

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia mengalami perubahan dalam tumbuh dan berkembang. Perkembangan dapat diartikan dengan tumbuh, setiap individu pasti mengalami perkembangan pada masanya. Hal tersebut dikatakan bahwa dalam perkembangan merupakan suatu proses perubahan yang dinamis pada masa dewasa menuju ke masa tua. Perubahan yang terjadi ialah pada organ tubuh dan struktur fisik seiring waktu dapat mengalami tahapan perkembangan yang diawali dari masa bayi, kanak-kanak, masa remaja, dewasa, dan berakhir pada masa tua usia lanjut (lansia).

Masa perkembangan tubuh manusia pertama adalah dari mulai dilahirkan sampai berusia 24 bulan. Serta pada masa perkembangan ini banyak energi yang digunakan untuk aktivitas awal sejak usia 2 sampai 5 tahun, kemudian masa kanak-kanak dari usia 6-11 tahun perkembangan ini dilihat dari banyaknya belajar serta cara melatih keterampilan diri, masa remaja kira-kira usia mulai dari 10 atau 12 tahun atau 18-22 tahun dilihat dari perubahan masa pubertas serta perubahan fisik antara laki-laki dan perempuan, lalu masa dewasa mulai dari usia 18-40 tahun dimana sudah menjadi fase awal manusia mulai menua, dan terakhir masa tua usia lanjut (lansia) yang usianya sudah mencapai umur 60 tahun keatas

Pada salah satu tahapan perkembangan dalam tumbuh kembang terakhir manusia adalah masa lanjut usia (lansia). Supriani menyatakan dalam bukunya usia lanjut merupakan tahapan akhir yang terjadi pada setiap manusia dalam semasa hidupnya. Lanjut usia (lansia) juga merupakan suatu proses seseorang pada tahapan akhir dalam perubahan usia yang dapat mengalami penurunan pada kondisi fisik, sosial maupun psikologis¹. Menurut Depkes RI, masa usia lanjut (lansia) adalah usia yang telah mencapai 60 tahun keatas. Terdapat gejala yang dialami oleh lansia seperti kemunduran fisik lansia dari kulit yang berubah menjadi keriput dan kering, rambut mulai memutih (beruban), dan penurunan panca indra.

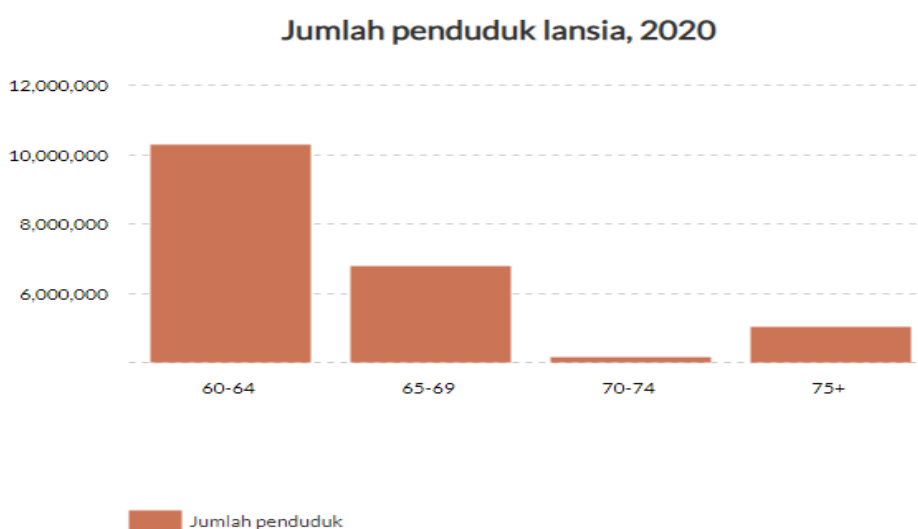
Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) lanjut usia adalah sudah berumur, atau dalam artinya adalah tua. Lansia merupakan tahap akhir dalam kehidupan manusia. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Dalam proses menua akan berkurangnya struktur fungsi dari

¹Supriani, A. (2013). Jurnal Keperawatan & Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto. Hal.22-30

beberapa jaringan tubuh secara normal untuk mempertahankan kemampuan yang menghilang secara perlahan. Menjadi tua merupakan proses alamiah. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif yang merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian²

Pada perkembangan lansia di wilayah Asia Tenggara menurut WHO (*World Health Organization*) menunjukkan data populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa dan diperkirakan populasi lansia di tahun 2050 bisa mengalami peningkatan 3 kali lipat dari tahun ini. Sedangkan pada tahun 2010 jumlah populasi lansia sekitar 24,000,000 (9,77%) dari total populasi penduduk lansia, diperkirakan jumlah penduduk lansia dapat mencapai 28,800,00 (11,34%) dari seluruh populasi penduduk lansia.

