

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan jumlah lanjut usia (lansia) dari tahun ke tahun saat ini cenderung semakin meningkat (Kusumowardani, 2014). Indonesia termasuk salah satu Negara dengan jumlah lansia dengan angka pertumbuhannya paling cepat di Asia Tenggara. Jumlah lansia pada tahun 2012 adalah 20 juta jiwa dan sekitar 7,59% dari jumlah penduduk Indonesia. Jumlah lansia tersebut dapat dilihat dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan (Kemenkes, 2014). Diawali dari tahun 1990 jumlah lansia sudah mencapai 6,3 juta jiwa, lalu memasuki tahun 2010 jumlah lansia telah mencapai 15 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia akan mencapai 28,8 juta jiwa (Lestari R, Wihastuti TA, 2013).

Peningkatan jumlah lansia yang tidak dibarengi dengan peningkatan upaya pemberian jaminan dan dukungan sosial yang memadai, akan berdampak pada semakin meningkatnya angka ketergantungan penduduk usia tua terhadap penduduk usia produktif (old dependency ratio), dengan kata lain beban yang harus ditanggung oleh penduduk usia produktif pun akan semakin meningkat (Parasari & Lestari, 2015). Lansia perlu diberi kesempatan untuk berperan dalam pembangunan karena mereka memiliki pengalaman, keahlian dan kearifan sehingga diharapkan agar selalu sehat dan produktif, sehingga dapat menjadi lansia yang berhasil atau disebut *successful aging* (Suardiman, 2011). Konsep *successful aging* mengacu pada ketahanan orang-orang yang berhasil mencapai keseimbangan positif antara keuntungan dan kerugian selama proses penuaan (Ouweland et al., 2007)

Memasuki tahapan lansia maka setiap individu akan mengalami perubahan yang diakibatkan oleh proses penuaan (Wulandari, 2011). Pada tahap ini, lansia akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011). Perubahan fisik yang terjadi dapat dilihat dari tanda-tanda berikut diantaranya kulit semakin mengendur, terdapat timbunan lemak di daerah perut

dan pinggul, munculnya keriput, rambut beruban, gigi rawan ompong, pendengaran dan penglihatan mulai berkurang, mudah lelah dan gerakan menjadi lambat (Maryam, 2008).

Penurunan kondisi fisik yang terjadi sangat mempengaruhi kondisi psikis pada lansia (Hendry, 2013). Perubahan lain yang terjadi pada psikis lansia yaitu: berkurangnya gairah dan minat terhadap penampilan, serta meningkatnya sensitifitas emosional diantaranya mudah tersinggung, cemas, dan depresi (Mubarak, 2009). Pengaruh ini disebabkan oleh berubahnya penampilan, menurunnya fungsi panca indra dan mengakibatkan lansia merasa rendah diri, mudah tersinggung, kesepian dan merasa tidak berguna lagi. Masalah tersebut akan memicu terjadinya masalah kesehatan pada lansia. Masalah kesehatan yang dapat muncul pada lansia salah satunya adalah masalah gangguan mental. Gangguan mental yang sering muncul adalah depresi, gangguan kognitif, dan fobia (Kusumowardani, 2014).

Saat mengalami fase lansia mereka ketakutan yang berpengaruh pada mental, karena asumsi mereka lansia itu tidak berguna, lemah, tidak punya semangat hidup, penyakitan, pelupa, pikun, tidak dihargai dan, menjadi beban orang lain maka dari itu sebagian orang merasa depresi terhadap kehidupan yang akan dialami kedepannya (Wirakusuma, 2011). Tercatat hanya sekitar 9% orang depresi termasuk lansia di Indonesia yang mendapatkan perawatan (Al-Qahtani AM, Shaikh MA, 2018). Lansia yang rentan terhadap gangguan kesehatan salah satunya depresi yang disebabkan oleh stress dan juga diakibatkan dari perubahan-perubahan pada faktor internal maupun eksternal. Perubahan yang dimaksud antara lain pensiun, ketidakmampuan fisik serta datangnya penyakit (Nevid, 2011).

Kemunduran fisiologis yang terjadi pada lansia baik secara fisik dan mental menyebabkan lansia kurang peka terhadap rangsangan internal dan eksternal sehingga menyebabkan gangguan mental seperti depresi (Hawari, 2011). Keluhan yang dialami dari seseorang yang mengalami depresi diantaranya pemaarah, cemas, gelisah, sedih, pesimis, suasana hati berubah-ubah, merasa tidak aman, mudah tersinggung, mudah menyerah, sering mengalami mimpi buruk, serta adanya terganggunya konsentrasi dan daya ingat (Hawari, 2011). Depresi dapat menjadi

masalah yang kronik dan berulang yang berdampak pada lansia sehingga tidak mampu untuk mengurus diri, selain itu juga dapat mengarah pada tindakan bunuh diri(Wiguna, 2010).

