

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantinides 1994). Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup (Nugroho Wahyudi, 2000).

Penurunan kondisi fisik pada usia lanjut akan membawa ke kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Penurunan kondisi fisik yang kemudian akan menghadirkan berbagai macam gangguan fungsional dan penyakit pada usia lanjut tidak hanya akan berpengaruh pada kondisi fisik namun juga akan berpengaruh pada kondisi psikisnya. Depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada tahun-tahun terakhir kehidupan individu. Depresi pada usia lanjut memberikan dampak diantaranya memperpendek harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi adalah senam lanjut usia.

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2013).

Indonesia saat ini masuk ke dalam negara berstruktur penduduk tua (ageing population) karena memiliki proporsi lanjut usia (Lansia) (60 tahun keatas) yang besar (di atas 7%). Hal tersebut dapat ditunjukkan dari data Susenas tahun 2015, bahwa jumlah Lansia sebanyak 21,5 juta jiwa atau sekitar 8,43% dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun 2015. Dari data penduduk tersebut menunjukkan populasi lansia cenderung meningkat setiap tahunnya, sehingga akan diikuti pula meningkatnya masalah lansia (Bkkbn, 2017).

Seiring bertambahnya usia, penuaan tidak dapat dihindarkan dan terjadi perubahan keadaan fisik selain itu para lansia mulai kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, risiko terkena penyakit, terisolasi dari lingkungan, dan kesepian. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan mental. Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lansia akibat proses penuaan. Berdasarkan data di Canada, 5-10% lansia yang hidup dalam komunitas mengalami depresi,

sedangkan yang hidup dalam lingkungan institusi 30-40% mengalami depresi dan cemas.

Depresi menurut WHO (*World Health Organization*) merupakan suatu gangguan mental umum yang ditandai dengan mood tertekan, kehilangan kesenangan atau minat, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan makan atau tidur, kurang energi, dan konsentrasi yang rendah. Masalah ini dapat akut atau kronik dan menyebabkan gangguan kemampuan individu untuk beraktivitas sehari-hari. Pada kasus parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Sekitar 80% lansia depresi yang menjalani pengobatan dapat sembuh sempurna dan menikmati kehidupan mereka, akan tetapi 90% mereka yang depresi mengabaikan dan menolak pengobatan gangguan mental tersebut.

Senam tidak hanya dikembangkan untuk melatih kebugaran fisik secara keseluruhan atau spesifik seperti jantung. Senam untuk otak pun ada dan telah banyak dikembangkan untuk kebugaran fisik dan otak lansia. Staf Ahli Pokja Lansia Kemenkes RI, Dr dr Yuda Turana, SpS mengatakan, lansia sering melupakan otak mereka, walaupun biasa melakukan tes kesehatan seluruh badan. Padahal masalah demensia atau kepikunan yang berhubungan dengan fungsi otak sangat rentan dialami lansia.

Banyak orang yang merasa terbantu melepaskan stres, menjernihkan pikiran dan meningkatkan daya ingat dengan melakukan senam otak. Senam otak berguna untuk melatih otak. Latihan otak akan membuat otak bekerja atau aktif. Menurut penelitian, otak seseorang yang aktif (suka berfikir) akan

lebih sehat secara keseluruhan dari orang yang tidak atau jarang menggunakan otaknya. Pada teorinya sesuatu organ yang aktif akan memerlukan pasokan oksigen dan protein. Jika pasokan itu lancar maka bisa dikatakan organ tersebut sehat (Yanuarita, 2012).

Menurut ahli senam otak sekaligus penemu senam otak, dari lembaga Educational Kinesiology Amerika Serikat Paul E. Denisson Ph.D., meski sederhana, senam otak mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan dan tuntutan hidup sehari-hari. Selain itu senam otak juga bisa mengoptimalkan perkembangan dan potensi otak serta meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat. Pada lansia, penurunan kemampuan otak dan tubuh membuat tubuh mudah jatuh sakit, pikun dan frustrasi. Meski demikian, penurunan ini bisa diperbaiki dengan melakukan senam otak. Senam otak tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak untuk bekerja (Yanuarita, 2012).

Alasan penulis melakukan studi kasus ini merupakan hasil observasi dari masyarakat lansia dilingkungan kerja. Berdasarkan keterangan di atas penulis tertarik dalam membuat Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Senam Latih Otak Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia (Lanjut Usia)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka rumusan masalah yaitu, apakah ada pengaruh senam latih otak terhadap tingkat depresi pada lansia?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengaplikasikan pengaruh senam latih otak terhadap tingkat depresi pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian depresi pada lansia.
- b. Menegakkan diagnosa keperawatan pada asuhan keperawatan depresi pada lansia.
- c. Menyusun rencana tindakan keperawatan depresi pada lansia.
- d. Melakukan rencana keperawatan depresi pada lansia.
- e. Mengevaluasi perkembangan keperawatan depresi pada lansia.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat untuk wanita usia lanjut

Untuk mengurangi keluhan yang dirasakan oleh para lansia mengenai depresi yang mereka rasakan karena mereka mengalami perubahan fisik, sehingga membatasi kegiatan yang biasa dilakukan pada saat masih muda. Selain itu semakin bertambahnya usia maka semakin banyak permasalahan kesehatan yang dihadapi jadi dapat menimbulkan depresi pada para lansia.

2. Manfaat bagi profesi perawat

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman perawat tentang keefektifan senam latih otak terhadap tingkat depresi pada lansia.

3. Manfaat bagi institusi puskesmas

Tenaga perawat puskesmas dapat memberikan layanan primer kepada para lansia dengan diagnosa depresi pada lansia, sehingga depresi yang dirasakan oleh para lansia bisa tertangani.

