

BAB 1

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan tahapan akhir dalam siklus hidup manusia, bagian dalam proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan pasti akan dialami oleh setiap individu. Pada tahapan ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun perubahan secara mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimiliki oleh individu tersebut. Seperti perubahan penampilan fisik sebagian dari proses penuaan yang normal rambut mulai memutih, terdapat kerutan di wajah, kurangnya ketajaman panca indra dan kemunduran daya tahan tubuh merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. Mereka juga harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan sosial serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai, hal tersebut menuntut kemampuan beradaptasi yang cukup besar untuk dapat menyikapinya secara bijak (Junaidin, 2017).

Tahun 2025 jumlah lansia akan berlipat ganda dan pada tahun 2050 akan mencapai 2 miliar secara global, perkembangan tersebut terjadi sebagian besar pada lansia yang tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2016). Sedangkan data melalui lembaga kependudukan dunia *United Nation Population Fund Asian* (UNPFA) jumlah lansia tahun 2009 telah mencapai 737 juta jiwa dan sekitar dua pertiga dari jumlah lansia tersebut tinggal di negara-negara berkembang termasuk di Indonesia (Hermawan, 2017).

Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan data proyeksi penduduk pada tahun 2017 diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia dengan presentase 9,03 %. Diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 sebanyak 27,08 juta jiwa, sedangkan pada tahun 2025 mencapai 33,69 juta,

pada tahun 2030 sebanyak 40,95 juta jiwa dan pada tahun 2035 sebanyak 448,19 juta jiwa (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2017).

Wilayah Provinsi Jawa Tengah menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2017 jumlah lansia yang tinggal dengan kategori umur 60-64 sebesar 4,34 % atau sekitar 1.485.815 juta jiwa sedangkan kategori umur 65-69 sebesar 8,25% atau sekitar 2.826.507 juta jiwa, sementara itu pada tahun 2016 jumlah lansia yang tinggal di Sragen kategori umur 60-64 sebesar 4,98% usia 65-69 sebesar 3,53 % dan usia 70-74 sebesar 2,64% (Badan Pusat Statistik, 2018). Sedangkan data dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Sragen jumlah lansia pada tahun 2017 sebanyak 96.317 ribu jiwa.

Lansia mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, beberapa penyakit yang sering terjadi pada lansia diantaranya osteoarthritis, osteoporosis, hipertensi, asam urat, diabetes melitus, dimensia penyakit jantung koroner dan kanker (Junaidin, 2017). Selain itu perubahan psikososial yang terjadi pada masa tua akibat perubahan kognitif, kondisi penyakit dan kehilangan peran sosial mempengaruhi konsep diri lansia dan dapat menjadi stressor sehingga sangat mudah mengalami masalah psikologis yang umum yaitu depresi (Putri dan Fitriyani, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2011), aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia bermanfaat untuk mencegah masalah kejiwaan seperti depresi. Lansia yang tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik disebabkan oleh kurangnya minat dan keterbatasan fisik yang tidak memungkinkan lansia untuk melakukannya sehingga lansia perlu dimotivasi agar mau melakukan aktivitas. Masalah kesehatan jiwa seperti depresi yang terjadi pada lansia masih terlihat cukup tinggi.

Prevalensi depresi di dunia sekitar 8-15% dan hasil survei dari beberapa negara di dunia telah diperoleh prevalensi rata-rata depresi pada lansia sebesar 13,5% dengan perbandingan perempuan:laki-laki (14,1:8,6), dimana perempuan dua kali lebih banyak dari pada laki-laki. Prevalensi diperkirakan mencapai kurang lebih 15% dari populasi jumlah lansia yang mengalami gejala

depresi karena dianggap sebagai bagian dari proses menua (Hermawan, 2017). Prevalensi pada lanjut usia di Indonesia masih cukup tinggi, Rahardjo (2010) menyatakan bahwa di Indonesia sekitar 74 % lansia menderita penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, osteoporosis, reumatik, dan jantung yang harus terus mengkonsumsi obat selama masa hidupnya. Angka ini dapat mengidentifikasi bahwa kemungkinan ada sebanyak 74% lansia di Indonesia berpotensi mengalami depresi (Nauli *et al.*, 2014).

Depresi menjadi salah satu masalah yang bisa terjadi pada semua golongan usia. Peluang terjadinya depresi pada lansia masih tergolong cukup tinggi yaitu sekitar 13% dari populasi usia lanjut dan 4% diantaranya mengalami depresi mayor. Depresi pada lansia sendiri ditandai dengan perasaan sedih, minat yang rendah terhadap aktivitas dan ketidakmampuan lansia untuk merasakan suatu hal yang membuat bahagia (Nugraha *et al.*, 2017).

Terdapat berbagai tindakan untuk mengatasi depresi, seperti senam, kegiatan spiritual, olahraga otot progresif, teknik relaksasi nafas dalam dan *art's therapy*. Terbukti dalam penelitian Putri dan Fitriyani, (2016) menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti senam cenderung tidak mengalami gangguan depresi, sedangkan lansia yang tidak aktif senam sebagian besar mengalami depresi ringan. Selain itu dalam penelitian Permatasari *et al.*, (2017) *art's therapy*, suatu terapi yang bersifat ekspresif dengan menggunakan materi seni seperti lukisan, kapur untuk membantu mengekspresikan diri, meningkatkan keterampilan dan mengelola stress serta meningkatkan rasa percaya diri dapat menurunkan tingkat depresi pada tiga lansia yang berada di Panti Werdha X.

Berdasarkan data dari Puskesmas Sambirejo jumlah lansia di wilayah kecamatan Sambirejo adalah sebagai berikut :

Table 1.1 Jumlah Lansia di Wilayah Kecamatan Sambirejo Tahun 2018

No	Nama desa	Sasaran lansia				Jumlah
		60-69		70-74		
		L	P	L	P	
1	Sukorejo	163	169	113	121	566
2	Jambeyan	178	169	174	102	623
3	Sambi	342	338	226	221	1127
4	Dawung	105	128	37	101	371
5	Blimbing	368	364	209	187	1128
6	Musuk	511	296	98	192	1097
7	Jetis	487	517	345	432	1781
8	Kadipiro	244	243	61	72	620
9	Sambirejo	115	128	92	134	469

Sumber : Data Puskesmas Sambirejo Tahun 2018

Berdasarkan table 1.1 jumlah lansia terbanyak adalah di Desa Jetis dengan 1.781 lansia, dan jumlah lansia yang paling sedikit adalah di Desa Dawung yang hanya berjumlah 371 lansia. Jumlah lansia yang aktif berkunjung ke Posyandu lansia tiap Desa di wilayah Kecamatan Sambirejo adalah sebagai berikut :

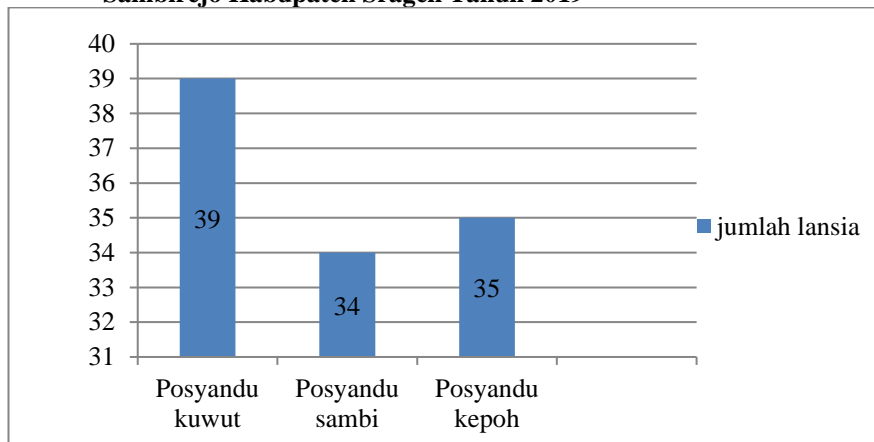
Table 1.2 Jumlah Lansia yang Aktif Berkunjung ke Posyandu Lansia di Wilayah Kecamatan Sambirejo Tahun 2019

No	Nama desa	Jumlah posyandu	Kunjungan lansia				Jumlah
			60-69		70-74		
			L	P	L	P	
1	Sukorejo	4	3	35	12	40	90
2	Jambeyan	1	10	15	11	14	50
3	Sambi	1	7	17	6	15	45
4	Dawung	1	9	10	5	17	41
5	Blimbing	2	5	18	3	5	31
6	Musuk	5	45	36	4	12	97
7	Jetis	3	15	44	10	39	108
8	Kadipiro	1	5	15	8	15	43
9	Sambirejo	1	7	23	9	25	64

Sumber : Data Puskesmas Sambirejo Tahun 2019

Berdasarkan data Puskesmas Sambirejo tahun 2019, Desa Jetis memiliki 3 posyandu lansia yaitu Posyandu Lansia Kuwut, Posyandu Lansia Sambi dan Posyandu Lansia Kepoh. Ketiga posyandu memiliki jumlah lansia yang berbeda-beda diantaranya sebagai berikut :

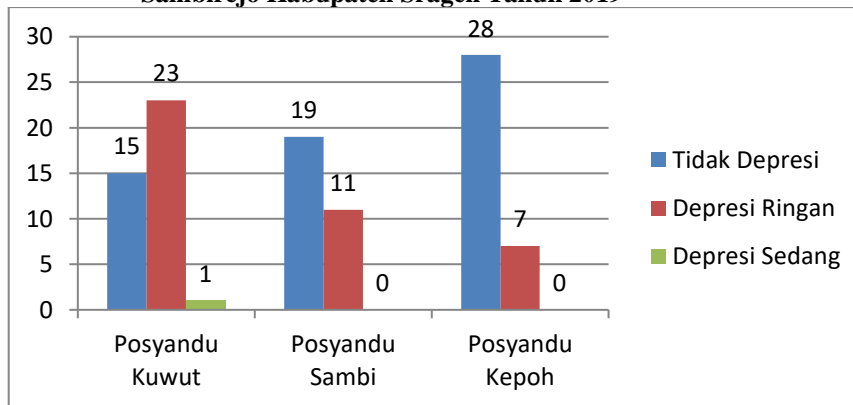
Grafik 1.3 Jumlah Lansia yang Aktif Berkunjung ke Posyandu Lansia di Desa Jetis Sambirejo Kabupaten Sragen Tahun 2019



Sumber : Data Puskesmas Sambirejo tahun 2018

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 17-18 Mei 2019, didapatkan data bahwa lansia yang mengalami depresi dalam kategori umur lansia menurut WHO yaitu 60-74 tahun diantaranya sebagai berikut :

Grafik 1.4 Lansia yang mengalami Depresi di Posyandu Lansia Desa Jetis Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen Tahun 2019



Grafik 1.4 menunjukkan lansia terbanyak yang mengalami depresi berada pada Posyandu Lansia Kuwut Desa Jetis dengan hasil lansia yang tidak mengalami depresi sebanyak 15 orang (35,7) yang mengalami depresi ringan sebanyak 23 orang (59,0%) dan depresi sedang 1 orang (2,3%). Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas Posyandu lansia pada saat studi pendahuluan menyatakan bahwa lansia di Posyandu tersebut rata-rata mengalami depresi

ringan, belum ada terapi atau solusi yang diberikan oleh petugas Posyandu lansia untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan demikian, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Dance Movement Therapy* terhadap tingkat depresi pada lansia di Posyandu lansia Kuwut Desa Jetis, Sambirejo, Kabupaten Sragen.

B.Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan tersebut, penulis merumuskan masalah penelitian ini adalah “ Apakah terdapat pengaruh *Dance Movement Therapy* terhadap Tingkat Depresi pada lansia di Posyandu Kuwut Desa Jetis Sambirejo Kabupaten Sragen ?”.

C.Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh *Dance Movement Therapy* terhadap Tingkat Depresi pada lansia di Posyandu lansia Kuwut Desa Jetis Sambirejo Kabupaten Sragen.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat depresi sebelum dilakukannya *Dance Movement Therapy* pada lansia di Posyandu lansia Kuwut Desa Jetis Sambirejo Kabupaten Sragen.
- b. Mengidentifikasi Tingkat Depresi sesudah dilakukan *Dance Movement Therapy* pada lansia di Posyandu lansia Kuwut Desa Jetis Sambirejo Kabupaten Sragen.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan *Dance Movement Therapy* pada lansia di Posyandu lansia Kuwut Desa Jetis Sambirejo Kabupaten Sragen.

D.Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

1. Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu bentuk terapi relaksasi untuk lansia yang mengalami depresi.

2. Kader Posyandu lansia

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai penanganan pada lansia yang mengalami depresi dengan menerapkan *Dance Movement Therapy* sebagai salah satu bentuk tehnik relaksasi bagi lansia dan dapat menjadi suatu kegiatan baru untuk lansia kelak.

3. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh dari penelitian ini dan dapat mengetahui bahwa *Dance Movement Therapy* mampu menurunkan tingkat depresi pada lansia.

4. Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau sumber data dalam penelitian berikutnya yang berkaitan dengan *Dance Movement Therapy* dan tingkat depresi pada lansia.

E.Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dapat diketahui dari penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sekarang, diantaranya :

1. Junaidin (2017) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Dance Movement Therapy* terhadap perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima 2017”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Dance Movement Therapy* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang hipertensi di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah kerja puskesmas Monta Kabupaten Bima tahun 2017. Jenis penelitian ini menggunakan metode quasi ekperimental dengan pendekatan *pre and post test* tanpa

kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *Dance Movement Therapy* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang hipertensi di Posyandu lansia Desa Pela wilayah kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima. Perbedaan dengan penelitian saat ini adalah bahwa penelitian sebelumnya menggunakan sampel 32 orang variabel terikat yang digunakan yaitu perubahan tekanan darah pada lansia yang hipertensi di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima, sedangkan penelitian saat ini menggunakan sampel 39 orang dengan populasi lansia di Posyandu Lansia Kuwut Desa Jetis Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen, Variabel terikatnya adalah tingkat depresi pada lansia. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis terletak pada tujuan penelitian, metode penelitian yaitu quasi eksperimen, dan juga variabel bebasnya yaitu pengaruh *Dance Movement Therapy*.

