

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Lansia**

##### **2.1.1 Pengertian Lansia**

Lansia adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan (Fitriani & Mistar, 2021).

##### **2.1.2 Klasifikasi Lansia**

Klasifikasi lansia menurut Burnside dalam (Nugroho, 2012) :

- a. *Middle age old* (usia 60-69 tahun)
- b. *Eldery age old* (usia 70-79 tahun)
- c. *Old-old* (usia 80-89 tahun)
- d. *Very old-old* (usia 90 tahun ke atas)

##### **2.1.3 Karakteristik Lansia**

Karakteristik lansia menurut (Kemenkes.RI, 2017):

- a. Seseorang dikatakan lansia ketika telah mencapai usia 60 tahun keatas
- b. Status pernikahan Berdasarkan Badan Pusat Statistik RI SUPAS 2015, penduduk lansia ditilik dari status perkawinannya sebagian besar berstatus kawin (60 %) dan cerai mati (37 %). Adapun perinciannya yaitu lansia perempuan yang berstatus cerai mati sekitar 56,04 % dari

keseluruhan yang cerai mati, dan lansia laki-laki yang 13 berstatus kawin ada 82,84 %. Hal ini disebabkan usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan usia harapan hidup laki-laki, sehingga presentase lansia perempuan yang berstatus cerai mati lebih banyak.

- c. Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, kebutuhan biopsikososial dan spiritual, kondisi adaptif hingga kondisi maladaptive.
- d. Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi

#### **2.1.4 Perubahan Terjadi Pada Lansia**

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang biasanya akan berdampak pada perubahan-perubahan pada jiwa atau diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, Psikososial (National & Pillars, 2020).

##### **a. Perubahan fisik**

Dimana banyak sistem tubuh kita yang mengalami perubahan seiring umur kita seperti:

- a) Sistem Indra Sistem pendengaran; Prebiakusis (gangguan pada pendengaran) oleh karena hilangnya kemampuan (daya) pendengaran pada telinga dalam, terutama terhadap bunyi suara atau nada-nada yang tinggi, suara yang tidak jelas, sulit dimengerti kata-kata, 50% terjadi pada usia diatas 60 tahun.
- b) Sistem Intergumen: Pada lansia kulit mengalami atrofi, kendur, tidak elastis kering dan berkerut. Kulit akan kekurangan cairan sehingga

menjadi tipis dan berbercak. Kekeringan kulit disebabkan atrofi glandula sebacea dan glandula sudorifera, timbul pigmen berwarna coklat pada kulit dikenal dengan liver spot.

#### b. Perubahan Kognitif

Perubahan Kognitif pada lansia dapat diketahui dari beberapa fungsinya yaitu :

- a) Memori atau daya ingat, yaitu menurunnya daya ingat yang merupakan salah satu fungsi kognitif. Ingatan jangka panjang tidak terlalu mengalami perubahan, namun untuk ingatan jangka pendek mengalami penurunan.
- b) IQ, salah satu fungsi intelektual yang dapat mengalami penurunan dalam hal mengingat, menyelesaikan masalah, kecepatan respon juga tidak fokus.
- c) Kemampuan pemahaman juga pada lansia bisa menurun, hal ini yang menjadi salah satu Perubahan Kognitif pada lansia yang mulai menurun. Seperti fokus dan daya ingat yang mulai mengendur.
- d) Sulit memecahkan masalah, dalam hal memecahkan masalah, lansia juga agak sukar untuk melakukan hal tersebut. Hal ini dikarenakan sistem fungsi organ yang menurun sesuai dengan usia.
- e) Pengambilan keputusan juga begitu lambat, karena secara kognitif peranan yang mulai menurun dan berkurang.
- f) Perubahan motivasi dalam diri, yang baik itu motivasi yang kognitif dan afektif dalam memperoleh suatu yang cukup besar. Namun motivasi

seringnya kurang memperoleh dukungan karena kondisi fisik dan juga psikologi.

c. Perubahan Psikososial

Sebagian orang yang akan mengalami hal ini dikarenakan berbagai masalah hidup ataupun yang kali ini dikarenakan umur seperti:

