

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Lanjut Usia (lansia) berdasarkan Peraturan Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Anis Illiana, 2019). Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa jumlah lansia di Indonesia saat ini telah meningkat menjadi sekitar 21,7 juta orang dan akan menjadi 40,9 juta pada tahun 2030. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan sekitar 9,03% dari seluruh jumlah penduduk di Indonesia. Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 sebanyak 27,08 juta, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta dan bahkan tahun 2035 dapat mencapai 48,19 juta (Kemenkes, 2017).

Perubahan psikologis yang sering dialami lansia yang mengakibatkan lansia sangat mudah mengalami berbagai penyakit fisik. Perubahan psikososial yang sering dialami lansia diakibatkan perubahan kehilangan peran sosial, kondisi penyakit yang dialami, fungsi kognitif sangat mempengaruhi konsep diri yang ada didalam diri lansia dan dapat menjadi stressor, sehingga lansia mudah terkena penyakit psikologis yaitu depresi. Depresi adalah salah satu gejala yang ditandai dengan perasaan sedih, putus asa, kemurungan, kelesuan dan ketiadaan gairah hidup yang sering dialami oleh lanjut usia (Yulandaria, 2019). Untuk meningkatkan kesehatan lansia depresi dapat dikurangi dengan beberapa cara yaitu dengan melakukan latihan fisik pada lansia.

Latihan fisik sangat bermanfaat bagi lansia karena dapat meningkatkan kebugaran tubuh lansia. Selain itu, latihan fisik juga dapat meningkatkan ketangkasan dan kekuatan, serta mencegah resiko jatuh dan meningkatkan kemandirian lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Zheng et al, 2012). Selain itu, latihan fisik sangat bermanfaat untuk komposisi tubuh sepertimenyehatkan jantung, massa otot, lemak, peningkatan imunitas serta membuat nafas menjadi teratur dan mengurangi kecemasan atau depresi (Patti et al, 2017). Menurut WHO (2011), latihan fisik sangat bermanfaat masalah kejiwaan atau psikososial terhadap lansia seperti

depresi. Kebanyakan lansia sulit dan tidak aktif dalam melakukan latihan fisik itu disebabkan oleh kurangnya minat dan terbatasnya fungsi anggota gerak sehingga sulit untuk melakukan latihan fisik dan harus selalu diberi motivasi. Selain memberikan manfaat jasmani, latihan fisik juga sangat berperan dalam kesehatan mental dan kognitif. Latihan fisik dapat menurunkan ketegangan dan kelelahan pikiran, meningkatkan motivasi, memberikan perasaan keberhasilan (*a sense of achievement*), meningkatkan kegembiraan, dan kehidupan sosial yang lebih baik (Mental Health Foundation, 2012).

Bentuk latihan fisik pada lanjut usia yang mengalami depresi adalah senam lansia yang sangat bermanfaat mampu menurunkan dampak negatif fungsional yang terjadi karena meningkatnya ketidakmampuan dan ketergantungan lansia untuk melakukan adaptasi terhadap perubahan perilaku dan sosial (Mauk, 2013). Olahraga yang sering dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (Menpora) sangat bermanfaat untuk peningkatan kesegaran jasmani untuk semua kelompok lansia. Senam lansia sekarang sudah dilakukan dan dikembangkan diberbagai tempat seperti di posyandu, panti lansia, puskesmas dan klinik kesehatan. Senam Lansia dengan dilakukan sebanyak 3-4 kali seminggu selama 30-40 menit tiap periode seperti senam, dilakukan selama sembilan minggu terbilang cukup mampu untuk menurunkan tingkat depresi. (Stanton,2014).

Latihan fisik lain yang dapat dilakukan oleh lansia meliputi latihan aerobik (*aerobic exercise*), latihan kekuatan dengan tahanan (*strength/resistance exercise*), dan latihan kelenturan (*flexibility exercise*). Latihan aerobik yang sering dilakukan meliputi senam irama. Latihan kekuatan dengan pemberian tahanan (*resistance exercise*) meliputi *chair raise* (duduk-berdiri dari kursi tanpa berpegangan), *standing pushup*, *calf-raise* (jinjit), *shoulder press*, *lateral arm raise*, *biceps curl*. Latihan kelenturan (*flexibility exercise*) meliputi penguluran. Latihan fisik ini dilakukan 2 kali perminggu, dengan durasi 30-45 menit, selama 6 minggu. (Wong,2014)

Selain itu latihan fisik yang dapat dilakukan oleh lansia salah satunya adalah senam yoga. Senam Yoga adalah salah satu dari bentuk yang paling populer dalam latihan kebugaran, sebab yoga lebih menyenangkan untuk dilakukan berkelompok dan dapat dilakukan sendiri tanpa orang lain. Latihan yoga tidak hanya membantu anda merasa lebih baik, tetapi juga membantu gangguan fisik dan mental agar lebih nyaman dan tenang, dan dapat menghilangkan stress ataupun depresi ( Rochman 2010: 105)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap depresi lanjut usia. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia ”.

## **1.2. Rumusan- Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang akan diteliti oleh peneliti adalah : “ Bagaimana Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Tingkat Depresi Lansia “

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Fisik Lansia Terhadap Tingkat Depresi Lansia.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Sebagai sumber literasi mengenai manfaat latihan fisik dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk memudahkan peneliti lainnya mengenai masalah yang serupa, yakni tentang “Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia)”.

### **1.4.3 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Sebagai sumber referensi bagi peneliti penerusnya jika melakukan penelitian yang berhubungan dengan hasil pengaruh latihan fisik terhadap tingkat depresi lanjut usia.