Tabel Grafik 1.1 Jumlah Penduduk Lansia



²Akmadi ; 2008 ; Pengertian Lansia dan Permasalahan Lanjut Usia; Diakses tanggal 20 /4/2015 dari <http://lpkeperawatan.blogspot.com/2013/12/lanjutusia-lansia.html>.

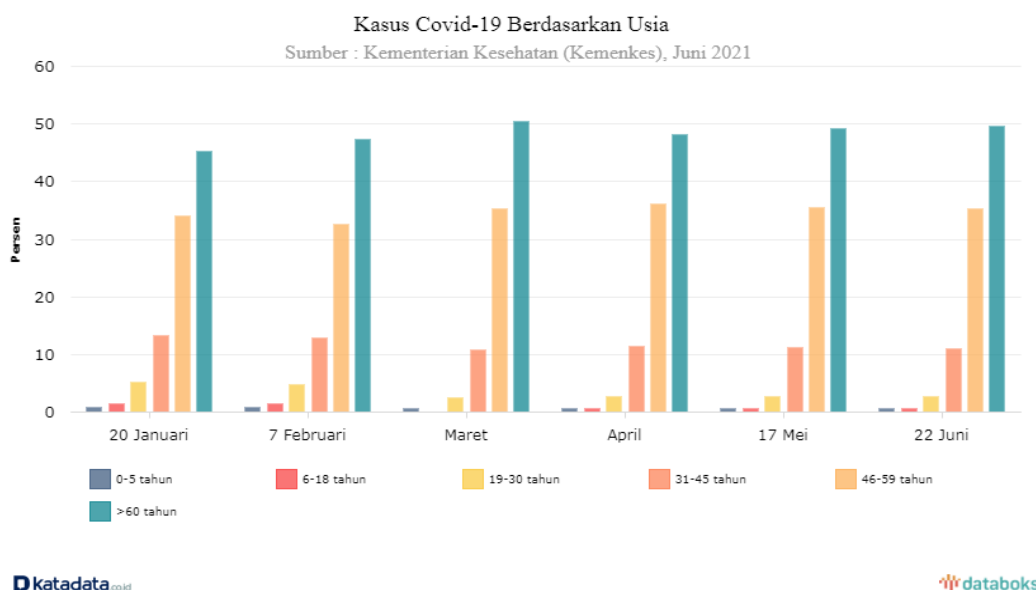
Pertumbuhan penduduk lansia yang sangat pesat juga diperkirakan akan terjadi di Indonesia. Hal ini sebagai akibat dari terjadinya transisi demografi dimana saat ini Indonesia sudah berada pada tahapan angka kematian dan angka kelahiran yang rendah, Berdasarkan sensus penduduk 2020, terjadi peningkatan persentase penduduk lanjut usia atau lansia (60 tahun ke atas) menjadi 9,78 persen di tahun 2020 dari 7,59 persen pada 2010. Lansia usia 60-64 tahun tertinggi yakni 10,3 juta penduduk. Sementara, penduduk usia 75+ tahun sebanyak 5 juta, lebih banyak dari penduduk umur 70-74 tahun (Bappenas, 2019).³

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) saat ini terjadi hampir di seluruh dunia terutama di Indonesia dan menjadi wabah pandemi yang memiliki banyak dampak negatif baik bagi segi ekonomi, dan sosial. Pandemi COVID-19 ini mengubah cara berkehidupan manusia dari sebelumnya melakukan aktivitas dan interaksi sosial secara langsung, bertatap muka, bertemu, dsb. Pada saat ini berubah total menjadi pembatasan sosial yang membatasi gerak aktivitas serta interaksi sosial baik secara langsung atau tidak langsung (*online*) hal ini memiliki dampak negatif secara fisik maupun psikologis individu serta masyarakat⁴.