- a) Kesepian Terjadi pada saat pasangan hidup atau teman dekat meninggal terutama jika lansia mengalami penurunan kesehatan, seperti menderita penyakit fisik berat, gangguan mobilitas atau gangguan sensorik terutama pendengaran,
- b) Gangguan cemas Dibagi dalam beberapa golongan: fobia, panik, gangguan cemas umum, gangguan stress setelah trauma dan gangguan obsesif kompulsif, gangguan tersebut merupakan kelanjutan dari dewasa muda dan berhubungan dengan sekunder akibat penyakit medis, depresi, efek samping obat, atau gejala penghentian mendadak dari suatu obat.
- c) Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per

hari. Berdasarkan dugaan etiologinya, gangguan tidur dibagi menjadi empat kelompok yaitu, gangguan tidur primer, gangguan tidur akibat gangguan mental lain, gangguan tidur akibat kondisi medik umum, dan gangguan tidur yang diinduksi oleh zat.

- d) Gangguan Depresi. Gangguan tersebut ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna dan putus asa. Depresi merupakan sindrom kompleks yang manifestasinya beragam, yang paling sering adalah berupa keluhan vegeatif (insomnia), mengurus, konstipasi, serta dengan penurunan kondisi kesehatan, bahkan memikirkan ajal.

### **2.1.5 Perubahan Pada Lansia Depresi**

Perubahan pada lansia depresi menurut (Irawan, 2013):

#### **2.1.5.1 Perubahan fisik**

- a. Gangguan tidur berupa gangguan untuk memulai tidur, tetap tertidur, atau tidur terlalu lama.
- b. Jika tidur, merasa tidak segar dan lebih buruk di pagi hari.
- c. Penurunan energi dengan perasaan lemah dan kelelahan fisik.
- d. Beberapa orang mengalami agitasi dengan kegelisahan dan bergerak terus.
- e. Nyeri, nyeri kepala, dan nyeri otot dengan penyebab fisik yang tidak diketahui.
- f. Gangguan perut, konstipasi.

### **2.1.5.2 Perubahan pemikiran**

- a. Pikiran kacau, melambat dalam berpikir, berkonsentrasi, atau sulit mengingat informasi.
- b. Sulit dan sering menghindari mengambil keputusan.
- c. Pemikiran obsesif akan terjadi bencana atau malapetaka.
- d. Preokupasi atas kegagalan atau kekurangan diri menyebabkan kehilangan kepercayaan diri.
- e. Menjadi tidak adil dalam mengambil keputusan.
- f. Hilang kontak dengan realitas, dapat menjadi halusinasi (auditorik) atau delusi.
- g. Pikiran menetap tentang kematian, bunuh diri, atau mencoba melukai diri sendiri.

### **2.1.5.3 Perubahan Perasaan**

- a. Kehilangan minat dalam kegiatan yang dulu merupakan sumber kesenangan.
- b. Penurunan minat dan kesenangan seks.
- c. Perasaan tidak berguna, putus asa, dan perasaan bersalah yang besar.
- d. Tidak ada perasaan.
- e. Perasaan akan terjadi malapetaka.
- f. Kehilangan percaya diri.
- g. Perasaan sedih dan murung yang lebih buruk di pagi hari.
- h. Menangis tiba-tiba, tanpa alasan jelas.
- i. Iritabel, tidak sabar, marah, dan perasaan agresif.

#### **2.1.5.4 Perubahan perilaku**

- a. Menarik diri dari lingkungan sosial, kerja, atau kegiatan santai.
- b. Menghindari mengambil keputusan .
- c. Mengabaikan kewajiban seperti pekerjaan rumah, berkebun, atau membayar tagihan .
- d. Penurunan aktivitas fisik dan olahraga.
- e. Pengurangan perawatan diri seperti perawatan diri dan makan.
- f. Peningkatan penggunaan alkohol atau obat-obatan.

