

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah mewujudkan hasil yang positif diberbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dibidang kesehatan, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut semakin meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat.

Berdasarkan data dari BPS (2000), saat ini di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Nugroho, 2000). Di Indonesia sendiri jumlah penduduk lanjut usia yang berusia 60 tahun keatas senantiasa meningkat dari tahun ke tahun. Data *Badan Pusat Statistik* (BPS) menyatakan penduduk lansia terus meningkat hingga mencapai 28,8 juta jiwa lebih, begitupula dengan jumlah penduduk lanjut usia di Yogyakarta meningkat jumlahnya hingga 389 ribu jiwa lebih (BPS, 2009). Menurut Nugroho (2000) dalam BPS (2000) pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lanjut usia meningkat menjadi 11,09% (29.120.000 lebih) dengan umur harapan hidup 70-75 tahun. *World Health Organization* (WHO)

menjadi 30,1 juta jiwa. Angka harapan hidup penduduk Indonesia juga sudah bertambah menjadi 63,3 tahun untuk laki-laki dan 67,2 tahun untuk perempuan. Dimana usia harapan hidup tertinggi dicapai oleh Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) (Marchira, Wirasto, *et al.*, 2007).

Menjadi tua merupakan suatu proses kehidupan seseorang yang ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, kulit keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul. Kemunduran lain yang terjadi adalah kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau ide baru (Rosidawati, Jubaedi, *et al.*, 2008).

Keberadaan usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Keberadaan usia lanjut yang semakin meningkat menimbulkan berbagai polemik dewasa ini. Hal ini disebabkan oleh timbulnya berbagai masalah fisik, psikologis, dan sosial akibat proses degenerasi yang dialami lansia. Kondisi permasalahan tersebut seringkali memunculkan gangguan mental pada lansia seperti depresi, oleh karena itu, hal tersebut membutuhkan upaya pemeliharaan serta peningkatan kesehatan dalam rangka mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna, dan produktif (Rosidawati, Jubaedi, *et al.*, 2008).

Stuart dan Sundeen (1998) mengungkapkan bahwa hampir 15% sampai 20% lansia mengalami depresi dan hal itu merupakan masalah kesehatan mental yang paling banyak dijumpai pada lansia. Menurut Kaplan dan Saddock (2003) gejala depresi ditemukan pada kira-kira 15% dari semua penduduk komunitas lanjut usia dan pasien rumah perawatan. Marchira, Wirasto, *et al.*, (2007) menyatakan bahwa prevalensi depresi pada lansia tahun 2020 di negara berkembang akan mencapai angka 15,9%. Hawari (1997) menyatakan bahwa salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling banyak ditemui pada usia lanjut adalah depresi. Oleh karena itu dibutuhkan penatalaksanaan holistik dan seimbang pada aspek fisik, mental, dan sosial. Di samping itu, depresi pada lansia harus diwaspadai dan dideteksi sedini mungkin, karena hal ini akan mempengaruhi perjalanan penyakit fisik dan kualitas hidup usia lanjut. Kaplan dan Saddock (2003) juga mengungkapkan bahwa usia sendiri bukan merupakan faktor untuk perkembangan depresi, tetapi menjadi janda atau memiliki penyakit medis kronis erat hubungannya dengan kerentanan terhadap gangguan depresif.

Depresi dapat memperpendek harapan hidup dengan mencetuskan atau memperburuk kemunduran fisik. Dampak terbesar yang sering terjadi yaitu pada area kepuasan dan kualitas hidup menurun, menghambat tugas-tugas perkembangan lansia. Lebih lanjut lagi, depresi dapat menguras habis emosi dan finansial orang yang terkena juga pada pada keluarga dan sistem

husus bagi lansia yaitu senam lansia. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang terdapat di dalam tubuh. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat, jadi supaya menjadi lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun (Drajad, 2009). Kesegaran/kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung, paru-paru, peredaran darah, kekuatan otot dan kelenturan sendi. Untuk memperoleh kesegaran jasmani yang baik, harus melatih semua komponen dasar kesegaran jasmani yang terdiri atas ketahanan jantung, peredaran darah, pernafasan, ketahanan otot, kekuatan otot serta kelenturan tubuh (Rosidawati, Jubaedi, *et al.*, 2008).

