

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia adalah proses alami yang terjadi pada individu laki-laki dan perempuan berusia 60 tahun ke atas (Nuraeni et al., 2019). Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan, baik secara umum maupun kesehatan jiwa yang khusus pada lansia. Proses menua ini ditandai dengan proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tubuh tidak mampu mempertahankan dirinya terhadap infeksi serta tubuh tidak mampu memperbaiki kerusakan yang diderita. Penuaan akan mengakibatkan penurunan kondisi anatomis dan sel akibat menumpuknya metabolit dalam sel (Fitriani & Mistar, 2021).

Keberadaan lansia yang semakin meningkat menimbulkan berbagai polemik dewasa ini. Berbagai masalah fisik, psikologis, dan sosial akibat proses degeneratif yang muncul seiring dengan menuanya seseorang menjadi tantangan bagi lansia dan lingkungannya. Proses menjadi tua selalu disertai menurunnya proses mental dengan beberapa kesulitan dalam memasukkan bahan-bahan baru ke dalam ingatan. Gangguan mental adalah hal yang sering dijumpai pada populasi lanjut usia seperti depresi, demensia dan delirium. Konsekuensi yang serius dari depresi pada lanjut usia apabila tidak mendapat perhatian dan penanganan adalah semakin memburuknya penyakit yang diderita, kehilangan harga diri dan keinginan untuk bunuh diri (Tegawati et al., 2020).

Hasil laporan Riskesdas tahun 2018, diperoleh hasil prevalensi lansia yang mengalami depresi adalah lansia berusia 45-54 tahun sebesar 6,1%, lansia usia 55-64 tahun sebesar 6,5%, lansia usia 65-74 tahun sebesar 8,0% (Riskesdas Nasional, 2018). Adapun Prevalensi lansia di Jawa Timur yang mengalami depresi diperoleh hasil yaitu 4,53% dan untuk Kota Malang berjumlah 10,21% (Riskesdas Jawa Timur, 2018).

Dampak keluhan somatik yang terjadi pada lansia depresi, yaitu lansia mengalami gejala kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, gangguan pencernaan, gangguan tidur. Efek tambahan dari gejala depresi adalah kelelahan kronis dan kehilangan energi. Orang lanjut usia dengan depresi berat dapat memiliki masalah dengan aktivitas psikomotor termasuk bergerak lambat, respon verbal lambat, keengganan untuk berbicara. Efek lain yang mungkin terjadi termasuk rasa sakit, ketidaknyamanan, dan disfungsi seksual. Efek psikososial seperti menangis tetapi tidak bisa menangis, perasaan hampa, tidak bahagia, tidak berguna, dan harga diri rendah juga sering terlihat. Kemudian dampak psikososial yang muncul, hilangnya minat untuk berinteraksi dengan orang lain dan ditinggalkannya kebiasaan dan hobi lama. Akibat dari gangguan fungsi psikososial ini, lansia mulai mengabaikan diri dan penampilannya. Apabila tidak ditangani dengan baik dampak terburuk yang akan terjadi pada lansia adalah resiko bunuh diri (Murharyati et al., 2021)

Menurut Kowel dkk.,(2016), aktivitas olahraga senam akan membantu menurunkan tingkat depresi. Olahraga senam berdampak pada kesehatan mental lewat mekanisme fisiologis dan psikologis, seperti meningkatkan sintesis dan pelepasan faktor neuro-tropik, sama baiknya dalam meningkatkan

fungsi *kognitif*, *angiogenesis*, *neurogenesis* dan *plastisitas*. Hal ini dapat membuat individu mengalihkan pikirannya dari pikiran depresi dan meningkatkan kesembuhan. Aktivitas fisik berpengaruh pada serangkaian mekanisme psikologi dan neurobiologi yang berpengaruh pada depresi. Selain olahraga senam terdapat berbagai bentuk pencegahan dan pengobatan terhadap kondisi depresi misalnya melalui terapi farmako dan juga psikoterapi.

Hasil penelitian yang di lakukan oleh (Suhermi S, 2021) menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tingkat depresi lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia. Lansia sebelum diberikan senam lansia memiliki tingkat depresi rata-rata 18,1 sedangkan setelah diberikan senam lansia rata-rata 16,1. Sehingga dapat disimpulkan jika senam lansia dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia. Oleh karena itu, Lansia sebaiknya dianjurkan untuk melakukan aktifitas fisik berupa senam lansia ini agar meningkatkan status kesehatannya dan dapat terhindar dari depresi. Namun terdapat kelemahan dari penelitian ini yaitu peneliti tidak membandingkan kualitas senam lansia tersebut dengan penurunan tingkat depresi.

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan peneliti di Posyandu Lansia Balarjosari wilayah kerja Puskesmas Polowijen, terdapat ±60 lansia yang mengikuti kelas senam lansia, sebagian besar mengalami depresi ringan yaitu ±50 orang dengan gejala kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, gangguan pencernaan, gangguan tidur. Aktivitas fisik berupa senam dapat mengurangi gejala depresi ringan tersebut, terbukti dari hasil studi pendahuluan kami ±50 lansia yang mengalami gejala depresi ringan mulai tidak mengalami gangguan tidur, tidak kehilangan nafsu makan dan mereka jauh

lebih ceria dikarenakan dapat berkumpul dengan orang seusia mereka untuk melakukan kegiatan bersama sama, serta lansia juga terlihat nampak antusias mengikuti kegiatan tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin meneliti Hubungan Intensitas Senam Lansia Dengan Penurunan Tingkat Depresi Pada Orang Lanjut Usia di Posyandu Lansia Balarjosari. Peneliti memilih tempat penelitian di Posyandu Lansia Balarjosari tersebut karena setiap minggunya di adakan kelas khusus untuk lansia yang melakukan senam lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan Intensitas Senam Lansia Dengan Penurunan Tingkat Depresi pada Orang Lanjut Usia di Balarjosari Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan intensitas senam lansia dengan penurunan tingkat depresi pada orang lanjut usia di Balarjosari Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui intensitas pelaksanaan olahraga senam lansia oleh orang lanjut usia di Posyandu Lansia Balarjosari wilayah kerja Puskesmas Polowijen.

- b. Mengetahui tingkat depresi pada orang lanjut usia yang melakukan olahraga senam lansia di Posyandu Lansia Balarjosari Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen.
- c. Menganalisis hubungan intensitas senam lansia dengan penurunan tingkat depresi pada orang lanjut usia di Balarjosari Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan mengenai penerapan metode penelitian pada kasus nyata dalam hal tentang hubungan intensitas senam lansia dengan penurunan tingkat depresi pada orang lanjut usia di di Balarjosari Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan pada lansia dalam meningkatkan partisipasi orang lanjut usia untuk mengikuti senam lansia.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini untuk mengetahui adanya tentang hubungan senam lansia dengan penurunan tingkat depresi pada orang lanjut usia di di Balarjosari Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen yang dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.4 Bagi Responden

Meningkatkan kesadaran dan partisipasi orang lanjut usia untuk mengikuti senam lansia

