

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) merupakan seseorang yang sudah berumur 60 tahun ke atas pada usia ini seseorang individu mulai mengalami adanya penurunan fungsi fisik, panca indra, serta psikologis akibat proses degeneratif. Kondisi ini dapat meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit dan gangguan mental seperti depresi. Kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi tingkat depresi pada lansia kesehatan (Murharyati et al., 2021).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya pada tahun 2022 sebesar 10,48% dan pada tahun 2023 sebesar 11,75 %. Persentase lansia di Indonesia menurut umur 60-69 tahun sebesar 63,59%, lansia umur 70-79 tahun sebesar 26,76% dan lansia tua berusia 80 tahun ke atas sebesar 8,65%. Provinsi di Indonesia dengan tingkat penduduk lansia terbanyak adalah Yogyakarta (12,48%), Jawa Timur (9,36%), Jawa Tengah (9,26%), Bali (8,77%) dan Jawa Barat (7,09%). Jumlah lansia di Indonesia cenderung meningkat atau terjadi *booming* lansia sehingga disebut sebagai abad lansia (*era of population aging*) (BPS, 2023).

Lansia akan mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis dan sosial yang menyebabkan lansia rentan terhadap berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes, isolasi sosial hingga gangguan mental seperti demencia dan depresi. Depresi merupakan suatu gangguan mental yang

ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, penurunan melakukan aktivitas, kesulitan tidur, nafsu makan berkurang, kelelahan dan sulit berkonsentrasi. Depresi pada lansia dapat meningkatkan resiko penurunan kognitif dan rentan terpapar penyakit (Elmaghfuroh et al., 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) menyatakan sekitar 5-10 % lansia mengalami depresi. Kejadian depresi pada lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 10-15% dari populasi lansia (Musmiler, 2020).

Beberapa Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat depresi pada lansia yaitu seperti penurunan fungsi kognitif, perubahan lingkungan hidup, kehilangan atau berduka, kesepian dan kurangnya aktivitas (Azari, 2021). Kurangnya aktivitas fisik pada lansia dapat meningkatkan depresi pada lansia. Berdasarkan hasil riset yang telah dilakukan oleh (Wirayasa et al., 2022) mengatakan terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik pada lansia dengan kejadian depresi pada lansia. Beberapa Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia yaitu seperti memasak, menyapu, membersihkan lingkungan rumah, mencuci pakaian dan berolahraga (Dewi et al., 2022). Menurut Kementerian Kesehatan beberapa olahraga yang dapat dilakukan lansia yaitu dengan berjalan kaki, berenang, bersepeda dan senam lansia (Kemenkes, 2024). Manfaat dari olahraga yaitu dapat memperbaiki denyut jantung dan sistem otonomik tubuh yang sangat diperlukan untuk mengurangi depresi pada lansia.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Karang Werdha Desa Umbulsari, didapatkan jumlah anggota sebanyak 60 orang yang terdiri dari 45 lansia perempuan, 5 lansia laki-laki,

7 pralansia perempuan dan 3 pralansia laki-laki. Karang Werdha di Desa Umbulsari memiliki program untuk lansia salah satunya adalah program senam lansia yang dilakukan secara rutin di Umbulsari. Prevalensi lansia yang aktif mengikuti senam lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari sebanyak 65%. Program senam lansia dibentuk dengan tujuan untuk bertemu dengan teman teman sebaya dan bertukar cerita serta dapat melakukan aktivitas bersama yang dapat juga menurunkan tingkat depresi pada lansia yang turut serta mengikuti kegiatan program senam lansia yang ada di Desa Umbulsari.

Senam lansia adalah salah satu cabang olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia karena senam lansia merupakan jenis olahraga yang ringan dan mudah dilakukan oleh lansia. Senam lansia ini juga memiliki banyak sekali manfaat untuk kesehatan lansia seperti menjaga tubuh lansia agar tetap segar karena dengan melatih tulang agar tetap kuat, mendorong untuk membuat jantung bekerja dengan optimal dan dapat menghilangkan depresi (Siregar et al., 2022). Hasil riset yang dilakukan oleh Safira (2024) mengatakan bahwa ada perbedaan tingkat depresi antara lansia yang mengikuti senam dan tidak mengikuti senam. Hasil riset tersebut berpendapat bahwa senam lansia berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi yang dialami oleh lansia dan terdapat perbedaan tingkat depresi yang signifikan antara lansia yang mengikuti senam dan yang tidak, di mana lansia yang aktif berpartisipasi dalam senam mengalami penurunan tingkat depresi.

Berdasarkan hasil paparan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Tingkat Depresi Lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan masalah

Lansia termasuk kelompok rentan yang dapat mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi. Depresi ditandai dengan perasaan sedih mendalam, penurunan aktivitas, kesulitan tidur, nafsu makan berkurang, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi. Sekitar 5-10% lansia di dunia dan 10-15% lansia di Indonesia diperkirakan mengalami depresi. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi pada lansia meliputi penurunan fungsi kognitif, perubahan lingkungan, kehilangan, kesepian, dan kurangnya aktivitas. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko depresi, sementara olahraga seperti berjalan kaki, berenang, bersepeda, dan senam lansia dapat membantu mengurangi gejala depresi dengan memperbaiki kesehatan jantung dan sistem tubuh.

2. Pertanyaan masalah

- a. Bagaimanakah Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember?
- b. Bagaimanakah Tingkat Depresi Lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember?
- c. Apakah ada Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia dengan Tingkat Depresi Lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia dengan Tingkat Depresi Lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember
- b. Mengidentifikasi Tingkat Depresi Lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember
- c. Menganalisis Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia dengan Tingkat Depresi Lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah atau memperluas teori terkait peran olahraga seperti senam dalam pencegahan dan penanganan depresi pada lansia

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Karang Werdha

Hasil penelitian ini sebagai acuan untuk merancang program senam yang berkelanjutan dan sesuai dengan kebutuhan lansia

b. Bagi Kader

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan program senam lansia yang lebih efektif dan menyenangkan.

c. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dapat memberikan pengetahuan terhadap lansia tentang manfaat aktif mengikuti senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia

d. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan dan studi literatur tentang kesehatan fisik dan mental lansia

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk studi lebih lanjut tentang hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada lansia