Dampak psikis yang terjadi selama pandemi ini diantaranya, gangguan stress, kebingungan, ketakutan akan infeksi wabah virus, kegelisahan, frustrasi, insomnia, dan merasa tidak berdaya, bahkan dalam beberapa kasus gangguan mental ringan yang terjadi pada masyarakat terjadi dalam kondisi pandemi ini. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan fisik dan mental harus sama-sama dikelola dengan baik dan seimbang agar dampak negatif dari kondisi pandemi covid-19 yang melanda Indonesia bisa dikurangi bahkan dijadikan momentum untuk aktivitas yang bermanfaat dan produktif.

³ Badan pusat Statistik. 2021. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020.

⁴ Banerjee D. (2020). *The COVID-19 Outbreak: Crucial Role The Psychiatrist Can Play*. *Asian journal psychiatry*.

Tabel Grafik 2.1 Kasus COVID-19 berdasarkan Usia

Berdasarkan dari grafik diatas menunjukkan bahwa angka kematian akibat virus COVID-19 menjadi terus meningkat seiring dengan penambahan jumlah kasus positif di Indonesia dari data grafik tersebut juga, dapat dilihat bahwa virus COVID-19 paling banyak menyerang masyarakat lanjut usia yang berusia lebih dari 60 tahun. Hal ini didukung oleh data kementerian kesehatan yang menunjukkan bahwa hampir setengah dari kematian akibat COVID-19 adalah para lansia, dimana proporsi kematian lansia karena COVID-19 berkisar 45,3-50,5% pada Januari-Juni 2021 serta penduduk yang berusia 46-59 tahun memiliki kemungkinan kematian karena COVID-19 pada 32,7-36,2% dari keseluruhan kasus⁵

Federasi kesehatan mental dunia (*world federation for mental health*) pada saat kongres kesehatan mental di London pada tahun 1948 merumuskan kesehatan adanya yang suatu perkembangan yang cukup optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang itu sesuai dengan keadaan orang lain. Sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang memperbolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya yaitu, selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran dengan masyarakat yang lain.⁶ Menurut buku dari Dr. Zakiah Daradjat kesehatan mental merupakan kemampuan menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.⁷ Orang yang memiliki

⁵ Yosepha 2021 *Lansia Sumbang Hampir Setengah Kematian COVID-19*. Kementerian Kesehatan.

⁶ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* (Malang: UMM Press, 2005), hal.26-27.

⁷ Zakiah Darajat. 1994. *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV HAJI MASAGUNG) hal 11-12

sehat mental merupakan orang yang dapat menguasai segala hambatan dalam hidupnya, sehingga dapat terhindar dari tekanan-tekanan perasaan atau hal yang membawa kepada frustrasi.

Orang dewasa dan lansia merupakan kelompok usia yang perlu memperoleh *awareness* tentang kesehatan mental karena angka harapan hidup lebih lama dan dampaknya jumlah kalangan orang dewasa dan lansia cukup meningkat proporsinya. Walaupun demikian, masalah-masalah kesehatan khususnya kesehatan mental di kalangan usia ini juga semakin kompleks. Sejalan dengan kondisi perkembangan tubuh dan fisik dikalangan usia ini khususnya di kalangan lansia mengalami penurunan organik, terjadinya kompensasi psikologis, dan penurunan dalam hubungan kondisi sosial, sehingga masalah dibidang kesehatan mental tidak terelakkan. Orang dengan kelompok usia ini termasuk kelompok orang yang memiliki berbagai masalah dengan kesehatan mental, yaitu yang usianya dibawah 55 tahun banyak mengalami masalah yang berhubungan dengan keluarga ataupun pekerjaan karena berbagai faktor yang dihadapi orang dewasa dan lansia mereka tidak terbebaskan dari berbagai problem mental.