Depresi perlu disembuhkan, terapi umum yang biasa digunakan dapat berupa farmakologis yaitu obat anti depresan, namun penggunaan obat dianggap mahal,susah didapat, dan tidak efektif (Al-Qahtani AM, Shaikh MA, 2018). Penggunaan obat menimbulkan banyak efek negatif yaitu berbagai macam efek samping dan ketergantungan obat-obatan, dan salah satu cara lain dalam pengobatan depresi non farmakologis yaitu aktivitas fisik(Sadeghi K, et al. 2016). Senam merupakan salah satu cara untuk mencegah depresi yaitu dapat membantu dalam menurunkan tingkat stres. Senam dapat menurunkan gairah otonom melalui perubahan sirkulasi neurotransmitter dan konsentrasi hormon yang dapat menyebabkan peningkatan dalam kualitas hidup. Dengan melakukan senam terjadi peningkatan sirkulasi hormon endofrin yang berpotensi dalam membantu masalah kekhawatiran ataupun stres (Reed et al., 2014). Saat melakukan senam, tubuh akan memproduksi endofrin lebih banyak. Endofrin merupakan hormon yang bekerja di dalam otak sebagai suatu hormon kebahagiaan. Endofrin yang diproduksi tubuh berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri, memberikan ketenangan, dan kebahagiaan. Senam yang dilakukan secara rutin dapat membantu dalam meningkatkan suasana hati dan mengatasi stres(Emilia & Freitag, 2010). Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan treatment olahraga senam A-PIK terhadap lansia apakah terdapat pengaruh lansia yang melakukan senam A-PIK terhadap tingkat depresi lansia.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

Apakah olahraga senam A-PIK memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat depresi pada lansia?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari olahraga senam A-PIK terhadap tingkat depresi pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka yang diharapkan penulis adalah :

1. Secara Teoritis

Untuk memberikan informasi bahwa tingkat depresi pada lansia akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Meningkatnya tingkat depresi akan menyebabkan lansia tidak mampu untuk mengurus diri, selain itu juga dapat mengarah pada tindakan bunuh diri. Maka dari itu tingkat depresi perlu diturunkan dengan aktivitas fisik.

2. Secara Praktis

Agar senam lansia ini dapat digunakan pada senam rutin yang ada di lingkungan tempat lansia tersebut, dengan harapan dapat mengurangi tingkat depresi lansia tersebut

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian proposal skripsi yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan, yang berisikan latar belakang penelitian menjelaskan mengenai meningkatnya penduduk lansia, ketergantungan usia tua terhadap usia produktif, perubahan yang diakibatkan proses penuaan, penurunan kondisi fisik mempengaruhi psikis, asumsi saat mengalami lansia, kemunduran fisiologis menyebabkan masalah mental yaitu depresi, terapi penyembuhan depresi, rumusan masalah penelitian mengenai pengaruh senam olahraga A-PIK terhadap tingkat depresi, tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh olahraga senam A-PIK terhadap tingkat depresi, manfaat penelitian bahwa senam A-PIK dapat

menurunkan stress dan menghindari diri dari stress, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Pustaka, memaparkan batasan usia lansia, ciri ciri lansia dilihat dari aspek fisiologis dan psikologis, pengertian depresi, gejala gejala yang ditimbulkan akibat depresi, klasifikasi depresi, faktor yang menyebabkan depresi pada lansia, dampak depresi pada lansia, Penelitian yang relevan, Kerangka Berpikir, Hipotesis Penelitian

BAB III Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode eksperimen, memaparkan desain penelitian yang digunakan peneliti adalah The One Group Pretest-Posttest, sampel sebanyak 22 orang sampling yang digunakan adalah teknik purposive sampling, instrument penelitian menggunakan GDS (*Geriatric Depression Scale*).

BAB IV berisi tentang temuan yang didapatkan setelah tahap pengolahan data, hasil dari analisis masing-masing data temuan serta penjelasan dari masing-masing hasil yang ditampilkan dalam tabel, yang kemudian dibahas serta dikaitkan dengan penelitian penelitian yang relevan yang sudah ada. Hipotesis dari penelitian ini yaitu H_0 terdapat pengaruh.

BAB V Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh senam A-Pik pada penurunan tingkat depresi agar penelitian ini bisa dijadikan referensi dilakukan penelitian selanjutnya