2. Putri dan Fitriyani, (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran tingkat depresi lansia yang melakukan senam di Panti Sosial Tresna Werdha di Jakarta”. Tujuan penelitian yang adalah untuk mengetahui adanya pengaruh melakukan senam terhadap tingkat depresi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha di Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain metode survei deskriptif *cross sectional* dengan teknik *consecutive sampling*. Simpulan Hasil: hasil penelitian terhadap 74 lansia yang mengikuti senam didapatkan mayoritas 65% lansia yang aktif senam tidak mengalami depresi sedangkan 58,8% lansia yang tidak aktif senam lebih banyak mengalami depresi ringan. Oleh karena itu perawat dan petugas panti perlu memotivasi lansia untuk melakukan senam lansia secara rutin sehingga dapat menurunkan kejadian depresi di panti. Perbedaan dengan penelitian saat ini adalah bahwa penelitian sebelumnya menggunakan sampel 74 lansia variabel terikat yang digunakan yaitu melakukan senam di Panti Sosial Tresna Werdha Jakarta, sedangkan penelitian ini menggunakan jumlah sampel 39 orang dengan populasi di Posyandu Kuwut Jetis Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen metode penelitian ini menggunakan dua variabel dan skala ukur yang

digunakan *pre-test* dan *post-test*. Persamaan dengan penelitian yang dilakukakn penulis terletak pada variabel tingkat depresi.

3. Permatasari, *et al.* (2017) dalam penelitian yang berjudul “Penerapan *Art therapy* untuk menurunkan depresi pada lansia di Panti Werdha X”. Tujuan penelitian ini untuk membantu menurunkan depresi dan meningkatkan kesejahteraan pada lansia di Panti Wredha. Jenis penelitian ini adalah *mixed method* dengan menggabungkan metode penelitian secara kuantitatif dan kualitatif dalam satu penelitian. Simpulan hasil: berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan bahwa *art therapy* dapat menurunkan depresi pada tiga lansia yang berada di Panti Werdha X. perbedaan dengan penelitian saat ini adalah dalam penggunaan metodenya, yang digunakan oleh peneliti ini adalah jenis penelitian *mixed method* sedangkan penelitian selanjutnya dilakukan dengan metode quasi eksperimen dengan kelompok terapi pembanding. Persamaan: terdapat kesamaan pada variabel menurunkan depresi pada Lansia.
4. Rahmawati, *et al.* (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Menari sebagai media *Dance Movement Therapy (DMT)*” Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan informasi mendalam tentang manfaat dan pentingnya pemberian *Dance Movement Therapy (DMT)* kepada peserta didik melalui pembelajaran. Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif melalui *survey* langsung di lapangan dan studi literatur untuk mendapatkan data primer dan sekunder. Hasil penelitian menyatakan bahwa tari dapat digunakan sebagai salah satu media DMT karena hal tersebut ternyata bermanfaat membantu dalam peningkatan integrasi kognisi afeksi dan pengalaman fisik, ekspresi kompetensi, meningkatkan kesadaran diri, sebagai bentuk koping dalam upaya mengatasi masalah tekanan/*stress mood* dan emosi, membantu dalam meningkatkan *self-efficacy*, dan merupakan bentuk dukungan sosial. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini adalah tempat penelitian, responden, waktu penelitian. Persamaan pada penelitian saat ini adalah terdapat pada variable *Dance Movement Therapy*.

5. Nugraha, *et al.* (2017) dalam penelitian yang berjudul “*Javanese Art’s Therapy* sebagai intervensi menurunkan tingkat depresi lansia di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang” Tujuan penelitian ini untuk memberikan pembinaan terapi depresi melalui kombinasi tari dan musik gamelan guna menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang. Jenis penelitian ini meliputi penyuluhan, implementasi Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 15 lansia mengalami depresi, penyuluhan mengenai depresi dilakukan kepada semua lansia dan pengasuh dengan menggunakan media gambar. TAK dilakukan selama 30 menit dalam 2 sesi. Masing-masing sesi 15 menit, tahap evaluasi dilakukan dengan mengkaji perasaan para lansia menggunakan instrument *Geriatric Depression Scale (GDS)*. TAK *Javanese Art’s Therapy* mampu menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang. Perbedaan dengan penelitian saat ini adalah bahwa penelitian sebelumnya menggunakan sampel 42 lansia variabel terikat yang digunakan yaitu melakukan *Javanese art’s therapy*, sedangkan penelitian ini menggunakan jumlah sampel 39 orang dengan populasi di Posyandu Kuwut Jetis, metode yang digunakan kuisioner. Persamaan pada penelitian ini adalah terdapat pada variabel tingkat depresi dan menggunakan instrument GDS (*Geriatric depression scale*).