Kesehatan mental memiliki beberapa faktor yang menjadi penyebab seseorang atau individu mengalami gangguan ini yang dibagi menjadi dua poin utama yaitu faktor dari dalam *inside* yaitu faktor dan kondisi dari dalam individu yang mengakibatkan gangguan ini muncul seperti keadaan keluarga yang kacau, kondisi finansial yang krisis, mengidap penyakit berat yang seringkali dapat menimbulkan tekanan.⁸ Tekanan yang mempengaruhi dikalangan usia ini juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada tingkat agresivitas, stress yang mendorong kondisi yang tidak menguntungkan bagi kondisi kesehatan mental. Sedangkan yang termasuk faktor *eksternal* adalah suatu yang diluar diri individu tersebut seperti bencana alam, krisis moneter Negara dll, justru orang dengan kelompok usia ini memiliki banyak sekali gangguan kesehatan mental seperti gangguan kepribadian, psikotik karena penggunaan zat, skizofrenia, dan sebagainya. Prevalensi gangguan mental dikalangan ini berkisar antara 10-20%. Oleh sebab itu masalah kesehatan mental di kalangan mereka juga masalah kesehatan mental pada umumnya juga. Menurut data yang diambil dari *World Health Organization* (WHO), berkisar 20 % penduduk lanjut usia di dunia diketahui memiliki gangguan mental.

Dikalangan orang lanjut usia, masalah yang umumnya terjadi pada kalangan usia ini adalah depresi. Disebabkan karena turunnya relasi sosial dan peran-peran sosial pada masyarakat serta kecenderungan faktor genetik, depresi di kalangan lanjut usia sering kali terjadi, demikian pun juga dimensia, yaitu sebuah istilah untuk kemampuan kognitif yang mengalami penurunan

⁸ Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* (Malang: UMM Press, 2005), hal.125.

secara progresif. Gangguan mental lain yang terjadi dan dialami oleh kalangan lanjut usia ini adalah obsesif, kecemasan, penurunan memori, perilaku, kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, hilangnya relasi sosial dan pekerjaan.⁹ Berhubungan dengan berbagai kondisi mental kalangan usia ini maka, kalangan orang lansia wajib memperoleh perhatian terutama penanganan kesehatan mentalnya, berbagai kesehatan mental yang dihadapi tidak cukup hanya dilakukan dengan pengobatan atau terapi, tetapi perlu juga sebuah usaha-usaha pencegahan yang dilakukan pada basis kalangan masyarakat.

Senam dalam istilah bahasa Inggris disebut “*gymnastic*” kata yang berasal dari *gymnos* Yunani yang berarti berpakaian minim atau telanjang.¹⁰ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti senam yaitu suatu gerak badan dengan gerakan tertentu, seperti menggeliat, menggerakkan, dan merenggangkan anggota badan; gimnastik. Dengan melakukan senam dapat bertujuan untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani yang menyangkut gerakan-gerakan yang bervariasi, banyak atau komplit dari latihan yang dapat membangun bentuk otot tubuh di bagian tertentu seperti pergelangan tangan, punggung, lengan, pinggang, kaki, dan juga untuk membangun keseimbangan gerak tubuh.

Di Indonesia terdapat banyak jenis senam yang sudah banyak dilakukan oleh masyarakat Indonesia baik itu di perkotaan maupun di daerah seperti senam diabetes, senam nifas, senam hamil, senam kegel, senam osteoporosis, senam asma, senam lansia, dan senam otak. Dari berbagai jenis masing-masing senam baik secara gerakan system latihan serta tujuan itu sendiri memiliki manfaat yang berbeda-beda pula sesuai dengan tujuan senam. Namun demikian, hasil akhir dari semua jenis senam ini pada akhirnya bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan dari level satu ke level lainnya.

⁹ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* (Malang: UMM Press, 2005), hal.168-169.

¹⁰ Anggriyani Tri W dan Atikah Proverawati, *SENAM KESEHATAN Aplikasi Senam Untuk Kesehatan* (Yogyakarta: Muha Medika, 2018). Hal.iii.

Tabel 3.1 Kualitas Kesehatan Fisik Lansia

Variabel	Kualitas Kesehatan Fisik		cPR (95% CI)	p
	Baik	Buruk		
Level aktivitas fisik				
Tinggi	49	6	29,94 (6,47-138,63)	0,000*
Sedang	33	21	5,76 (1,44-23,11)	0,013*
Rendah	3	11	Ref	
Faktor Sosio Demografi				
Jenis Kelamin				
Laki-laki	22	10	0,98 (0,41-2,33)	0,563
Perempuan	63	28		
Kelompok Usia				
60 s.d 69 tahun	55	10	5,13 (2,20-11,99)	0,000*
≥70 tahun	30	28		
Status Ekonomi				
Mampu	42	15	1,50 (0,69-3,26)	0,205
Tidak mampu	43	23		
Permasalahan Kesehatan yang Disandang				
Status Hipertensi				
Tidak hipertensi	45	4	9,56 (3,12-29,31)	0,000*
Hipertensi	40	34		
Status Kecacatan				
Tidak cacat	84	35	7,20 (0,72-71,62)	0,087
Cacat	1	3		

