

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (2015) depresi merupakan penyakit umum di dunia, lebih dari 264 juta orang di dunia mengalaminya. Depresi ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan tidur atau nafsu makan, dan konsentrasi yang buruk. Depresi yang berlangsung lama atau berulang dapat mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi di tempat kerja, sekolah, dan menjalani kehidupan sehari – hari. Dampak dari depresi yang paling parah yaitu dapat menyebabkan seseorang melakukan bunuh diri. Hampir 800 ribu orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun. Bunuh diri adalah penyebab utama kematian kedua pada usia 15-29 tahun.

Dari data *World Health Organization* (2015) jumlah populasi global dengan depresi diperkirakan 4,4% dari jumlah penduduk di dunia. Total orang yang mengalami depresi di dunia adalah 323 juta. Wilayah Asia Tenggara menduduki peringkat pertama sekitar 85,67 juta penduduk yang mengalami depresi. Prevalensi seorang mengalami depresi cenderung meningkat pada usia 55 – 74 tahun yaitu diatas 7,5%, dari data tersebut wanita lebih banyak yang mengalami depresi daripada pria. Gangguan mental bisa disebabkan oleh kecemasan dan depresi. Prevalensi gangguan mental yang disebabkan oleh depresi lebih banyak terjadi di wilayah Afrika yaitu 5,4%. Menurut Riskesdas (2018) prevalensi depresi pada

penduduk umur ≥ 15 tahun sebanyak 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia yaitu 16,1 juta jiwa. Program yang dibuat WHO yaitu *mental health Gap Action Programme* (mhGAP) bertujuan untuk membantu negara untuk meningkatkan pelayanan bagi orang yang mengalami gangguan mental, neurologis, dan penggunaan zat melalui perawatan yang diberikan oleh petugas kesehatan. Dalam mengatasi kesehatan jiwa di Indonesia pemerintah telah membuat UU No. 18 Tahun 2014 yang menjadi landasan mengenai aturan kesehatan jiwa di Indonesia. Sejak tahun 2016 pemerintah bersama Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) dalam memberikan edukasi terkait kesehatan jiwa berupa konseling terhadap masyarakat.

Istilah depresi sering kali dikaitkan dengan perasaan sedih, patah semangat, putus asa, mudah marah, tidak termotivasi, serta kurangnya minat atau kesenangan dalam hidup. Ketika perasaan – perasaan ini bertahan untuk waktu yang singkat, itu bisa disebut kematian yang berlalu. Tapi dapat menjadi gangguan depresi ketika gejala ini bertahan lebih dari dua minggu dan mengganggu kegiatan sehari – hari yang teratur (ADAA, 2019). Menurut Dirgayunita (2019) salah satu penanganan depresi yaitu dengan perubahan pola hidup salah satunya berolahraga, karena dapat menghasilkan pikiran dan perasaan positif yang dapat menghalangi munculnya mood negatif. Hasil penelitian Olyverdi & N (2019) *Tai Chi* merupakan jenis olahraga yang menggabungkan gerakan tubuh, olah pernafasan, dan meditasi. Berbeda dengan senam lain, gerakan dalam senam *Tai Chi* cenderung lambat karena menekankan pada fokus dan keselarasan gerakan serta pengolahan nafas.

Hasil penelitian Priyo (2016) yang menunjukkan adanya hasil beda tingkat depresi sebelum dan sesudah kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai rata -

rata sebelum *Tai Chi* 8,5 dan sesudah *Tai Chi* 3,22. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *Tai Chi* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien diabetes melitus. Selain itu hasil penelitian Helen Lavretsky (2012) menunjukkan adanya pengaruh dari senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi yaitu skor depresi sebelum dan sesudah kelompok intervensi dengan nilai rata – rata sebelum yaitu 18,0 dan sesudah yaitu 5,7. Senam *Tai Chi* memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan kesehatan jiwa seperti mengurangi tingkat depresi. Berbagai keuntungan dari senam *Tai Chi* dalam menurunkan tingkat depresi telah terbukti melalui studi dan penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dibahas adalah “Adakah pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi ?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Tujuan umum dalam *literature review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi.

2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari *literature review* ini antara lain :

- a. Mengidentifikasi tingkat depresi sebelum diberikan senam *Tai Chi*.
- b. Mengidentifikasi tingkat depresi sesudah diberikan senam *Tai Chi*.
- c. Menganalisis pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam bidang ilmu dan teknologi keperawatan khususnya tentang senam *Tai Chi* dan pengaruhnya terhadap tingkat depresi.

2. Manfaat praktis

Secara praktis penelitian ini akan memberikan informasi dan cara alternatif dalam mengatasi depresi pada pasien sehingga pasien dapat melakukannya secara mandiri

E. Metode *Literature Review*

1. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi dari artikel yang akan dibahas yaitu :

- a) Hasil penelitian / *review* tentang senam *Tai Chi* pasien depresi
- b) Hasil penelitian / *review* tentang nilai skor depresi sebelum dan sesudah diberikan senam *Tai Chi*
- c) Hasil penelitian / *review abstract* dan *fulltext* yang membahas tentang pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi
- d) Hasil penelitian dipublikasikan dalam rentang tahun 2012 – 2020

2. Staregi pencarian

Literature review ini menggunakan tujuh artikel yang didapatkan pada Pubmed, MEDLINE, PROQUEST dan Portal Garuda dengan memasukan kata kunci tertentu (*Tai Chi* dan depresi) dalam periode 2012 – 2020 berupa laporan hasil penelitian dan *review* tentang senam *Tai Chi* terhadap depresi yang disediakan dalam bahasa Indonesia dan Inggris . Hasil penelusuran yang didapat kemudian dipilih berdasarkan judul dan informasi abstrak. Mengambil inti-inti penting dan hubungannya dengan masalah penelitian. Didapat 15 artikel dari hasil pencarian menggunakan kata kunci tersebut. Kemudian setelah dilakukan seleksi isi artikel, diperoleh 7 artikel yang sesuai dengan pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi. Artikel diseleksi berdasarkan judul yang memenuhi syarat yang telah ditetapkan sebelumnya. Apabila informasi pada judul dan abstrak tidak jelas, mempergunakan naskah lengkap untuk dilakukan *review*.