

Bab I

Pendahuluan

Bab 1.1 Latar Belakang Masalah

Jumlah orang lanjut usia (atau yang selanjutnya disebut lansia) saat ini boleh dibilang melonjak dan akan semakin bertambah dengan cepat. Berdasar data dari Kemenkes, pada tahun 2000 jumlah orang lansia di Indonesia sekitar 7% atau 15,8 juta jiwa, diperkirakan pada tahun 2020 jumlah orang lansia di Indonesia sekitar 12% atau sekitar 28,8 juta jiwa, dan pada tahun 2050 jumlah orang lansia di Indonesia sekitar 28%. (Kemenkes RI, 2013)

Lebih dari 20% orang lansia menderita gangguan kesehatan mental, yang paling sering terjadi adalah demensia dan depresi (World Health Organization, 2013). Depresi sering kali tidak terdiagnosis dengan baik dan merupakan faktor risiko yang tinggi untuk bunuh diri (Martono, 2009)

Kehidupan orang lansia telah banyak mengalami perubahan salah satunya terjadi banyak perubahan fisik bisa dikarenakan penyakit, atau proses menjadi tua yang alamiah, yang mempengaruhi peranan status ekonomik dan sosial, seperti hubungan dengan keluarga atau teman karib,

kedudukan sosial, uang, pekerjaan. Kehilangan keluarga atau teman karib, sumber nafkah dan sumber daya yang terbatas, serta kurangnya kemampuan beradaptasi terhadap perubahan pada fisik, psikis, sosioekonomi yang terjadi mengakibatkan orang lansia cenderung bergantung pada orang yang dianggap lebih mampu, dan hal ini akan menjadikan orang lansia cenderung menjadi tidak aktif. (Maramis, 2009)

Gaya hidup yang tidak aktif akan menurunkan angka harapan hidup, yang mempengaruhi proses menua dan juga meningkatkan risiko penyakit terkait proses menua, serta dapat memperberat penyakit yang telah ada, seperti hipertensi, stroke, diabetes melitus, depresi dan lain sebagainya (Setiati, 2009)

Depresi pada lansia dapat memberikan dampak pada perasaan, pikiran, fisik dan perilaku, yang berupa anhedonia, perasaan tidak berharga, adanya pikiran tentang keinginan bunuh diri, penarikan diri dari aktivitas sosial, perubahan nafsu makan, gangguan tidur, juga memicu terjadinya penyakit baru atau memperparah keadaan penyakit yang telah ada. Depresi pada lansia tidak dapat diabaikan, perlu dideteksi sedini mungkin dan juga perlu adanya penanganan yang tepat terhadap depresi pada lansia, meliputi penanganan biologis, psikologis, lingkungan sosial dan spiritual. Salah satu

penanganannya adalah psikoterapi kerja/aktivitas, dengan mengikuti kegiatan yang digemari, seperti berdansa, bernyayi, berolah raga, dan lain sebagainya.(Maramis, 2013)

Olah raga sendiri dalam hal fisik bila dilakukan secara teratur akan meningkatkan proses imun yang ada, membuat sistem kardiovaskuler menjadi lebih baik, sehingga suplai darah menjadi lebih baik, tak terkecuali terhadap otak, Olah raga juga mempengaruhi dalam hal psikologis dan sosial, dimana olah raga yang teratur yang dilakukan secara bersama-sama atau kelompok dapat membuat orang lansia merasa berdaya, memiliki kegiatan yang positif dan juga menambah teman-teman yang seusia dan dapat berbagi pengalaman kepada teman-teman seusia.(Setiati, 2009)

Tidak banyak olah raga yang cocok dilakukan oleh lansia, salah satu olah raga yang cocok dilakukan oleh lansia adalah olah raga Tai Chi. Para lansia menyenangkannya karena gerakan-gerakan yang ringan, mudah dilakukan, juga tidak ada risiko yang dapat mencederai tubuh. Tai chi mempunyai efek positif terhadap kualitas hidup orang lansia dimana mampu membuat pikiran dan tubuh terasa lebih santai, meningkatkan kekuatan otot, kelenturan otot, keseimbangan, meningkatkan fungsi sistem jantung-pernapasan (kadar lemak dalam darah, hipertensi), fungsi sistem

imun, kemandirian diri, dan mengurangi risiko terjadinya depresi (Kai, 2010). Maka dari itu, peneliti ingin melihat adakah hubungan antara olah raga Tai Chi dengan derajat depresi.

1.2. Rumusan Masalah

Adakah perbedaan derajat depresi pada lansia yang tidak berolah raga sama sekali dan lansia yang berolah raga Tai Chi?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum:

Tujuan umum penelitian ini adalah memahami perbedaan derajat depresi pada lansia di kompleks perumahan Babatan Pantai yang tidak berolah raga sama sekali dan komunitas Lansia Central Park Surabaya yang berolah raga Tai Chi.

1.3.2 Tujuan Khusus:

- Mengukur derajat depresi lansia di kompleks Babatan Pantai Surabaya yang tidak berolahraga sama sekali.
- Mengukur derajat depresi lansia di komunitas Tai Chi Central Park Surabaya yang berolahraga Tai Chi.
- Melihat perbedaan derajat depresi pada lansia di kompleks perumahan Babatan Pantai yang tidak berolah sama sekali dan

komunitas Lansia Central Park Surabaya yang berolah raga Tai Chi.

- Melihat hubungan Tai Chi dengan derajat depresi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

- Meningkatkan pengetahuan peneliti tentang hubungan antara olah raga (Taichi) dengan derajat depresi pada lansia.
- Mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala.
- Meningkatkan kemampuan peneliti dalam berpikir kritis dan meneliti dengan baik.

1.4.2. Bagi Akademik

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi data penelitian depresi pada lansia selanjutnya.

1.4.3. Bagi Masyarakat

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk para lansia terhadap pentingnya olah raga untuk mencegah depresi.

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang manfaat dari Tai Chi.

1.4.4. Bagi Tenaga Kesehatan

- Memberikan masukan terhadap tenaga kesehatan dalam rangka mendukung upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.