cPR: *crude Prevalence Ratio* *bermakna secara statistik

¹¹Senam lansia merupakan sebuah aktivitas fisik ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, tentunya dikarenakan senam ini spesifik diterapkan pada lansia. Aktivitas fisik ini akan sangat membantu tubuh lansia agar tetap segar dan bugar serta dapat melatih tulang agar tetap kuat serta mendorong kerja jantung secara optimal dan sangat membantu dalam menghilangkan radikal bebas didalam tubuh lansia adapun jika dikategorikan dalam berbagai jenis senam maka jenis senam lansia yang sering diterapkan meliputi:

1. Senam kebugaran lansia
2. Senam otak
3. Senam osteoporosis
4. Senam hipertensi
5. Senam diabetes mellitus, serta
6. Kegiatan fisik ringan seperti rekreasi atau jalan santai.

Semua aktivitas fisik ringan dan jenis senam tersebut jika dilakukan secara baik sangat bermanfaat untuk menghambat proses penuaan dini. Senam lansia sangat disarankan untuk mereka yang memasuki usia sekitar 45 tahun-65 tahun keatas, dampak positif dari senam ini selain meningkatkan fungsi organ tubuh juga dapat meningkatkan imunitas dalam tubuh lansia jika dilakukan latihan secara teratur. Tapi selain dari efek atau dampak positif yang diperoleh dari

¹¹Sumber JURNAL MKMI, Vol. 14 No. 3, September 2018

jenis senam ini terdapat pula efek minimal yang diperoleh yaitu, lansia merasa senantiasa bergembira, dapat tidur lebih nyenyak serta pikiran tetap segar¹²

Peneliti tertarik dengan penelitian ini karena di lingkungan masyarakat sekitar terdapat sebuah perkumpulan masyarakat dengan mayoritas berusia lanjut yang menamakan perkumpulannya sebagai komunitas senam hikmah corona, dinamakan komunitas senam hikmah corona karena kegiatan utama komunitas ini adalah senam, peneliti melihat dari banyaknya masyarakat berusia lanjut yang mengikuti komunitas senam ini memiliki tingkat kesehatan fisik yang cukup stabil dan kebanyakan masyarakat berusia lanjut pada umumnya memiliki masalah kesehatan baik kesehatan fisik dan kesehatan psikis apalagi masuknya pandemic covid-19 yang melanda Indonesia memberikan awal yang buruk sehingga memberikan dampak negative bagi kalangan masyarakat terutama bagi kalangan usia lanjut yang utamanya adalah menyerang kesehatan mental.

kegiatan aktivitas senam yang kurang di dalam kehidupan bermasyarakat dan terdapat berbagai jenis lapisan usia penduduk di dalamnya dari mulai anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia, dari berbagai lapisan usia penduduk yang ada di masyarakat kategori masyarakat lanjut usia (berusia >60 tahun) adalah kelompok masyarakat yang paling rentan dalam hal kesehatan baik kondisi fisiknya maupun psikis, gangguan seperti hipertensi, stress, maupun gangguan kecemasan lainnya sering dialami oleh kelompok penduduk lansia. Sedangkan senam sebagai sebuah aktivitas fisik yang banyak dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat dari usia anak-anak hingga lanjut usia mempunyai banyak manfaat dari mulai fisik bahkan kesehatan psikisnya.

Komunitas Senam Hikmah Corona di Nitipuran, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai sebuah wadah bagi masyarakat mencoba untuk menggabungkan senam sebagai sebuah aktivitas yang bermanfaat bagi fisik kelompok masyarakat lanjut usia yang rentan dengan masalah kesehatan. Peneliti mengambil penelitian ini karena pada komunitas senam hikmah corona terdapat berbagai program yang berdampak baik terhadap kesehatan mental lanjut usia melalui kegiatan-kegiatan senam yang dilakukan di komunitas ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Senam adalah salah satu kegiatan fisik yang bersifat aerobik dimana membutuhkan sebuah upaya fisik atau psikis (jiwa) dan memiliki dampak yang baik untuk fisik maupun psikis (jiwa). Peneliti melakukan penelitian pada subjek lanjut usia yang memiliki kategori yang berusia mulai dari 45 tahun sampai diatas 65 tahun dan memiliki ciri yaitu penurunan kemampuan fisik

¹² Anggriyani Tri W dan Atikah Proverawati, *SENAM KESEHATAN Aplikasi Senam Untuk Kesehatan* (Yogyakarta: Muha Medika, 2018). Hal.144.

dan psikis (jiwa atau mental), sehingga rawan untuk mengalami gangguan fisik terutamanya gangguan mental.