Selain bermanfaat terhadap kebugaran fisik, senam lansia juga erat hubungannya dengan kesehatan mental, karena didalam tubuh manusia terdapat suatu sistem hormon yang berfungsi sebagai morfin yang disebut *endogenous opioids*. Sistem hormon *endogenous opioids*, salah satunya adalah *beta-endorfin*, yang mana hormon ini akan meningkat pada saat berolahraga dan bermanfaat untuk mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih.

dan bermanfaat untuk mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih. Selain *beta-endorfin* yang mengalami peningkatan pada saat berolahraga, terdapat juga peningkatan kekuatan gelombang alpha yang memberikan kontribusi pada kejiwaan sehingga dapat mengurangi kecemasan dan depresi. Selain itu dengan berolahraga akan meningkatkan *norepinephrine* dan *serotonin*, sehingga akan mengurangi depresi (Kuntaraf dan Kuntaraf, 1992)

Proses menua yang dialami oleh lanjut usia (lansia) menyebabkan lansia mengalami berbagai macam perasaan seperti sedih, cemas, kesepian, dan mudah tersinggung. Perasaan tersebut merupakan masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada lansia. Masalah gangguan kesehatan jiwa mulai dialami oleh golongan lanjut usia pada saat lansia mulai merasakan adanya tanda-tanda terjadinya proses penuaan pada diri lansia tersebut. Mencegah dan merawat lansia dengan masalah kesehatan jiwa merupakan hal yang sangat penting dalam upaya mendorong lansia bahagia dan sejahtera didalam keluarga ataupun masyarakat (Rosidawati, Jubaedi, *et al.*, 2008).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan antara senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis merumuskan masalah

Hubungan Senam Lansia terhadap Tingkat Depresi pada Lansia

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

- a. Menganalisis hubungan antara senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di Wilayah RW 06 Tegalrejo Yogyakarta.

#### **2. Tujuan Khusus**

- b. Menganalisis gambaran tingkat depresi pada lansia di Wilayah RW 06 Tegalrejo Yogyakarta.
- c. Menganalisis hubungan antara senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia yang mengikuti senam lansia di Wilayah RW 06 Tegalrejo Yogyakarta.
- d. Menganalisis hubungan antara senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia yang tidak mengikuti senam lansia di Wilayah RW 06 Tegalrejo Yogyakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

#### **1. Bagi profesi keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang perawatan kesehatan lansia.

#### **2. Bagi Lansia**

Hasil penelitian ini dapat sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengembangkan penelitian yang sudah ada menjadi lebih sempurna.

## E. Keaslian penelitian

Penelitian-penelitian lain yang serupa dengan penelitian ini adalah:

1. Siti Fatmawati (2004) yang berjudul Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tanda dan Gejala pada Proses Degeneratif diwilayah Kauman, Ngupasan, Gondomanan, Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey research metodologi dengan pendekatan *cross sectional*. Total sampel yang digunakan 60 orang. Hasil didapatkan ada hubungan pengaruh senam lansia terhadap perubahan tanda dan gejala pada proses degeneratif. Metode dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan alat lembar kuesioner.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Yeni Yulistanti (2003) mengenai “Tingkat depresi sebelum dan setelah melakukan terapi senam *aerobik low impact* pada pasien gangguan jiwa di RS Ghrasia Propinsi DIY.” Menggunakan metode *quasi experimental, pretest-posttest one group design*, dengan subyek peneliitian sebanyak 14 orang yang mengalami depresi dipilih dengan metode *purpoosive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa Skala Depresi-20 (CES-D20), dilakukan dengan cara wawancara dan observasi menggunakan sistem kategori pasien jiwa. Data dianalisis dengan cara *paired sample statistic (t paired – test)*. Hasil yang didapat



Beda penelitian ini dengan penelitian yang telah ada sebelumnya yaitu terletak pada tujuan penelitian, karakteristik tempat dan subyek penelitian, jenis penelitian dan uji statistik yang digunakan, sehingga hasil yang didapat pun berbeda. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia. Penelitian ini dilakukan di Wilayah RW 06 Tegalorejo Yogyakarta dengan total responden 50 orang, dimana terdapat 25 responden yang mengikuti senam lansia dan 25 responden yang tidak mengikuti senam lansia. Jenis penelitian ini menggunakan