

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan adalah fase kehidupan yang memiliki tanda seperti turunnya beberapa fungsi organ diakibatkan oleh berubahnya struktur serta fungsi-fungsi sel, jaringan hingga sistem dari organ sejalan dengan bertambahnya usia (Tatontos, 2019). Meningkatnya harapan hidup mengakibatkan jumlah lansia semakin tinggi dari penyakit degeneratif ataupun mental.

Menurut Riskesdas 2018, menunjukkan gangguan depresi sudah terjadi sejak rentang usia remaja 15-24 tahun, dengan prevelensi 6,2%. Pola prevelensi depresi semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada usia 75+ tahun sebesar 8,9%, usia 65-74 tahun sebesar 8,0% dan usia 55-64 tahun sebesar 6,5%. Riset kesehatan dasar 2018 juga menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk di Indonesia berusia 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi.

Depresi yang diartikan WHO (*World Health Organizations*) adalah gangguan mental yang biasa terjadi dengan gejala tekanan mood hilangnya kesenangan maupun minat, merasa bersalah atau rendahnya harga diri. Depresi dapat terjadi secara akut ataupun kronis sehingga dapat mengakibatkan terganggunya kemampuan

seseoran dalam aktifitas sehari-hari. Beberapa kejadian depresi parah dapat memicu bunuh diri. Lansia yang mengalami depresi 80% menjalankan pengobatan sampai sembuh dan dapat menikmati kehidupan mereka. Namun 90% lansia mengabaikan depresi yang dialami hingga menolak dilakukan pengobatan.

Banyak kasus depresi pada lansia tidak terdeteksi, didalam satu populasi lansia ditemukan 19-94% tergantung pada kemampuan dokter. Kasus depresi ringan atau sedari psiko terapi adalah tindakan yang biasanya dilakukan serta memiliki tingkat keberhasilan tinggi. Namun depresi berat diperlukan pengobatan farmakologis (Sani, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang telah didapatkan sebanyak 50 lansia. Lansia di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang yang mengalami depresi dan diukur menggunakan alat ukur Geriatric Depression scale (GDS) yaitu sebanyak 30 lansia .

Faktor yang menyebabkan depresi antara lain seperti faktor genetik, lingkungan, psikologis hingga biokimia. Faktor penyebab depresi yang banyak dilakukan penelitian saat ini adalah *abnormalis monoamine* dimana ini adalah neurotransmitter otak. Sekitar tiga puluh neurotransmitter telah diketahui dan tiga diantaranya mempengaruhi terjadinya depresi yaitu serotonin, norepinefrin dan dopamine. Ketiga monoamine tersebut cepat

dimetabolisme sehingga pengukuran yang dapat dilakukan pada penderita depresi dengan mengukur metabolit utama di cairan serebrospinal yaitu *5- hydroxyindoleacetic acid (5-HIAA)* dari serotonin, *3- Methoxy-4-Hydroxyphenyl Glycol (MHPG)* dari norepinefrin, dan *Homovanilic Acid (HVA)* dari dopamin. Pada penderita depresi kadar metabolit tersebut lebih rendah bermakna dibandingkan yang tidak depresi. Risiko lansia mengalami depresi salah satunya yaitu merasa kesepian akibat lingkungan sosial yang semakin kecil akibat perpindahan tempat tinggal, ketakutan akan kematian yang akan terjadi serta kecemasan tentang masalah keuangan atau masalah kesehatan, serta keterbatasan fisik pada aktivitas sehari-hari (Sani, 2018).

Menurut Khan (2018) Latihan fisik dapat memberikan efek kebugaran, ketenangan dan peningkatan mood sehingga baik untuk pengobatan efektif pada penurunan depresi. Selain itu Latihan fisik dapat menghasilkan efek positif pada depresi terkait masalah fisik dan penurunan kognitif. Selain itu menurut Suharno (2019) terapi musik dapat menurunkan depresi karena memiliki kemampuan untuk memperbaiki dan pemeliharaan kesehatan fisikk, mental, emosional dan spiritual pasien. Selain itu bisa juga untuk mengatasi atau mencegah terjadinya depresi dimasa yang akan datang.

Apabila seseorang yang melakukan senam ritmik, maka peredaran darah akan lancar dan akan meningkatkan volume darah. Sehingga terbentuk hormon endorfin yang dapat menimbulkan rasa

gembira, rasa sakit hilang dan dapat menurunkan tingkat depresi. Aktifitas olahraga senam ritmik dapat membantu tubuh agar tetap segar karena melatih tulang tetap kuat serta dapat mendorong jantung bekerja optimal, kemudian senam ritmik menjadi salah satu cara untuk menurunkan tingkat depresi. Pada saat melakukan senam ritmik hipotalamus akan mengalami peningkatan β -endorphin dalam darah sehingga dapat meningkatkan aliran darah menuju otak sehingga dapat mengurangi nyeri, cemas, depresi serta perasaan letih.

Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan penelitian lebih mendalam mengenai pengaruh senam ritmik terhadap penurunan depresi pada lansia di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Lansia akan mengalami penurunan pada berbagai organ otak tubuh terutama pada tingkat depresi akan mengalami kecemasan atau depresi. Pola prevalensi depresi semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada usia 75+ tahun sebesar 8,9%, usia 65-74 tahun sebesar 8,0% dan usia 55-64 tahun sebesar 6,5%. Jika lansia menjalani senam ritmik, peredaran darah akan lebih lancar sehingga meningkatkan volume darah. hal ini akan membentuk hormon endorphan yang memunculkan rasa gembira, hilangnya rasa sakit serta dapat menurunkan depresi.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah tingkat depresi lansia sebelum dilakukan senam ritmik di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang ?
- b. Bagaimanakah tingkat depresi lansia setelah dilakukan senam ritmik di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang ?
- c. Adakah pengaruh senam ritmik terhadap tingkat depresi lansia setelah dilakukan senam ritmik di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam ritmik terhadap tingkat depresi pada lansia di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat depresi pada lansia sebelum dilakukan senam ritmik di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang.
- b. Mengidentifikasi tingkat depresi pada lansia setelah dilakukan senam ritmik di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang.
- c. Menganalisis pengaruh senam ritmik terhadap tingkat depresi lansia di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang

Untuk membantu petugas dalam menurunkan depresi pada lansia Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang Lumajang tentang senam ritmik dapat menurunkan depresi pada lansia.

2. Bagi Lansia

Untuk menurunkan depresi pada lansia di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi bahan referensi dalam pengembangan teori dalam bidang keperawatan gerontik dalam melakukan penelitian pengaruh senam ritmik terhadap penurunan depresi pada lansia.