#### **2.1.6 Klasifikasi Depresi Lansia**

Klasifikasi lansia depresi menurut (Irawan, 2013)

##### **2.1.6.1 Gangguan Depresi Mayor**

Harus terdapat lima dari gejala berikut, yaitu mood depresi, kehilangan minat, kehilangan kesenangan dalam semua atau sebagian besar kegiatan, berat badan berkurang atau bertambah (lebih dari 5%), insomnia atau hipersomnia, retardasi atau agitasi psikomotor, lelah, perasaan tidak berharga atau bersalah yang tidak jelas, penurunan kemampuan berkonsentrasi, pemikiran kematian atau bunuh diri yang berulang. Harus terdapat satu dari gejala utama, yaitu mood depresi atau kehilangan minat atau kehilangan kesenangan. Gejala tersebut setidaknya terjadi selama dua minggu, yang menyebabkan gangguan fungsi, dan tidak merupakan pengaruh penggunaan zat, kondisi medis, atau kehilangan (kematian).

### **2.1.6.2 Gangguan Depresi Minor**

Harus terdapat dua gejala, namun kurang dari lima gejala gangguan depresi mayor. Gejala tersebut setidaknya terjadi selama dua minggu, yang menyebabkan gangguan fungsi, dan tidak merupakan pengaruh dari penggunaan zat, kondisi medis, atau kehilangan (kematian). Diagnosis ini hanya untuk penderita tanpa riwayat gangguan depresi mayor, distimik, bipolar, atau psikotik.

### **2.1.6.3 Gangguan Distimik**

Mood sedih yang menetap yang terdapat dua atau lebih gejala seperti peningkatan atau penurunan nafsu makan, peningkatan atau penurunan tidur, lelah atau kehilangan energi, penurunan kepercayaan diri, penurunan konsentrasi atau kesulitan memutuskan sesuatu, dan perasaan tidak ada harapan. Mood sedih dan dua gejala tersebut tidak hilang selama dua bulan atau lebih dalam dua tahun. Tidak ada episode depresi mayor selama dua tahun pertama.

### **2.1.7 Pengukuran Lansia Depresi**

Salah satu alat/instrumen yang dapat digunakan dalam mendeteksi depresi pada lansia adalah Geriatric Depression Scale (GDS). Alat skrining ini terdiri dari 30 pertanyaan. Geriatric Depression Scale sangat cocok digunakan untuk mengukur tingkat depresi pada lansia dengan gangguan kognitif (Zhang, 2019).



## **2.2 Penanganan Lansia Depresi**

### **2.2.1 Terapi ulasan (*reminiscence*)**

Terapi ulasan atau dikenal juga sebagai *reminiscence* merupakan salah satu pengobatan depresi lansia lainnya. Terapi ini dimaksudkan untuk membantu penderita depresi lansia mengatasi perubahan yang mereka alami dan merasakan damai dengan kehidupan yang telah dijalannya. Terapi ulasan dibentuk dalam kelompok yang berguna untuk memberi kesempatan bagi penderita lansia berbagi kesamaan dalam transisi kehidupan mereka. Idealnya, proses ini mampu meninjau kehidupan seseorang dan diharapkan dapat menghasilkan pengurangan gejala depresi. (Kowel et al., 2016)

### **2.2.2 Obat antidepresan**

Antidepresan direkomendasikan untuk orang lanjut usia dengan depresi karena dapat mengurangi risiko efek samping yang serius. Kombinasi pengobatan antidepresan dan terapi interpersonal juga dianjurkan. Antidepresan membantu mengatur neurotransmitter serotonin, norepinefrin, dan dopamin, yang terlibat dalam melakukan fungsi otak. Salah satu fungsi otak adalah mengatur suasana hati dan pikiran seseorang. Contoh antidepresan yang umum digunakan adalah Bupropion (Wellbutrin) 150-450 mg, Daily Duloxetine (Cymbalta) 20-120 mg, Dayless Citalopram (Lexapro) 10-20 mg, Daily Paroxetine (Paxil) 20-40 mg setiap hari Sertraline (Zoloft) dan 100-200 mg setiap hari Venlafaxine (Effexor) hingga 150-300 mg setiap hari. Penggunaan obat ini harus dengan resep dokter untuk dosis awal dan penurunan berat badan lainnya. (Kowel et al., 2016)

### **2.2.3 Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik menstimulasi pengeluaran endorfin yang merupakan polipeptida opioid endogen oleh kelenjar pituitari dan hipotalamus. Endorfin memiliki efek analgesik juga dapat menghasilkan perasaan segar pada individu. Salah satu aktivitas fisik yang sangat efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia adalah dengan senam. Senam memengaruhi kesehatan mental melalui mekanisme fisiologis dan psikologis seperti meningkatkan sintesis dan pelepasan faktor neurotropik dan meningkatkan fungsi kognitif, angiogenesis, neurogenesis, dan plastisitas. Hal ini memungkinkan individu menjauh dari pikiran depresi dan meningkatkan pemulihan (Kowel et al., 2016).

