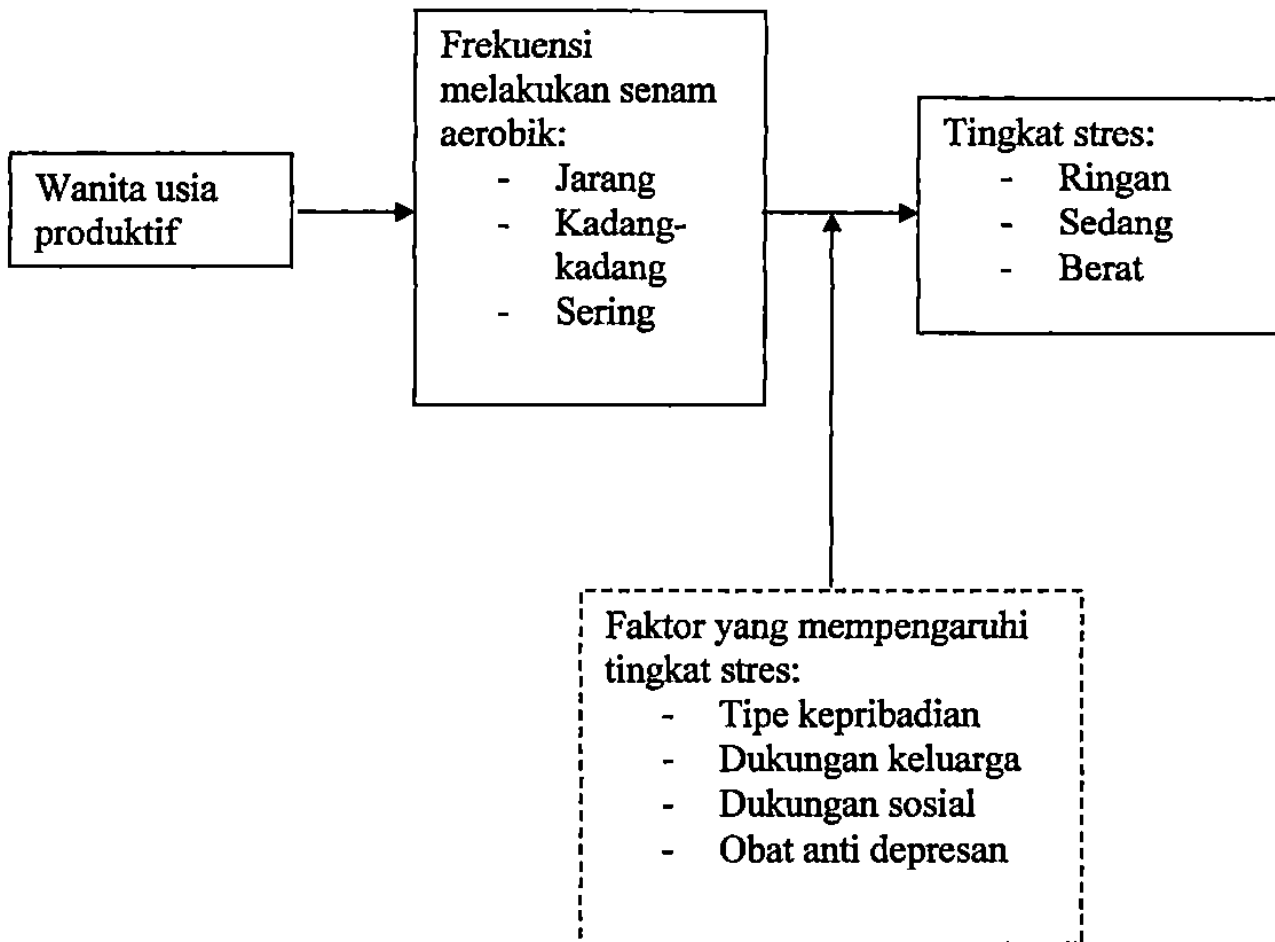
Senam *body language* merupakan gabungan dari berbagai senam yang sudah ada seperti senam pembentukan, senam nifas, dasar jazz dan ballet (Bejo 2003 *cit* Wardani 2009).

*Body language* bisa dilakukan siapa saja, termasuk wanita hamil karena gerakan-gerakannya cenderung halus, sederhana, bertempo lamban, tanpa unsur lompatan dan hentakan. Dalam *body language* dipadukan gerakan dengan perasaan dan pengaturan pernapasan agar tercipta komunikasi antara dengan lingkungan (Teviningrum, 2007).

Dalam *body language* pengaturan pernapasan dilakukan dalam posisi tubuh berdiri tegak, dada dibusungkan, kaki jinjit, tangan direntangkan kesisi tubuh, mata dipejamka dan dan perut dikempiskan, kemudian napas ditarik dan dihembuskan perlahan-lahan. Tahap berikutnya adalah berlatih pernapasan kotraksi: kontraksi rangkap



## B. Kerangka Konsep



Keterangan:

□ : Diteliti

□ : Tidak diteliti

**Skema 1. Kerangka Konsep**

## C. Hipotesis

Terdapat hubungan yang signifikan frekuensi antara senam aerobik terhadap

... tingkat stres pada wanita usia produktif dengan senam "Kartika Devi"