

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proyeksi angka harapan hidup penduduk Indonesia terus mengalami peningkatan dari 70,1 tahun pada periode 2010-2015 menjadi 72,2 tahun pada periode 2030-2035.¹ Tren lain yang sedang berkembang adalah penurunan angka fertilitas. Penurunan angka kematian dan fertilitas akan menyebabkan terjadinya perubahan komposisi penduduk yaitu peningkatan jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia (Lansia).² Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia memproyeksikan jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2014 adalah sebanyak 20.893.000 jiwa. Jumlah lansia diperkirakan akan mengalami kenaikan dari 7,56% pada tahun 2010 menjadi 15,77 % dari total penduduk pada tahun 2035.¹ Peningkatan jumlah lansia membawa konsekuensi tersendiri terutama dibidang kesehatan yaitu terjadinya transisi epidemiologi penyakit dari penyakit infeksi dan menular menjadi penyakit-penyakit degeneratif, kelainan karena kecelakaan dan kelainan neuropsikiatri, yang akan menjadi beban dan tantangan baru dunia kesehatan.^{2,3}

Lebih dari 18 % lansia mengalami gangguan kesehatan mental yang bermakna.⁴ Depresi merupakan gangguan mental yang paling sering pada pasien berusia di atas 60 tahun. Prevalensi depresi pada lansia di pelayanan kesehatan primer adalah 5-17 %, sementara prevalensi depresi pada lansia yang berada di rumah perawatan adalah 13,5 %.³ Beberapa

penelitian di Indonesia menghasilkan angka prevalensi depresi pada usia lanjut berkisar 38,4 % - 42 %.^{5,6,7}

Pada tahun 2002, depresi menjadi penyakit peringkat keempat paling membebani masyarakat, kemudian naik menjadi peringkat tiga pada tahun 2004 dan diperkirakan akan kembali naik menjadi peringkat kedua pada tahun 2020.^{8,9,10} Depresi juga merupakan penyebab teratas terjadinya disabilitas.¹⁰ Depresi pada lansia adalah masalah besar yang mempunyai konsekuensi penting dibidang medis, sosial dan ekonomi. Depresi menyebabkan penderitaan bagi pasien dan keluarganya, memperburuk kondisi medis dan membutuhkan sistem penunjang medis yang mahal.³

Beberapa penelitian pada populasi dewasa menunjukkan bahwa olahraga dapat menurunkan tingkat depresi secara signifikan.¹¹⁻¹⁶ Olahraga terbukti dapat mencegah terjadinya depresi akibat stres kerja.¹⁷ Selain itu, olahraga juga terbukti efektif sebagai terapi tambahan bersama terapi farmakologis untuk pengobatan depresi yang resisten.¹⁸ Olahraga dengan intensitas 3-4 kali seminggu selama 30-40 menit tiap periode seperti senam, selama paling tidak sembilan minggu dianggap cukup efektif dalam menurunkan tingkat depresi.¹³

Olahraga yang banyak dilakukan oleh lansia di Indonesia adalah senam lansia. Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (Menpora) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia. Senam lansia sekarang

sudah diberdayakan diberbagai tempat seperti di panti lansia, posyandu, klinik kesehatan dan puskesmas.¹⁹

Berbeda dengan penelitian pada populasi dewasa, penelitian mengenai pengaruh olahraga terhadap tingkat depresi pada lansia menunjukkan hasil yang beragam. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga mampu menurunkan derajat depresi pada lansia secara bermakna.²⁰⁻²² Sementara penelitian lain menunjukkan bahwa efek olahraga terhadap penurunan tingkat depresi tidak signifikan.^{23,24}

Karena hasil penelitian sebelumnya yang berbeda-beda maka perlu dilakukan penelitian lain yang dapat membuktikan adanya pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia.

1.2 Permasalahan Penelitian

Dari latar belakang diatas dapat dirumuskan bahwa permasalahan dalam penelitian ini adalah: Adakah pengaruh senam lansia terhadap skor *Geriatric Depression Scale*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh senam lansia terhadap skor *Geriatric Depression Scale*.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Menilai skor depresi dengan *Geriatric Depression Scale* (GDS) sebelum dilakukan senam lansia.

- 2) Menilai skor depresi dengan *Geriatric Depression Scale* (GDS) setelah dilakukan senam lansia.
- 3) Mengetahui perbedaan skor *Geriatric Depression Scale* sebelum dan sesudah melakukan senam lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Dapat menambah pengetahuan tentang depresi dan pengaruh dari senam terhadap skor depresi.
- 2) Data hasil penelitian dapat menjadi acuan dalam penelitian selanjutnya.
- 3) Dapat memberikan gambaran kejadian dan tingkat depresi pada lansia sehingga dapat dijadikan sebagai pedoman penyusunan rencana pencegahan dan penanganan depresi pada lansia.
- 4) Dapat memberikan masukan kepada pihak lansia dan penyandu mengenai pengaruh senam lansia terhadap depresi pada lansia.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

No	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil penelitian
1	Martin Underwood, dkk. <i>Exercise for depression in elderly residents of care homes: A cluster-randomised controlled trial.</i> Lancet 2013; 382: 41-49. ²³	Desain : <i>Randomised Controlled trial</i> Subjek: 891 ansia berusia > 65 tahun di rumah perawatan Variabel: Olahraga, Depresi Alat Ukur: <i>Geriatric Depression Scale -15</i> Perlakuan: Olahraga aerobik intensitas sedang, tiap periode 45 menit, dua kali seminggu selama 12 bulan Kontrol : Penyuluhan tentang kewaspadaan depresi	Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi intervensi olahraga dengan kelompok kontrol terhadap penurunan tingkat depresi
2	James A Blumenthal, dkk. <i>Effect of exercise training on older adult patients with major depression.</i> Arch Intern Med tahun 1999;159:2349-2356 ²²	Desain: <i>Randomised controlled trial</i> Subjek: 156 lansia usia 50-77 tahun dengan depresi berat. Variabel: Olahraga, antidepresan, kombinasi olahraga-antidepresan, depresi Alat ukur: <i>Hamilton Rating Scale for Depression (HAM-D)</i> , <i>Beck Depression Inventory (BDI)</i> Perlakuan : Olahraga aerobik, periode 30-40 menit, 3 kali seminggu selama 16 minggu Kontrol 1: Terapi standar depresi. Kontrol 2: Terapi kombinasi	Olahraga aerobik mampu menurunkan depresi secara bermakna. Olahraga aerobik sama efektifnya dengan terapi standar dalam menurunkan depresi.
3	Luh Mea Tegawati, dkk. Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Orang Lanjut Usia. Jurnal Wacana FK UNS 2009, hal 36-45. ²⁴	Desain: <i>quasi eksperimental non randomized pretest and posttest control group.</i> Subjek: Usia > 55 tahun di poasyandu Variabel: Senam Lansia, Depresi Alat Ukur : <i>Geriatric depression Scale (GDS)</i> Perlakuan: Senam Bugar lansia Kontrol: tanpa Perlakuan	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat depresi pada kelompok intervensi senam lansia dengan kontrol