## **2.3 Konsep Senam Lansia**

### **2.3.1 Pengertian Senam Lansia**

Senam adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang dilakukan secara tersendiri atau berkelompok dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Fitriani & Mistar, 2021).

Senam banyak jenisnya, dan salah satu jenis senam yang dapat diterapkan pada lansia adalah senam bugar lansia. Senam lansia pertama kali diciptakan oleh Suhardo (1995). Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (MENPORA) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahnya semakin bertambah. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan diberbagai

tempat seperti di panti wredha, posyandu, klinik kesehatan, dan puskesmas. Senam lansia adalah senam *low impact*, intensitas ringan sampai sedang, gerakannya melibatkan sebagian besar otot tubuh, sesuai dengan gerak sehari-hari, gerakan antara kanan dan kiri mendapat beban yang seimbang.

Efek minimal yang dapat diperoleh dengan mengikuti senam lansia adalah bahwa lansia merasa senantiasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, dan pikiran tetap segar.

Prinsip Senam lansia yaitu :

- a. Gerakannya bersifat dinamis (berubah-ubah)
  - b. Bersifat progresif (bertahap meningkat)
  - c. Adanya pemanasan dan pendinginan pada setiap Latihan
  - d. Lama latihan berlangsung 15-60 menit
  - e. Frekuensi latihan perminggu minimal 2 kali dan optimal 5 kali
- (Boroh & Rizki Amallia, 2022)

### **2.3.2 Jenis Senam Lansia**

Senam lansia terbagi menjadi empat bagian, yaitu :

- a. Paket A (untuk lansia yang tidak tahan berdiri dilakukan sambil duduk di kursi)
- b. Paket B (untuk lansia dengan kondisi sedang)
- c. Paket C (untuk lansia dengan kondisi baik);
- d. Paket D (untuk lansia dengan tingkat kondisi prima).

Tiap paket senam lansia mempunyai 3 tahap, yaitu :

- a) Latihan pemanasan

- b) Latihan inti
- c) Pendinginan

Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degenerative atau proses penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pra lansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas). Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan cara mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Penelitian menyebutkan bahwa agar tubuh menjadi lebih bugar, maka kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun.

### **2.3.3 Tujuan Senam Lansia**

Untuk menjaga tubuh dalam keadaan sehat dan aktif untuk membina dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran kesegaran jasmani dan rohani. Tujuan lain adalah (Nuraeni et al., 2019):

- a. Memperbaiki pasokan oksigen dan proses metabolisme.
- b. Membangun kekuatan dan daya tahan.
- c. Menurunkan lemak.
- d. Meningkatkan kondisi otot dan sendi.

### **2.3.4 Komponen Senam Lansia**

Beberapa komponen aktivitas dan kebugaran menurut Boroh & Rizki Amallia, (2022) terdiri dari:

- a. *Self Efficacy* (keberdayagunaan-mandiri) adalah suatu istilah untuk menggambarkan rasa percaya atas keamanan dalam melakukan aktivitas. Dengan keberdayagunaan mandiri ini seorang usia lanjut mempunyai keberanian dalam melakukan aktivitas.
- b. Keuntungan fungsional atas latihan bertahanan (*resistence training*) berhubungan dengan hasil yang di dapat atas jenis latihan yang bertahan, antara lain mengenai kecepatan bergerak sendi, luas lingkup gerak sendi (*range of motion*) dan jenis kekuatan yang dihasilkannya.
- c. Daya Tahan (*endurance*) dan keuntungannya. Daya tahan (*endurance*) atau kebugaran yang ditunjukkan dengan volume oksigen ( $VO_2$ ) maksimal akan menurun dengan lanjutnya usia, dimana penurunan akan 2x lebih cepat pada orang inatlit dibanding atlit. Kebugaran ini menurun. Komponen senam lansia sebagian karena penurunan massa otot skeletal, sebagian akibat hilangnya otot skeletal dan sebagian lagi akibat penurunan laju jantung maksimal, penurunan isi jantung sekuncup maksimal dan penurunan oksigen yang dapat di ekstraksi oleh otot-otot yang terlatih. Latihan kebugaran dapat memperbaiki semua faktor tersebut kecuali laju jantung maksimal.
- d. Kelenturan (*flexibility*). Latihan kelenturan sendi merupakan komponen penting dari latihan atau olah raga bagi lanjut usia untuk mencegah kekakuan oto.
- e. Keseimbangan. Latihan keseimbangan yang meliputi motorik, sensorik, dan kekuatan otot akan menurunkan insiden jatuh pada lansia sebanyak 17%. Latihan yang dilaksanakan berupa gerakan menyandar

