

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Penelitian

Dilema kehidupan akan selalu muncul dalam perjalanan hidup. Dalam menghadapinya tidak setiap orang dapat mengatasinya dengan baik. Perubahan-perubahan sosial yang terlampau cepat yang disertai dengan perubahan nilai moral dan etika kehidupan, dapat menggoncangkan keseimbangan suasana hati yang pada gilirannya dapat mengakibatkan ketegangan jiwa atau stres. Stres adalah sesuatu yang menimbulkan reaksi fisik atau psikis non spesifik terhadap setiap tuntutan kehidupan. Reaksi fisik terhadap stres dapat tampil dalam bentuk gangguan fungsi organ tubuh yang sering dinamakan fenomena psikosomatik, sedangkan reaksi psikis terhadap stres pada diri seseorang dapat tampil dalam bentuk kecemasan atau depresi (Hawari, 1997).

Penelitian yang dilakukan oleh Kielholz dan Poldinger (1974) menunjukkan bahwa 10% dari pasien yang berobat pada dokter adalah pasien depresi dan separuhnya dengan depresi terselubung. Penelitian lain yang dilakukan oleh Klinik Psikiatri Universitas Basle (1977/1978) didapat angka 18%, penelitian di Bavaria (Dilling dkk, 1978) didapat angka 17%. WHO (1974)

Penelitian menunjukkan bahwa 20 % - 30 % penduduk pernah menderita gejala depresi dalam periode waktu setahun. Sekitar 1 diantara 20 orang menderita serangan yang lebih berat. Depresi berat mengenai 3 %-4% (Wilkinson, 1995).

Dalam psikiatri modern dikenal terapi yang disebut therapy seni, yaitu terapi kesenian dan kebudayaan yang didalamnya termasuk olah raga. Olah raga disini digunakan sebagai terapi karena dengan olah raga, individu akan menyalurkan sekaligus melupakan stresor, pelepasan non verbal, penyaluran agresi dan juga lebih mampu mengontrol diri, mengurangi kecemasan dan depresi (Prawirohardjo, 1981).

Banyak penelitian menunjukkan bahwa olah raga dapat memperbaiki suasana hati dan memberikan kesejahteraan. Morgan dalam penelitiannya menemukan bahwa olah raga dapat mengurangi ketegangan bila dilakukan secara teratur (Suyanto, 1993).

Upaya meningkatkan kekebalan terhadap stres salah satunya adalah dengan berolah raga untuk meningkatkan daya tahan kekebalan baik fisik maupun mental. Olah raga tidak perlu yang mahal-mahal, bahkan bisa tanpa biaya sekalipun. Lari-lari pagi, jalan-jalan pagi sekitar rumah atau senam dan lain sebagainya sudah cukup memadai (Hawari, 1997).

Depresi lebih lazim terjadi pada orang yang melakukan penyesuaian yang besar dalam hidupnya selama 6 bulan sampai 1 tahun terakhir. Untuk menanggulangi dan mencegah depresi sangatlah penting untuk menyelesaikan

mendapat latihan untuk menjaga kebugaran tubuh, yang dilakukan secara teratur yang sebaiknya dilakukan setiap hari (Wilkinson, 1995).

Latihan fisik teratur dapat membantu meningkatkan sirkulasi nutrisi dan sel imun, memperbaiki kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas tubuh; mempertinggi tingkat energi tubuh; dan mengurangi efek fisiologis dari stres. Latihan bermanfaat untuk kesehatan mental emosional dengan mengurangi stres, kecemasan dan depresi (Martin, 2000).

Latihan fisik ini berupa senam pernafasan "ANUGRAH AGUNG" dalam program latihannya, selain sebagai olah raga untuk meningkatkan kebugaran jasmani juga merupakan suatu cara pengobatan alternatif untuk pemulihan fisik secara optimal. Seluruh gerakan dirangkaikan secara sistematis dari atas ke bawah, sehingga akan nampak suatu gerakan yang serasi dan indah serta merupakan gabungan gerakan persendian, seluruh gerakan berefek mampu meningkatkan aliran darah lebih banyak ke seluruh organ tubuh, atau meningkatkan kapasitas aerobiknya, dengan demikian seluruh sistem didalam tubuh akan menjadi sehat, kemampuan jantung meningkat, pernafasan menjadi lebih baik dan dapat memperbaiki postur tubuh serta sikap tubuh. Prinsip dasar dari seluruh gerakan adalah meningkatkan keberadaan energi dalam tubuh, sehingga terjadi penyembuhan diri sendiri, baik fisik maupun mental (Haryanto, 2001).

Berdasarkan uraian di atas maka timbul keinginan penulis untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan fisik terhadap depresi di Lembaga

I.2 Pernyataan masalah penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh latihan fisik terhadap depresi di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung.

I.3 Kcaslian Penelitian

Penelitian mengenai depresi sudah banyak dilakukan, penelitian antara lain oleh Wiese. J. et al cit Kuntaraf (1992) membuktikan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara latihan fisik dengan depresi, akan tetapi penelitian mengenai hubungan latihan fisik dengan depresi di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung Yogyakarta sepanjang pengetahuan penulis belum pernah dilakukan.

I.4 Tujuan Penelitian.

Tujuan penelitian ini adalah mempelajari tentang pengaruh latihan fisik terhadap depresi di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung.

I.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara latihan fisik dengan depresi di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung