

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia akan mengalami proses penuaan di dalam kehidupannya. Menurut Padila (2013), proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang di mulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa, dan tua (Nugroho, 2015). Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih (WHO, 2010). Undang-undang RI No.13 tahun 1998 menjelaskan tentang kesejahteraan lansia juga menyebutkan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Memasuki usia tua akan mengalami kemunduran baik secara fisik, biologis, maupun psikologis. Salah satu perubahan psikologis dapat terjadi perubahan suasana hati yang tak tentu dan jika dibiarkan akan menjadi depresi. Depresi adalah gangguan *mood* yang ditandai oleh penurunan *mood* disertai dengan gejala psikososial dan biologis (Hibbert, 2008). Pada lanjut usia yang mengalami depresi akan menimbulkan gejala seperti cepat marah dan tersinggung, sering kelelahan, kurang menikmati kehidupan dan penurunan nafsu makan (Maryam, 2008).

Saat ini Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah lansia terbanyak. Berdasarkan data Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat (2010) Indonesia menduduki peringkat keempat di dunia dengan jumlah lansia terbanyak setelah Cina, India, dan Amerika Serikat. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010 jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa.

Menurut Sunsenas Tahun 2012, Badan Pusat Statistik RI prosentase lansia di Jawa Timur (10,40%).

Kasus masalah depresi menurut *World health Organization* (WHO) pada tahun 2010 prevalensi keseluruhan gangguan depresi di kalangan lansia di dunia bervariasi antara 10% hingga 20% yaitu sekitar dari 7 juta dari 39 juta. Prevalensi kasus depresi pada lansia di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 17,8%. Dari hasil penelitian Aggus Bayu dkk (2014) dalam jurnal penelitian keperawatan, pada 84 sampel ditemukan hampir setengah dari sampel mengalami depresi yang tersebar dalam tingkatan depresi ringan 30,9% dan depresi berat 14,3%. Berdasarkan usia, proporsi depresi lebih banyak terjadi pada kelompok usia 75-90 tahun, menurut jenis kelamin sebaran depresi terbanyak terdapat pada jenis kelamin perempuan, dan apabila dilihat dari ada atau tidaknya penyakit dasar proporsi kejadian depresi terbanyak pada lansia dengan riwayat memiliki penyakit dasar dengan proporsi 42,1%. Berdasarkan hasil wawancara pendamping panti werda griya usia lanjut St.Yosef Surabaya lanjut usia yang terkena depresi sebanyak 20 orang dari 155 lansia (12,9%) sedangkan lanjut usia yang tidak terkena depresi sebanyak 87,1%. Berdasarkan jenis kelamin lanjut usia yang paling banyak mengalami depresi adalah perempuan yaitu sebanyak 15 orang sedangkan laki-laki sebanyak 5 orang. Data dari *World health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa masalah kesehatan mental merupakan penyebab utama dari fenomena bunuh diri di dunia. Lebih dari 90% kasus bunuh diri terkait dengan sakit mental seperti depresi, skizofrenia, dan sebagainya.

Gangguan depresi terjadi akibat dari perubahan-perubahan yang dialami lanjut usia sebagai faktor dari proses penuaan. Menurut Depkes RI (2001) menyatakan ada beberapa keadaan yang beresiko menimbulkan depresi yaitu kehilangan atau meninggal orang (objek) yang dicintai,

sikap pesimis, kecenderungan berasumsi negatif terhadap suatu pengalaman yang mengecewakan kehilangan integritas pribadi, berpenyakit degeneratif kronik, dan tanpa dukungan sosial yang kuat.

Dampak dari depresi pada lansia akan menurunkan sistem imun yang akan menyebabkan lansia mudah terkena berbagai macam penyakit yang pada akhirnya akan menyebabkan kematian pada lansia. Depresi pada lansia yang tidak ditangani dapat berlangsung bertahun-tahun dan dihubungkan dengan kualitas hidup yang jelek, kesulitan dalam fungsi sosial dan fisik, kepatuhan yang jelek terhadap terapi, dan meningkatnya morbiditas dan mortalitas akibat bunuh diri dan penyebab lainnya Unutzer, (2007).