(*leaning*), berbalik (*turning*) dan mengangkat (*lifting*). Latihan keseimbangan tersebut harus diupayakan berkesinambungan dengan latihan jenis lain seperti yang telah disebutkan di atas, untuk juga dapat memberikan manfaat bagi penguatan otot penyangga keseimbangan tubuh.

### **2.3.5 Waktu dan Intensitas Senam Lansia**

Senam lansia dapat dilaksanakan di balai desa, posbindu, lapangan atau aula dimana pelaksanaannya dapat dilaksanakan tiap dua minggu sekali atau sebulan sekali, namun bagi lansia yang melakukan senam lansia di rumah atau secara mandiri dapat melakukan senam lansia minimal 1 kali dalam seminggu, dilakukan dengan rutin dan sesuai prinsip senam lansia. Lama pelaksanaan minimum 15 -45 menit kontinyu (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Lamanya senam Senam akan bermanfaat untuk meningkatkan kesegaranjasmani jika dilaksanakan dalam zona latihan paling sedikit 15 menit. Ataupun latihan fisik (senam) lansia sebaiknya dilakukan dalam periode waktu 20-30 menit. Frekuensi senam Untuk memperbaiki dan mempertahankan kesegaran jasmani, maka senam lansia harus dilakukan minimal satu bulan sekali,dapat dilakukan dua kali dalam seminggu. Waktu yang tepat untuk melakukan senam lansia sebaiknya pada pagi hari, yaitu saat menjelangmatahari terbit karena udara masih bersih dan segar. Senam pada waktus ore hari juga diperbolehkan asalkan di tempat/lapangan yang nyaman (Mardius & Astuti, 2017a)

### 2.3.6 Manfaat Senam Lansia

#### a. Sebagai Pencegahan

Pada usia 40 tahun keatas senam sangat baik untuk mengatasi proses-proses degenerasi tubuh. Setelah umur 40 tahun ternyata olahraga yang bersifat endurance sangat baik untuk mengatasi proses degenerasi tubuh. Kekurangan gerak juga menyebabkan otot dan tulang tidak tumbuh dengan baik, otot yang lemah akan menyebabkan kelainan posisi badan yang nantinya akan menjadi kelainan tulang.

