BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap lanjut perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam, 2008). Setelah itu tubuh mulai menyusut dikarenakan berkurangnya jumlah sel-sel yang ada didalam tubuh. Sebagai akibatnya, tubuh juga akan mengalami penurunan fungsi secara berlahan-lahan. Itulah yang dikatakan proses penuaan (Maryam, 2008).

Menjadi Tua (proses menua) adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, namun dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu neonatus, toddler, pra school, school, remaja, dewasa dan lansia. Tahap berbeda ini dimulai baik secara biologis maupun psikologis (Padila, 2013).

Jumlah penduduk usia lanjut di dunia pada tahun 2010 adalah 13,4% dari jumlah total sekitar 924 juta jiwa, sedangkan jumlah penduduk usia lanjut di Indonesia pada tahun 2010 adalah 9,5% dari total keseluruhan jumlah penduduk sekitar 22,78 juta jiwa (*Nation population devision*, 2010). Data Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2011) juga menunjukkan bahwa pekanbaru memiliki jumlah penduduk berusia lanjut yang tinggi yaitu sekitar 17.738 jiwa dan masalah-masalah yang sering dialami oleh kebanyakan lansia adalah depresi. Adapun angka-angka lansia yang ada di dunia.(Dinkes, 2011).

Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2010 prevalensi keseluruhan gangguan depresi dikalangan lansia di dunia bervariasi antara 10% hingga 20%yaitu sekitar dari 7 juta dari 39 juta. Prevalensi depresi di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 17,8% dan hasil sensus tahun

2010 menunjukkan jumlah lansia yang tinggal di perkotaan lebih besar sebanyak 15.714.952 (11.20%) dibandingkan dengan yang tinggal di pedesaan yaitu sebesar 13.107.927 (10.21%). Permasalahan yang dialami lansia adalah gangguan fisik, mental dan sosial. Gangguan mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah depresi.

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi didalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan gangguan emosi, motivasi, fungsional gerakan tingkah laku dan kognitif. Seseorang yang mengalami depresi cenderung tidak memiliki harapan atau perasaan patah atau ketidakberdayaan yang berlebihan sehingga dia tidak mampu berkonsentrasi dan membuat keputusan, selalu tegang dan adanya keinginan untuk mengakhiri hidup dengan bunuh diri (Rathus, 1991 dalam Kencana, 2011).

Organisasi kesehatan dunia (WHO) mencatat depresi adalah gangguan mental yang umumnya terjadi diantara populasi. Diperkirakan 121 juta manusia dimuka bumi ini menderita depresi dari jumlah tersebut 5,8% laki laki dan 9,5% perempuan dan hanya sekitar 30% penderita depresi yang benar benar mendapatkan pengobatan yang cukup sekalipun telah tersedia teknologi pengobatan depresi yang efektif. Dampak yang paling serius adalah jika pasien depresi tersebut mengakhiri hidupnya atau bunuh diri (Marsiela, 2009).

Studi awal yang telah dilakukan pada tanggal 11 Maret 2017 di STIKes Payung Negeri Pekanbaru, didapatkan data lansia yang mengalami depresi ada 13 lansia dari 32 lansia, sekitar 40 % dari keseluruhn lansia. Ini membuktikan bahwasannya depresi membutuhkan pengobatan yang efektif.

Kondisi depresi yang banyak dialami lansia tersebut membutuhkan upaya dalam rangka membantu lansia menurunkan kondisi depresi agar dapat mencapai hidup yang sejahtera di usia lanjut. Terdapat berbagai bentuk pencegahan dan pengobatan terhadap kondisi depresi misalnya melalui terapi farmakologi, psikoterapi, dan melalui olahraga. (Papilia,2008).

Salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental adalah aktifitas fisik. Menurut Fatmah (2010), olahraga merupakan aktifitas yang baik bagi lansia dimana olahraga adalah sebuah

aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani. Olahraga dapat menjadi penyembuh untuk berbagai gejala kejiwaan, dapat mengurangi kekhawatiran, depresi, keletihan dan kebingungan. (Agustin dan Ulliya,2008).

Olahraga yang cocok untuk lansia adalah senam tipe *low impact exercies*, yang dikenal adalah senam lansia. Senam lansia adalah salah satu bentuk latihan fisik yang memberikan pengaruh baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, bila dilaksanakan dengan baik dan benar. (Puslitbang Depkes RI,2003). Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental, seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (setiawan 2012).

Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Santosa, 2010). Dalam Indonesia Nursing (2008) senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh menusia setelah latihan teratur.

Senam lansia ini dirancang khusus untuk membantu lansia agar dapat mencapai usia lanjut yang sehat, berguna, bahagia dan sejahtera. Program pembinaan kesehatan pada lansia berupa program senam lansia ini diarahkan pada pembentukan lansia yang yang sehat, yaitu mempunyai kemampuan gerak, mampu mendukung segala kegiatan dan kreativitas bagi peningkatan kesejahteraan hidup lansia. Hal ini berarti bukan sekedar menjaga kesehatan sehat statis pada lansia yaitu pada sehat pada waktu istirahat saja atau dalam keadaan tidak melakukan aktivitas apapun. Tercapainya lansia yang sehat fisik, mental, dan sosial merupakan tujuan yang harus dicapai.(Maryam,2008).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **"Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Payung Sekaki Kota Pekanbaru"**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah **"Bagaimanakah Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada lansia ?"**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

2. Tujuan Khusus :

1. Untuk mengetahui tingkat depresi pada lansia sebelum dilakukan senam lansia.
2. Untuk mengetahui tingkat depresi pada lansia setelah dilakukan senam lansia.
3. Untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan senam terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pengembangan IPTEK

Hasil penelitian ini dapat di jadikan bahan pustaka untuk menambah pengetahuan senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

2. **Bagi Peneliti**

Dapat menambah ilmu tentang senam lansia terhadap Penurunan tingkat depresi pada lansia.

3. **Bagi Masyarakat**

Memberi pendidikan pada masyarakat dalam pengetahuan senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

4. **Dinas kesehatan**

Hasil penelitian ini dapat di jadikan pedoman bagi dinas kesehatan untuk lebih mengetahui adakah pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lans