Penatalaksanaan depresi dapat dilakukan dengan cara terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang sering dilakukan adalah dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia. Melakukan aktivitas fisik dapat meregangkan otot - otot, memperlancar sirkulasi darah dan mengeluarkan hormon endorfin. Berdasarkan hasil wawancara dengan pendamping Panti Werda St. Yosef Surabaya, penatalaksanaan untuk mengatasi depresi dengan mengonsultasikan lansia yang mengalami depresi pada dokter spesialis kejiwaan yang bertugas dipanti atau dapat dikatakan bahwa penatalaksanaan yang dijalankan oleh Panti adalah terapi farmakologi. Tindakan nonfarmakologi yang dijalankan oleh Panti dengan melakukan suatu tindakan preventif untuk mencegah terjadinya kebosanan dan kejenuhan pada lansia yang mengarah pada faktor pencetus terjadinya depresi dengan melakukan berbagai macam kegiatan. Jenis kegiatan yang diberikan berupa senam Tai Chi, senam terapi tertawa, senam bugar, senam otak, senam tera, senam persendian, dan berbagai macam

permainan yang sesuai diminati para lanjut usia. Kegiatan tersebut sudah di atur dan memiliki jadwal.

Hasil penelitian dari Arini (2016) tentang pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia mendapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Terapi senam otak yang diberikan yaitu selama 8 hari (1 hari sekali) dengan durasi 20 menit. Sedangkan hasil penelitian dari Thoriq (2015) tentang pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat demensia pada lansia, mendapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat demensia pada lansia. Terapi senam otak yang diberikan yaitu selama 4 minggu (5 kali/minggu) dengan durasi 10-15 menit. Menurut teori senam otak akan efektif bila dilakukan selama 2-3 kali sehari (Andri, 2013).

Senam otak (*Brain Gym*) merupakan sejumlah gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian-bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal. Senam otak membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar atau bekerja dapat berlangsung dengan menggunakan seluruh otak (*whole brain*). Akibatnya, stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih. Hubungan antar manusia dan suasana belajar/bekerja lebih rileks dan senang (Anggriyana, 2010).

Pikiran yang jernih, stress emosional berkurang, rasa rileks dan senang dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia. Senam otak merupakan salah satu contoh latihan yang mudah dilakukan oleh lanjut usia karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan tidak membutuhkan energi yang banyak (Anggriyana, 2010). Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat depresi pada

lanjut usia. Senam otak diberikan dengan iringan musik selama 14 hari (2 kali sehari) dengan durasi 5-10 menit.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat depresi pada lanjut usia ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat depresi pada lanjut usia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat depresi sebelum dilakukan senam otak (*Brain Gym*)
- 2) Mengidentifikasi tingkat depresi setelah dilakukan senam otak (*Brain Gym*)
- 3) Menganalisis pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat depresi sebelum dan setelah dilakukan senam otak (*Brain Gym*)

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat bermanfaat untuk mengembangkan ilmu keperawatan gerontik, khususnya dalam asuhan keperawatan pada lanjut usia yang mengalami depresi dan sebagai pencegahan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.1.1 Bagi Pelayanan Keperawatan

Sebagai alternatif terapi non farmakologis dalam mengatasi depresi pada lansia dan sebagai masukan untuk bidang keperawatan dalam upaya promosi kesehatan, mengatasi, dan mencegah depresi pada lansia.

1.4.1.2 Bagi Institusi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penanganan depresi pada lansia.

1.4.1.3 Bagi Panti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi tetap untuk mencegah dan menangani depresi pada lansia.

1.4.1.4 Bagi Lansia Werdha

Hasil penelitian terjadi penurunan tingkat depresi pada lansia setelah melakukan senam otak (*Brain Gym*), sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.