

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia atau usia lanjut adalah tahap akhir dari siklus kehidupan manusia dan hal ini merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar, yang akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang. Lambat cepatnya proses menua tersebut bergantung pada masing-masing individu yang bersangkutan. Proses menua atau *aging* adalah suatu proses alami pada semua makhluk hidup (Nugroho, 2011). Menurut Suardiman (2011), proses menua merupakan proses perubahan biologis secara terus menerus yang dialami manusia pada semua tingkatan umur.

Kondisi negara Indonesia berada pada masa transisi demografi, yang mengubah struktur penduduk dari penduduk dengan populasi muda menjadi populasi lebih tua (Suardiman, 2011). Hal tersebut dilihat dari jumlah pertumbuhan penduduk lanjut usia pada tahun 2000 yaitu sekitar 15,8 juta (7,6%) dari jumlah penduduk Indonesia, dan pada tahun 2005 jumlah lanjut usia meningkat menjadi 18,2 juta (8,2%) Pada tahun 2010, jumlah lanjut usia meningkat menjadi 19,3 juta (7,4%), tahun 2015 jumlah lanjut usia meningkat menjadi 24,2 juta (9,6%), dan diperkirakan pada tahun 2020 terus meningkat menjadi 26,1 juta (10,2%) (Suardiman, 2011).

Perkembangan jumlah penduduk lansia khususnya di Kota Surakarta saat ini terdapat 42.089 orang lansia atau hampir 7,37% dari jumlah dari keseluruhan penduduk kota Surakarta yaitu 570.876 orang, berdasarkan jenis kelamin terdapat 18.326 orang lansia laki-laki (6,49%), sedangkan lansia perempuan berjumlah 23.763 orang (8,24%) (BPS Kota Surakarta, 2016).

Semakin meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut akan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan terkait dengan penurunan pada kondisi fisik, psikis dan sosial. Penurunan kondisi fisik pada usia lanjut akan membawa ke kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Penurunan kondisi fisik yang kemudian akan menghadirkan berbagai macam gangguan fungsional dan penyakit pada usia lanjut tidak hanya akan berpengaruh pada kondisi fisik namun juga akan berpengaruh pada kondisi psikisnya (Suardiman, 2011).

Prevalensi gangguan mental pada populasi lanjut usia bervariasi, secara umum diperkirakan 25% populasi lanjut usia menunjukkan gejala gangguan mental bermakna (Sustiyani, 2012). Gangguan mental yang sering dijumpai pada populasi lanjut usia yaitu depresi, ansietas, demensia dan delirium. Depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada tahun-tahun terakhir kehidupan individu. Depresi pada usia lanjut memberikan dampak diantaranya memperpendek harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia, menguras emosi dan

finansial orang yang terkena serta keluarga dan sistem pendukung sosial yang dimilikinya (Stanley dan Beare, 2010).

Menurut survey yang dilakukan, jumlah lanjut usia yang terindikasi mengalami depresi yaitu 20%. Konsekuensi yang serius dari depresi pada usia lanjut apabila tidak mendapat perhatian dan penanganan adalah semakin memburuknya penyakit yang sedang diderita, kehilangan harga diri dan keinginan untuk bunuh diri (Sustyani, 2012). Depresi diantara lansia yang ada di komunitas melaporkan tingkat yang sangat bervariasi, gejala-gejala penting dari depresi menyerang kira-kira 10 sampai 15% dari semua orang yang berusia lebih dari 65 tahun yang tidak diinstitutionalisasi. Gejala-gejala depresi ini sering berhubungan dengan penyesuaian yang terlambat terhadap kehilangan dalam hidup dan *stressor-stressor*, misal pensiun yang terpaksa, kematian pasangan dan penyakit-penyakit fisik (Stanley & Beare, 2010).

Manajemen pencegahan dan terapi yang dapat diberikan pada kondisi stres, cemas dan depresi, memerlukan pendekatan yang holistik, yaitu mencakup fisik, psikologik, psikososial, dan psikoreligius. Salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental adalah aktifitas fisik (Hawari, 2012).

Menurut Fatmah (2010), olahraga merupakan aktifitas yang baik bagi lansia dimana olahraga adalah sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani. Olahraga dapat menjadi penyembuh untuk berbagai gejala kejiwaan, dapat mengurangi kekhawatiran, depresi, kelelahan dan kebingungan. Senam lansia merupakan olahraga ringan

yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Senam lansia bentuk gerakannya tidak *aerobic high impact* tetapi bersifat *aerobic low impact*. Jika menggunakan musik tidak menghentak namun lambat dan menentu serta hanya mempunyai gerakan yang ringan tanpa melompat dengan satu kaki di lantai, sehingga aman dan tidak menimbulkan cedera.

Senam lansia yang dipilih adalah berupa senam dengan tipe *low impact exercise*, yaitu jenis latihan yang melibatkan setidaknya satu kaki di tanah setiap saat. *Low impact exercise* berupa latihan aerobik yang dilakukan untuk jangka waktu lebih lama dan bekerja untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular lansia. *Low impact exercise* meminimalkan risiko cedera di bagian bawah tubuh. Ini adalah pilihan yang aman yang dapat meningkatkan kepadatan tulang bagi individu yang mungkin memiliki atau berisiko untuk osteoporosis atau patah tulang (Hitchcock, 2011).

Manfaat olahraga adalah dapat meningkatkan kesegaran jasmani, mendorong jantung bekerja secara optimal, melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, menurunkan stres, dan mampu menurunkan tekanan darah (Divine, 2012). Olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan Senam SKJ Lansia. Senam SKJ Lansia dilakukan dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan gerak sehari-hari dan mengandung gerakan-gerakan melawan beban badan dengan pemberian beban antara bagian kanan dan kiri secara seimbang (Suhardjo, 2012).

Senam lansia telah diterima sebagai salah satu cara untuk mengatasi depresi. Saat melakukan senam hipotalamus akan meningkatkan *β -endorphin* dalam darah sehingga dapat meningkatkan aliran darah menuju otak sehingga dapat mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih (Guyton dan Hall, 2008). Dengan melakukan beberapa bentuk aktivitas fisik selama minimal 20 menit, tiga atau empat kali per minggu, dengan periode pemanasan dan pendinginan, lansia dapat mengharapkan kemungkinan yang lebih besar untuk menjalani tahun-tahun selanjutnya dengan kondisi kesehatan yang baik (Stanley dan Beare, 2010).

Penelitian Kowel, dkk (2016) perlakuan senam lansia 2 kali dalam 4 minggu menghasilkan penurunan derajat depresi lansia. Selain itu, senam lansia mempunyai dampak positif pada *activities of daily living* seperti peningkatan mobilitas dan nafsu makan, penurunan kelelahan otot dan perasaan senang, kondisi tubuh lebih sehat, segar dan bugar. Penelitian Prasetya, dkk (2010) dengan perlakuan senam latih otak 2 kali dalam 4 minggu dapat menurunkan depresi lansia.

Penelitian Sumedi, dkk (2010) menemukan terdapat pengaruh pemberian senam lansia sebanyak 8 kali dalam sebulan terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Panti Wreda Dewanata Cilacap. Penelitian Sustyani (2012) juga menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Panti Wreda Harapan Ibu.

Hasil wawancara tertulis terhadap 10 orang lanjut usia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta, dengan pedoman kuesioner *Geriatric Depression Yesavage Scale*. Hasil pengukuran diperoleh semua lansia menunjukkan skor depresi ringan, tidak ada yang menunjukkan depresi sedang dan berat. Hasil wawancara selanjutnya, kebanyakan lansia yang mengalami depresi ternyata dalam kesehariannya kurang aktif mengikuti kegiatan aktivitas fisik, seperti: olahraga ringan, senam dan aktivitas fisik lainnya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis mengadakan penelitian yang berjudul: Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta'.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat depresi lansia sebelum diberikan senam lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta.
- b. Mendeskripsikan tingkat depresi lansia sesudah diberikan senam lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta.
- c. Menganalisis pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan literature bagi masyarakat umum tentang pentingnya aktivitas fisik senam lansia untuk menurunkan depresi bagi lanjut usia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Diharapkan agar lebih mendisiplinkan aktivitas fisik seperti senam lansia dalam upaya menurunkan tingkat depresi pada lansia.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber ilmu yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan mengenai penggunaan senam lansia sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam pengelolaan depresi pada lansia.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan data awal untuk penelitian selanjutnya tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lanjut usia.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil pengamatan penulis terhadap penelitian terdahulu, terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, namun terdapat beberapa perbedaan yang membedakan penelitian terdahulu dan penelitian sekarang ini.

1. Prasetya, dkk (2010), berjudul "Penurunan Tingkat Depresi Klien Lansia dengan Terapi Kognitif dan Senam Latih Otak di Panti Wreda". Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experimental Pre-Post Test with Control Group* dengan intervensi terapi kognitif dan senam latih otak. Besar sampel penelitian ditetapkan dengan menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah total sampel sebanyak 56 orang, 28 orang untuk kelompok intervensi dan 28 orang untuk kelompok kontrol. Sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berusia lebih dari 55 tahun, bersedia jadi responden ditandai dengan penandatanganan *informed consent*, memiliki diagnosa depresi (karena memiliki nilai kuesioner depresi 5-11 atau dengan katagori depresi ringan-sedang) dan tidak mengalami penurunan kesadaran, komunikatif secara verbal dan kooperatif. Instrumen penelitian

dengan kuesioner *Geriatric Depression Scale (GDS-15)* yang berjumlah 15 pertanyaan.

Hasil penelitian didapatkan tingkat depresi menurun lebih bermakna pada kelompok intervensi yang mendapatkan terapi kognitif dan senam otak dibanding kelompok kontrol yang hanya mendapat terapi kognitif yaitu selisih 1,18 poin ($p < 0,005$, $\alpha = 0,05$). Direkomendasikan terapi kognitif dan senam latih otak menjadi bagian program kerja lansia di puskesmas dan panti.

Persamaan penelitian terletak pada variabel bebas dan terikatnya, jenis penelitian yaitu kuasi eksperimen. Perbedaan penelitian ini terletak pada instrumen yaitu GDS-15, penelitian ini menggunakan GDS Yesavage; teknik analisis data yaitu *Independent Sample T-Test*, penelitian ini menggunakan *Paired Sample T-Test*; sampel dan tempat penelitian, sampel terdiri dari dua kelompok, penelitian ini menggunakan 1 kelompok data *pre test* maupun *post test*.

2. Sumedi, dkk (2010), berjudul "Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia di Panti Wreda Dewanata Cilacap", desain penelitian kuasi eksperimental dengan rancangan *pretest-posttest with control group*. Jumlah sampel penelitian yang digunakan adalah 90 responden dengan metode pengambilan sampel total sampel, instrumen penelitian menggunakan Skala Penilaian *Insomnia Pittsburgh* yang terdiri dari 65 butir pernyataan dengan skor skala 0-3. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan presentase dan bivariat dengan

Paired Sample T-Test dan *Independent Sample T-Test* dengan tingkat kebermaknaan $p < 0,05$ atau tingkat kesalahan 5%.

Hasil penelitian terdapat hubungan antara senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di panti ($p = 0,009$), direkomendasikan untuk menurunkan skala insomnia pada lansia di panti sebaiknya disarankan untuk menggunakan terapi senam lansia untuk semua umur lansia.

Persamaan penelitian terletak pada variabel bebas, yaitu senam lansia, jenis penelitian yaitu kuasi eksperimen. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel terikat yaitu penurunan skala *Insomnia*, pada penelitian ini penurunan depresi, teknik analisis data menggunakan *Independent Sample T-Test*, penelitian ini menggunakan *Paired Sample T-Test*; sampel dan tempat penelitian, sampel terdiri dari dua kelompok, penelitian ini menggunakan 1 kelompok data *pre test* maupun *post test*.

3. Kowel, dkk (2016), berjudul "Pengaruh Senam Lansia terhadap Derajat Depresi pada Lansia di Panti Werda". Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan pendekatan *One Group Pre-Posttest*. Penelitian ini menggunakan model *mixed-method* dimana dilakukan penilaian kuantitatif dengan kuesioner dan penilaian kualitatif dengan *deep interview* dengan mengajukan beberapa pertanyaan terbuka terhadap lansia untuk menilai lebih lanjut mengenai derajat depresi pada lansia dan efek senam lansia setelah dilakukannya intervensi. Penilaian derajat depresi menggunakan kuesioner *Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)*, dan pada *deep*

interview diajukan 4 pertanyaan terbuka untuk pengambilan data kualitatif. Analisis korelasi *Spearman* digunakan untuk menilai pengaruh antar kedua variabel.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa senam lansia secara signifikan dan berkorelasi positif sedang dengan penurunan derajat depresi lansia ($r = 0,594$; $p < 0,05$). Selain itu, senam lansia mempunyai dampak positif pada *Activities of Daily Living* (ADL) seperti peningkatan mobilitas dan nafsu makan, penurunan kelelahan otot, dan perasaan senang, sehat, segar dan bugar.

Persamaan penelitian terletak pada variabel bebas dan terikatnya, jenis penelitian. Perbedaan penelitian ini terletak pada teknik analisis data yaitu menggunakan *Spearman*, penelitian ini *Paired Sample T-Test*; instrumen penelitian menggunakan kuisisioner dan penilaian kualitatif dengan *deep interview*, pada penelitian ini hanya menggunakan kuesioner; sampel dan tempat penelitian, sampel terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok *deep interview* dan *mixed-method*, penelitian ini menggunakan 1 kelompok data *pre test* maupun *post test*.