

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia yaitu kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara global pada tahun 2013 populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Pada tahun 2012 data WHO menunjukkan 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (Dirgayunita, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Nurwela Dkk,(2015) bahwa depresi berada di urutan ke-empat penyakit di dunia dimana sekitar 20% wanita dan 12% pria pada usia lebih dari 65 tahun. Hampir 10% - 15% depresi pada lansia yang tinggal di rumah meningkat secara drastis sekitar 50% - 75% lansia di panti. Di Indonesia prevalensi lansia sebanyak 20.893.000 jiwa dengan jumlah lansia yang mengalami depresi ringan sampai berat sebanyak 32%. Jumlah lansia di Jawa Timur Prevalensi terjadinya depresi diperkirakan sebesar 669.542 jiwa (15,9%).

Secara global diprediksi populasi lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan. Populasi lansia di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi daripada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah

tahun 2050. Berdasarkan jenis kelamin, penduduk lansia yang paling banyak adalah perempuan hal ini menunjukkan harapan hidup paling tinggi adalah lansia perempuan.

Usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi maupun fisiologis, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ (Wulandari, 2011).

Menurut (Rohaedi Dkk, 2016) seiring bertambahnya usia, penuaan tidak dapat dihindarkan dan terjadi perubahan keadaan fisik. Selain itu para lansia mulai kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, resiko terkena penyakit, terisolir dari lingkungan, dan kesepian. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan mental.

Menurut (Istirokah, 2013) salah satu penyakit mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah depresi. Proporsi depresi pada lanjut usia di panti werdha swasta (68,7%) lebih besar daripada proporsi depresi pada lanjut usia di panti werdha pemerintah (57%). Depresi pada lansia diakibatkan oleh peran faktor biologis, fisis, psikologis, dan sosial. Pada lansia depresi dapat menurunkan fungsi eksekutif, daya ingat, fungsi kognitif, dan kemampuan fungsional.

Lansia yang tinggal di tresna werdah lebih rentan terjadinya gangguan mental. Dikarenakan kurangnya kemampuan beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan stres lingkungan dapat menimbulkan depresi. Mereka menganggap bahwa hidupnya telah gagal karena harus menghabiskan hidupnya jauh dari orang-orang yang dicintai

mengakibatkan lansia kesulitan dalam beradaptasi dengan kondisi di panti dan penyesuaian diri yang negatif. Menurutnya hubungan sosial dengan keluarga dan sekitarnya, berkurangnya interaksi sosial dengan orang yang dicintai dapat menimbulkan perasaan yang tidak berguna, merasa disingkirkan, tidak dibutuhkan lagi (Nurwela dkk, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan pada hari Jum'at tanggal 10 November 2017 di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember di dapat data 140 lansia yang terdiri dari 55 lansia laki-laki dan 85 lansia perempuan. Hasil wawancara perawat di PSTW Jember lansia yang mengalami depresi sebanyak 60 lansia dengan kategori tingkat ringan hingga sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa penderita depresi masih sangat menjadi permasalahan kesehatan lansia.

Dampak dari depresi itu sendiri dapat mempengaruhi kesehatan fisik lansia, kesulitan berinteraksi sosial serta meningkatnya bunuh diri. Penanganan terhadap depresi tersebut dilakukan secara farmakologik dan non-farmakologik. Penanganan non-farmakologik salah satunya adalah terapi tertawa. Berdasarkan data depresi tersebut yang dapat kita lakukan yaitu dengan cara terapi tertawa. Lansia yang depresi biasanya mengalami emosi yang menyakitkan, mengungkapkan kepedihan yang tidak tertahankan dan tidak ada lagi yang bisa merasa lebih baik. Salah satu prosedur terapeutik adalah terapi tertawa yang melahirkan tawa dan senyuman.

Berdasarkan hasil penelitian (Nurwela dkk, 2015) lansia yang mendapat terapi tertawa menunjukkan ada penurunan yang bermakna

sebelum dan sesudah terapi diberikan. Penurunan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi depresi lansia semakin membaik, dimana dari tingkat depresi berat, sedang dan ringan menjadi depresi ringan dan tidak depresi.

Terapi tertawa merupakan tertawa yang dimulai dengan tahap demi tahap. Sehingga efek yang dirasakan lansia sangatlah bermanfaat. Terapi tertawa membutuhkan 5-10 menit bisa merangsang pengeluaran endorphen, serotonin, yaitu jenis morfin alami tubuh dan juga melatonin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih tenang. Terapi tertawa terapi yang mudah dilakukan dan mempunyai efek yang sangat luar biasa, bahkan dapat menyembuhkan pasien dengan gangguan mental, akibat depresi berat (Padila, 2013).

Manfaat dari terapi tertawa yaitu untuk merangsang mood, memperbaiki fungsi otak, melindungi jantung, merapatkan hubungan dengan orang lain, melegakan perasaan, tertawa akan mengurangi tingkat stress tertentu dan menumbuhkan hormon. Hormone stres akan menekan system kekebalan, sehingga meningkatkan jumlah platelet (sesuatu yang dapat menyebabkan gangguan pada arteri) dan meningkatkan tekanan darah. Tertawa pada dasarnya akan membawa keseimbangan pada semua komponen dan unsur dalam system kekebalan (Ramadhani, 2013).

Berdasarkan uraian data di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Seiring bertambahnya usia, penuaan tidak dapat dihindari dan terjadi perubahan mental maupun fisik. Salah satu penyakit mental lansia yaitu depresi. Lansia yang tinggal di tresna werdha lebih rentan terjadinya gangguan mental. Dikarenakan kurangnya kemampuan beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan stres lingkungan dapat menimbulkan depresi. Penanganan terhadap depresi tersebut dilakukan secara farmakologik dan non-farmakologik. Penanganan non-farmakologik salah satunya adalah terapi tertawa. Lansia yang depresi biasanya mengalami emosi yang menyakitkan, mengungkapkan kepedihan yang tidak tertahankan dan tidak ada lagi yang bisa merasa lebih baik. Salah satu prosedur terapeutik adalah terapi tertawa yang melahirkan tawa dan senyuman. Terapi tertawa terapi yang mudah dilakukan dan mempunyai efek yang sangat luar biasa, bahkan dapat menyembuhkan pasien dengan gangguan mental, akibat depresi.

2. Pertanyaan Masalah

1. Bagaimana tingkat depresi kelompok perlakuan pada lansia sebelum dan sesudah melakukan terapi tertawa di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember?
2. Bagaimana tingkat depresi kelompok kontrol pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember?

3. Adakah pengaruh terapi tertawa pada tingkat depresi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tingkat depresi pada usia lanjut di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengaruh terapi tertawa pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember.
- b. Mengidentifikasi tingkat depresi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember.
- c. Menganalisis pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat depresi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kabupaten Jember.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi:

1. Bagi Peneliti

Sebagai tugas dan kewajiban tugas akhir program S1 Keperawatan, juga memberikan wawasan mendalam terkait terapi tertawa terhadap penurunan depresi lansia.

2. Bagi institusi

Menjadi tolak ukur keberhasilan instansi untuk memberikan tindakan dan pelayanan bagi lansia yang mengalami depresi

3. Bagi lansia/responden

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif bagi lansia untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia dan juga dapat meningkatkan kesehatan lansia

4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai referensi dan rujukan bagi peneliti selanjutnya terutama tentang depresi lansia.

5. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Sebagai bahan tinjauan keilmuan dibidang keperawatan gerontik sehingga dapat meningkatkan ilmu pengetahuan peserta didik dalam menerapkan asuhan keperawatan.