Pada umumnya lansia memiliki beberapa perubahan yang terjadi, salah satunya yaitu perubahan pada fungsi kognitifnya dimana lansia sering mengalami perubahan dalam hal emosi, sehingga lansia memiliki resiko untuk mengalami depresi yang lebih besar dan cenderung lebih sulit dalam mengatasi stresnya.

Peneliti tertarik pada penelitian ini dikarenakan terdapat beberapa perkumpulan masyarakat yang mayoritas berisi masyarakat lanjut usia dan salah satunya adalah komunitas lansia yang bergerak dalam pemberdayaan kesehatan baik fisik maupun mental atau psikis yaitu komunitas senam hikmah corona di Nitipuran, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Peneliti melihat banyak terdapat masyarakat lanjut usia yang memiliki kesehatan fisik dan psikis yang cenderung stabil, karena kegiatan senam yang sering dilakukan di komunitas ini. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui strategi menjaga kesehatan mental lansia pada komunitas senam hikmah corona kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta.

1.3 Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Strategi Senam Lanjut Usia terhadap Kesehatan mental usia lanjut yang ada di komunitas Senam Hikmah Corona, Kasihan Bantul DIY. Adapun rumusan masalahnya yaitu:

1. Bagaimana Strategi Menjaga Kesehatan Mental Lansia pada Komunitas Senam Hikmah Corona?
2. Apa saja faktor pendukung dan kendala dalam Menjaga Kesehatan Mental Lansia pada Komunitas Senam Hikmah Corona?

1.4 Tujuan Penelitian

Berikut beberapa tujuan yang dilakukan peneliti antara lain untuk:

1. Untuk menjelaskan Strategi dalam Menjaga Kesehatan Mental Lansia pada Komunitas Senam Hikmah Corona.
2. Untuk memberikan faktor pendukung dan kendala dalam Menjaga Kesehatan Mental Lansia pada Komunitas Senam Hikmah Corona.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- Penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam kajian kesehatan mental maupun aktivitas fisik seperti senam, khususnya senam lansia.
- Penelitian ini dapat menjadi tambahan literatur yang digunakan untuk menambahkan penelitian serupa baik dalam kajian kesehatan mental maupun aktivitas fisik seperti senam khususnya senam lansia

1.5.2. Manfaat Praktis

- Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi komunitas senam serupa dalam mengembangkan jenis senam lansia sebagai aktivitas fisik yang berdampak baik dalam menjaga kesehatan mental baik lansia maupun masyarakat secara umum.
- Penelitian ini dapat menjadi sarana bagi mahasiswa khususnya di studi konseling islam dalam pengerjaan tugas atau penyusunan karya ilmiah yang berhubungan dengan strategi menjaga kesehatan mental lansia.

1.6 Sistematika Penulisan

Dalam penyusunan untuk memudahkan dan memahami bagian keseluruhan dari skripsi ini. Peneliti akan menjabarkan sistematika pembahasan skripsi yang terdiri dari lima bab yang diuraikan masing-masing dalam sub bab.

- Bab I : Bab ini berisikan pendahuluan yang diawali dengan latar belakang masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.
- Bab II : Merupakan bab yang berisi tentang tinjauan pustaka atau penelitian terdahulu dan kerangka teori yang relevan terkait dengan tema skripsi.
- Bab III : Pada bab ini, peneliti menuliskan secara rinci metode penelitian yang peneliti gunakan saat penelitian. Metode penelitian ini terdiri dari jenis penelitian, operasionalisasi konsep, subyek dan obyek penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.
- Bab IV : Bab ini, peneliti menuliskan hasil penelitian dan pembahasan sesuai dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan.
- Bab V : Pada bab terakhir ini peneliti menuliskan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, saran-saran dan keterbatasan penelitian. Peneliti akan membuat kesimpulan secara rinci dan menyeluruh dari penemuan penelitian yang berhubungan dengan masalah penelitian.