#### b. Sebagai Pengobatan (Kuratif)

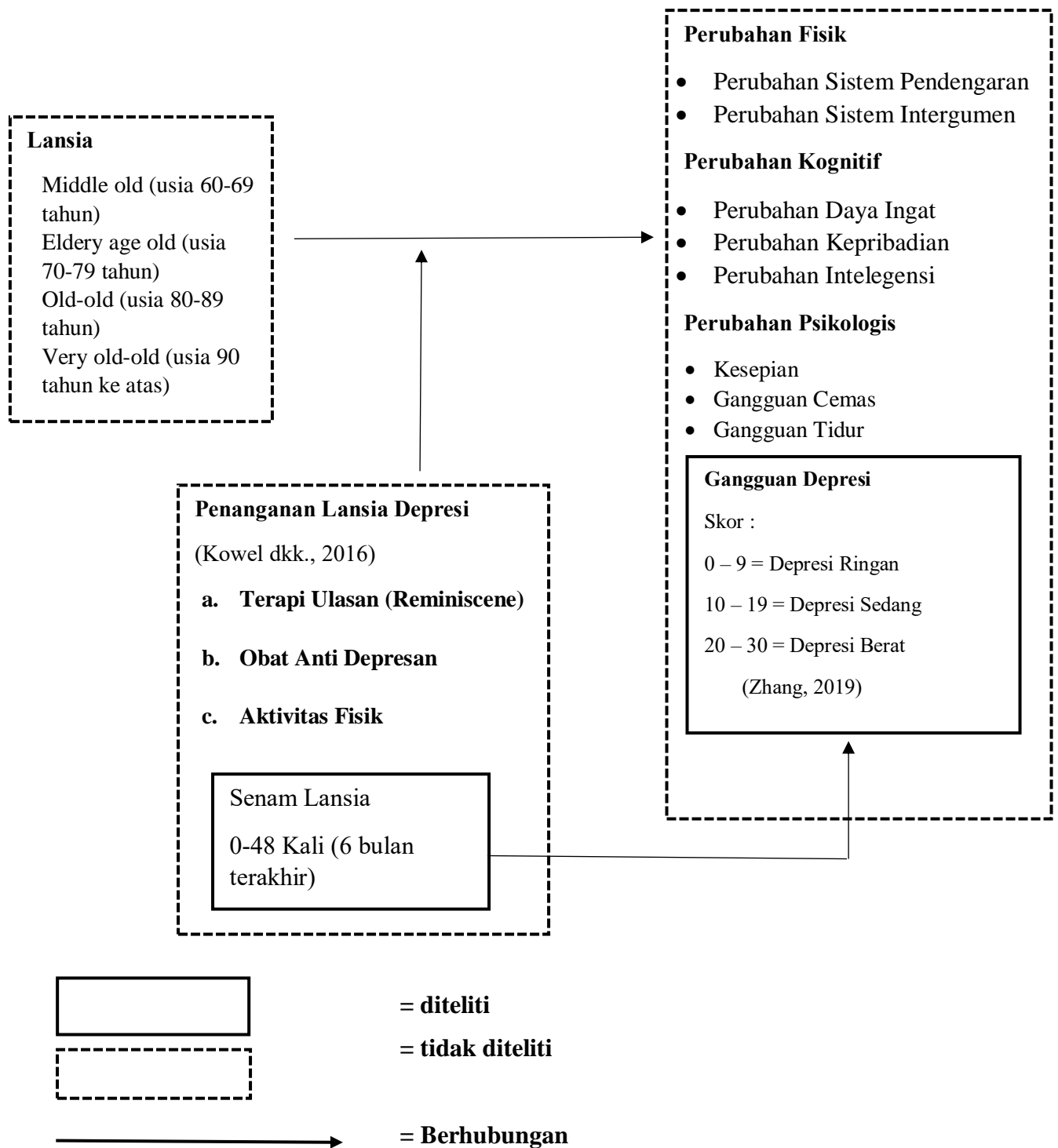
Penyakit yang dapat disembuhkan dan dikurangi dengan senam lansia adalah kelemahan/kelainan sirkulasi darah, DM, kelainan infark jantung, kelainan insufisiensi koroner, kelainan pembuluh darah tepi, thromboplebitis dan osteoporosis.

#### c. Sebagai Rehabilitasi

Dengan senam yang baik akan mempengaruhi hal-hal sebagai berikut:

- a) Mempermudah untuk menyesuaikan kesehatan jasmani dalam kehidupan.
- b) Fungsi melindungi yaitu memperbaiki tenaga cadangan dalam bertambahnya tuntutan (sakit).
- c) Mengasah daya ingat, mencegah kepikunan.

### 2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Intensitas Senam Lansia Dengan Penurunan Tingkat Depresi Lansia.



## 2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi mengenai hubungan dari dua atau lebih variabel yang di harapkan dapat menjawab suatu pertanyaan dalam sebuah penelitian (Nursalam, 2020) Hipotesis alternative (H1) pada penelitian ini yaitu:

H1: Terdapat hubungan antara intensitas senam lansia dengan tingkat depresi pada orang lanjut usia.

H0: Tidak terdapat hubungan antara intensitas senam lansia dengan tingkat depresi pada orang lanjut usia

