

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia ini memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Persentase lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6% (25 juta-an jiwa) di mana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan laki-laki (10,10% banding 9,10%) (Badan Pusat Statistik, 2019). Presentase lansia di Jawa Tengah tahun 2019, lansia muda (60-64) jumlah lansia sebanyak 1.628,1 juta jiwa dan lansia madya (≥ 65 tahun) jumlah lansia sebanyak 3.051,1 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019).

Memasuki fase lansia individu mengalami berbagai perubahan. Perubahan yang dialami oleh lansia antara lain perubahan *anatomi/fisiologi*, berbagai penyakit atau keadaan patologik, serta pengaruh *psikososial* pada fungsi organ. Proses penuaan dapat menyebabkan banyak perubahan pada orang tua, salah satunya adalah sistem saraf berkurang fungsi otak dan penurunan fungsi kognitif (Azizah *et al.*, 2017: 27-29). Pertambahan usia erat kaitannya dengan kemunduran fungsi tubuh, baik secara fisik (penurunan kekuatan otot, keseimbangan, kemampuan berjalan) maupun psikis (depresi dan demensia) (Bacthiar *et al.*, 2019: 63).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Praghlapati *et al.*, (2019: 129-130), faktor penyebab depresi pada lansia yaitu faktor biologi, psikologi, stres kronis, dan penggunaan obat. Stresor pencetus terjadinya depresi yaitu di antaranya pensiun yang terpaksa, kematian pasangan, kemunduran kemampuan atau kekuatan fisik dan kemunduran kesehatan serta penyakit fisik, kedudukan sosial, keuangan, penghasilan dan rumah tinggal sehingga mempengaruhi rasa aman lansia dan menyebabkan depresi. Gangguan neurologis mental yang paling umum pada kelompok lansia ini berupa gangguan kecemasan mempengaruhi 3,8% dari populasi, demensia

mempengaruhi 5%, depresi mempengaruhi 7% dan masalah penggunaan narkoba mempengaruhi hampir 1% dari populasi (WHO, 2017).

Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan psikis pada lansia melalui olahraga atau aktivitas fisik yang rutin. Olahraga akan membantu memompa darah ke otak sehingga membantu proses berpikir, meningkatkan ukuran hipokampus yang dapat meningkatkan hubungan antara sel-sel saraf pada otak, meningkatkan daya ingat dan melindungi otak dari berbagai penyakit. Terapi yang dapat diberikan untuk menurunkan depresi pada lansia yaitu *Brain Gym*, dimana *brain gym* dapat mengaktifkan dan merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralis) secara optimal, meringankan atau mengeksekusi bagian belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang emosional (dimensi pusat) tanpa waktu khusus (Bachtiar *et al.*, 2019: 63., Healthdirect, 2019., Yanuarita, 2012: 66-67).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media promotif Fisioterapi dengan judul “*Brain Gym* untuk Mengatasi Depresi pada Lansia”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah Pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Brain Gym* dalam mengatasi depresi pada lansia”?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Brain Gym* sebagai media promotif fisioterapi dalam mengatasi depresi pada lansia.

2. Tujuan Khusus

Media *Booklet* disusun sebagai alat Komunikasi Informasidan Edukasi (KIE) mengenai *brain gym* untuk membantu mengedukasi depresi pada lansia.

D. Manfaat

Hasil dari projek ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penulis dalam membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet*, sebagai sumber ilmu dan menambah wawasan bagi masyarakat tentang cara mengatasi depresi dengan menggunakan *Brain Gym*.

E. Keutamaan KIE

Produk yang dihasilkan merupakan sebuah media yang memaparkan mengenai intervensi pada latihan *brain gym*. Produk yang dihasilkan mengarah ke media promotif Fisioterapi khususnya pada Fisioterapi untuk depresi pada lansia dalam bentuk *booklet* yang memiliki daya tarik tinggi melalui gambar animasi yang edukatif, warna yang digunakan tidak mencolok maupun terlalu gelap, ukuran huruf yang mudah dibaca dan jenis lurus yang dipilih sederhana namun tetap menarik dan mempunyai tujuan khusus agar masyarakat tertarik untuk membaca dan melakukan latihan yang sudah di jelaskan.

F. Luaran yang Diharapkan

Luaran yang diharapkan yaitu media KIE berupa *Booklet* yang berjudul “*Brain Gym* untuk Mengatasi Depresi pada Lansia”.