

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Menua (= menjadi tua = *aging*) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita.⁽¹⁾

Berdasarkan piramida penduduk hasil Susenas tahun 2014, didapatkan peningkatan penduduk lanjut usia yaitu penduduk usia 60 tahun ke atas. Dari kedua piramida terlihat bahwa ujung piramida, yaitu dimulai dari kelompok usia 60 tahun ke atas, semakin melebar berarti terjadi peningkatan penduduk lanjut usia. Penurunan angka kelahiran, peningkatan angka harapan hidup, dan bertambahnya jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa struktur penduduk Indonesia bertransisi ke arah struktur penduduk tua (*ageing population*). Menurut hasil Susenas 2014 memperlihatkan proporsi lansia di Indonesia telah mencapai 8,03 persen dari keseluruhan penduduk.⁽³⁾

Peningkatan jumlah lansia membawa konsekuensi tersendiri terutama dibidang kesehatan yaitu terjadinya transisi epidemiologi penyakit dari penyakit infeksi dan menular menjadi penyakit-penyakit degeneratif, kelainan karena kecelakaan dan kelainan neuropsikiatri, yang akan menjadi beban dan tantangan baru dunia kesehatan.⁽⁵⁾ 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.⁽¹¹⁾

Gangguan mental pada lansia akan muncul dalam bentuk antara lain agresi, kemarahan, kecemasan, kekacauan mental, penolakan, ketergantungan, depresi, manipulasi, mengalami rasa sakit, kehilangan rasa sedih, dan kecewa.⁽⁴⁾ Isolasi sosial, terutama kurangnya hubungan yang berdasarkan kepercayaan, membuat lansia rentan terhadap depresi, yang sering terpicu oleh pengalaman kehilangan, seperti kesedihan karena kehilangan, penurunan kesehatan fisik, atau kesulitan keuangan.⁽⁸⁾

Prevalensi gangguan mental pada populasi lanjut usia bervariasi, secara umum diperkirakan 25% populasi lanjut usia menunjukkan gejala gangguan mental bermakna.⁽¹²⁾ Gangguan

mental yang sering dijumpai pada populasi lanjut usia yaitu depresi, ansietas, demensia dan delirium. Depresi merupakan gangguan mental yang paling sering pada pasien berusia di atas 60 tahun.⁽⁶⁾

Depresi juga merupakan penyebab teratas terjadinya disabilitas. Depresi pada usia lanjut memberikan dampak diantaranya memperpendek harapan hidup dengan mencetuskan atau memperburuk kemunduran fisik pada lansia, kualitas hidup menurun, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia, menguras emosi dan finansial orang yang terkena serta keluarga dan sistem pendukung sosial yang dimilikinya. Akhirnya angka bunuh diri yang tinggi menjadi konsekuensi yang serius dari depresi.^(6,14)

Meskipun depresi banyak terjadi di kalangan lansia, depresi ini sering salah didiagnosis atau diabaikan. Sejumlah faktor yang menyebabkan keadaan ini, mencakup fakta bahwa pada lansia, depresi dapat disamarkan atau tersamarkan oleh gangguan fisik lainnya. Selain itu, isolasi sosial, sikap orang tua, penyangkalan, pengabaian terhadap proses penuaan normal menyebabkan tidak terdeteksi dan tidak tertanganinya gangguan ini.⁽¹⁴⁾

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 aktivitas fisik. Olahraga merupakan aktivitas yang baik bagi lansia dimana olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani.⁽²⁾

Olahraga yang banyak dilakukan oleh lansia di Indonesia adalah senam lansia. Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (Menpora) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan di berbagai tempat seperti di panti lansia, posyandu, klinik kesehatan dan puskesmas.⁽¹⁰⁾ Senam lansia bentuk gerakannya tidak aerobik *high impact* tetapi bersifat aerobik *low impact*. Jika menggunakan musik tidak menghentak namun lambat dan mendayu serta hanya mempunyai gerakan yang ringan tanpa melompat dengan satu kaki dilantai, sehingga aman dan tidak menimbulkan cedera. 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.⁽²⁾

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan senam dengan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.

1.2. Rumusan Masalah

Adakah hubungan senam dengan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menilai hubungan senam dengan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik dasar pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.
2. Mengidentifikasi kejadian depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.
3. Mengidentifikasi rutinitas senam pada kelompok kasus lansia dengan tidak depresi dan depresi di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.
4. Mengidentifikasi rutinitas senam pada tiap karakteristik dasar lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.
5. Menganalisis hubungan rutinitas senam dengan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Peneliti

1. Dapat menambah pemahaman tentang hubungan senam dengan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.
2. Sebagai prasyarat untuk mendapat gelar sarjana kedokteran.

1.4.2. Bagi Instansi

- a. Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi informasi mengenai hubungan senam dengan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya.

- b. Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber atau referensi pengetahuan di bidang kesehatan terutama mengenai adanya hubungan senam dengan tingkat depresi pada lansia.

c. Masyarakat Ilmiah dan Dunia Kedokteran

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber atau referensi untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut, dapat menambah wawasan, dan pengetahuan di bidang kesehatan terutama mengenai hubungan senam dengan tingkat depresi pada lansia.

d. Masyarakat Awam

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi yang penting untuk mengetahui hubungan senam dengan tingkat depresi sehingga diharapkan dapat melakukan pencegahan depresi dengan melakukan senam.