

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman sekarang, masyarakat menghadapi masalah yang semakin beragam sebagai akibat modernisasi dan perkembangan dunia terutama terhadap lansia. Salah satu penyakit yang paling sering terjadi dalam masalah lansia yaitu Depresi merupakan gangguan jiwa yang ditandai dengan trias depresi yaitu kesedihan berkepanjangan, motivasi menurun, dan kurang tenaga untuk melakukan kegiatan sehari-hari (Keliat, dkk 2011). Depresi dapat diartikan sebagai salah satu bentuk gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih yang berlebihan, murung, tidak bersemangat, perasaan tidak berharga, merasa kosong, putus harapan, selalu merasa dirinya gagal, tidak berminat pada ADL sampai ada ide bunuh diri (Yosep, 2014).

Peningkatan kesejahteraan rakyat berdampak pada peningkatan usia harapan hidup (UHH) yang dapat menyebabkan jumlah lansia semakin bertambah setiap tahunnya. Indonesia adalah salah satu negara berkembang yang akan mengalami peningkatan jumlah penduduk terutama lansia. Menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia menyebutkan lansia yang dimaksud yaitu penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Berdasarkan data proyeksi penduduk tahun 2017 diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (Putusan Presiden, 1998). Menurut survey Kementerian Kesehatan RI (2017), kesehatan pada lansia adalah dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis akan mengalami penurunan akibat proses degenerative sehingga banyak penyakit yang akan muncul pada lansia.

Perserikaan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Ageing* pada tahun 2019 menyebutkan total keseluruhan jumlah lansia 705 juta atau 9,18% jiwa penduduk lanjut usia di dunia (Tribun news, 2019). Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 (Nations, 2015). Seperti halnya yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk. Pada tahun 2019 sekitar 25,9 juta jiwa atau 3,67% (Kemenkes RI, 2019). Jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27, 5 juta atau 10, 3%, dan 57 juta jiwa atau 17, 9% pada tahun 2045 (BPS, Bappenas, UNFPA, 2018). Dilihat dari distribusi penduduk lanjut usia menurut provinsi di Bali tahun 2019 jumlah penduduk lansia di Bali 11,22 jiwa atau 0,43% (Statistik, 2019).

Angka kesakitan penduduk lansia di Indonesia tahun 2015 sebesar 28,62% yang artinya setiap 100 orang lansia terdapat 28 orang diantaranya mengalami sakit. Jumlah lanjut usia yang sangat besar membawa dampak terhadap aspek kehidupan yaitu fisik maupun mental, psikososial dan ekonomi. Permasalahan yang biasa dialami oleh lansia adalah menurunnya kesehatan, menurunnya kemampuan fisik, menurunnya kondisi mental atau kesehatan jiwa lansia. (Kemenkes RI, 2017).

Kondisi mental yang menurun jika tidak ditangani akan berdampak dapat mengakibatkan terjadinya gangguan mental yang mendalam dikarenakan kondisi yang sangat memerlukan bantuan orang lain dan ketergantungan terhadap sesuatu, salah satu hal yang dapat terjadi yaitu depresi pada lansia (Harini et al., 2013). Pada tahun 2015 terjadi peningkatan jumlah penderita depresi menjadi 18% di dunia. Sebanyak 80% dari total penduduk dunia yang mengalami depresi berada di Negara berkembang WHO (2017). Jumlah penderita depresi di Indonesia yaitu sebanyak 6,1% dari total seluruh penduduk (Riskesdas, 2018). Depresi meluas dan

kondisi sering kronis. Perkiraan prevalensi seumur hidup untuk gangguan depresi mayor adalah sekitar 15% hingga 20% dengan ditandai tingginya tingkat kekambuhan yaitu 22% hingga 50% pasien menderita episode berulang dalam 6 bulan setelah pemulihan (Carek, Laibstain, & Carek, 2011).

Pemberian intervensi yang berhubungan dengan penanganan masalah psikologis pada lansia sudah dilakukan beberapa ahli kesehatan berupaya melakukan penurunan tingkat depresi. Beberapa penelitian sudah memberikan upaya intervensi untuk menurunkan tingkat depresi dimana salah satunya adalah terapi exercise atau disebut juga aktivitas fisik. Terapi *Exercise* yakni pada depresi ringan diobati secara efektif dapat menurunkan tingkat depresi dengan pemberian psikoterapi. Terapi *exercise* memberikan efek kebugaran, ketenangan dan peningkatan mood untuk kesehatan tubuh yang dapat menjadikan pengobatan efektif pada penurunan depresi (Khan, 2015).

Terapi exercise atau aktivitas fisik adalah pengobatan yang efektif untuk depresi ringan sampai sedang. Latihan terapi fisik tidak hanya menurunkan depresi, tetapi juga menghasilkan efek positif pada depresi terkait masalah kesehatan fisik dan penurunan kognitif (Carek et al., 2011).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang ingin dibahas, dapat dimunculkan rumusan masalah sebagai berikut “Adakah pengaruh Penerapan *Therapy Exercise* Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia?”

C. Tujuan Penulisan

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dibuat tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh Penerapan *Therapy Exercise* Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia

1. Tujuan Umum :

Secara umum Literatur Riview ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *therapy exercise* terhadap penurunan depresi pada lansia.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengidentifikasi tingkat penurunan depresi sebelum diberikan *therapy exercise*.
- b. Mengidentifikasi tingkat penurunan depresi setelah diberikan *therapy exercise*.
- c. Menganalisa pengaruh penerapan terapi *exercise* terhadap penurunan depresi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Pendiddikan

Penulisan ini diharapkan dapat berguna untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang analisis mengenai literatur dalam penerapan terapi *exercise* dalam penurunan terhadap depresi.

2. Manfaat Praktis

Penulisan melalui Literatur Riview ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam memberikan asuhan keperawatan dalam pelaksanaan terapi *exercise*

baik pasien, keluarga dalam memberikan pelayanan yang berkualitas dan baik, serta diharapkan pasien mengalami penurunan tingkat depresi.

D. Metode Literatur Riview

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dalam studi ini adalah :

Hasil penelitian atau jurnal ilmiah/review/buku tentang *therapy exercise* terhadap penurunan depresi pada lansia, yaitu :

1. Hasil penelitian/ review pemberian *therapi exercise* / aktivitas fisik terhadap penurunan depresi
2. Hasil penelitian/ review/ buku tentang *therapi exercise* / aktivitas fisik terhadap penurunan depresi

2. Strategi Pencarian

E. Dalam Literatur Riview ini menggunakan tiga database yaitu RESEARCHGATE, PORTAL GARUDA dan GOOGLE SCHOLAR yang dicari dari tahun 2010 sampai 2020. Laporan berupa hasil penelitian/jurnal ilmiah, review dan buku yang membahas mengenai *therapi exercise* atau terapi latihan fisik, yang membahas mengenai keefektifan *therapi exercise* terhadap penurunan depresi pada lansia. *Therapy exercise*, depresi, dan lansia digunakan sebagai kata kunci dalam mencari database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak dengan full text.

