

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Berdasarkan *World Population Prospect* pada tahun 2019 lansia di dunia memiliki jumlah populasi sebesar 703 juta jiwa (Ulfa, Ibrahim and Hadi, 2021). Pada wilayah Asia Tenggara, menurut *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa populasi lansia mencapai 8% atau sekitar 142 juta jiwa (Norratri and Leni, 2022). Sama halnya, di Indonesia juga mengalami kondisi populasi lansia yang meningkat, di mana persentasinya mencapai 10% atau 27,1 juta orang dari total penduduk dan diprediksi pada tahun 2025 akan mengalami peningkatan menjadi 11,8% atau 33,7 juta penduduk (Kemenkes, 2021). Menurut data Direktorat Jendral Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) pada tahun 2021 mengatakan Jawa Barat termasuk ke dalam urutan ketiga penduduk lansia terbanyak dan total penduduk lansia di Jawa Barat berjumlah 8,67% atau 4,16 juta jiwa (Nuraeni and Ariani, 2022). Perbandingan gender lansia perempuan lebih banyak dibandingkan dengan lansia laki-laki yaitu mencapai persentase 53,76% bagi lansia perempuan dan 46,24% bagi lansia laki-laki (Kemenpppa, 2019).

Seiring meningkatnya jumlah populasi lansia, hal tersebut dapat berdampak pada timbulnya hal negatif maupun hal positif. Hal positif seperti lansia yang aktif, sehat, dan produktif sedangkan hal negatif seperti lansia yang mengalami penurunan masalah kesehatan yang berakibat terhadap melonjaknya biaya pelayanan kesehatan, tidak adanya dukungan sosial, dan lingkungan yang tidak ramah terhadap lansia. Hal tersebut bisa dikatakan lansia yang nantinya akan menjadi beban terhadap usia produktif (Sinaga, 2020). Lansia adalah suatu proses kehidupan dan tidak dapat menghindari adanya masa penuaan. Pada saat memasuki masa lanjut usia, sebagian besar lansia akan mengurangi aktivitas sehari-hari dengan berbagai macam alasan seperti stamina tubuh yang menurun, kondisi penyakit, dan faktor lingkungan yang tidak mendukung (Meiyanti *et al.*, 2022). Selain itu, pada masa lansia juga akan mengalami penurunan massa otot, penurunan kekuatan otot dan masalah degeneratif Penyakit Tidak Menular (PTM)

seperti hipertensi, stroke, diabetes, dan gangguan kesehatan jiwa. Kekuatan otot yang menurun akan berakibat kepada kemampuan lansia dalam berbagai macam aktivitas baik di dalam maupun di luar rumah (Shalahuddin, Maulana and Rosidin, 2021). Aktivitas fisik akan menurun sebesar 40-80% dan berakibat pada timbulnya penyakit kronis serta gangguan metabolisme pada usia lanjut (Suryadinata *et al.*, 2020). Selain itu, dampak lainnya adalah peningkatan risiko terjadinya kecemasan depresi, kurangnya rasa percaya diri terhadap dirinya sendiri serta munculnya keterbatasan karena adanya penurunan fungsi dari masing-masing individu. (Muhharom and Damaiyanti, 2020).

Depresi termasuk ke dalam urutan keempat penyakit di dunia dan di prediksi nantinya akan menjadi masalah utama gangguan kesehatan. Hasil survey dari berbagai negara didapatkan jumlah rata-rata depresi lansia sebesar 13,5% dengan perbandingan perempuan dua kali lebih besar daripada laki-laki (Akbar and Budianto, 2022). Di Indonesia, menurut Riskesdas 2018 prevalensi depresi untuk usia lanjut 60 tahun ke atas mencapai 6,1% dari jumlah penduduk di Indonesia (Nurti *et al.*, 2022) dan pada provinsi Jawa Barat depresi lansia sebesar 7,8% (Burhan & Niman, 2020). Salah satu dampak dari depresi yaitu adanya keinginan untuk bunuh diri (Mumulati *et al.*, 2020). Sebanyak 55% orang depresi memiliki ide untuk melakukan bunuh diri (Kemenkes, 2022). Pada tahun 2020, hampir 46.000 kasus bunuh diri yang terjadi di AS, 9.137 dikaitkan dengan orang berusia 65 tahun ke atas (Sari, Susanti and Agustin, 2019). Di Indonesia, presentase bunuh diri menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 termasuk ke dalam urutan kelima sebesar 3,7% (Kemenkes, 2022).

Depresi adalah suatu gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia seperti perasaan sedih, kecemasan, sulit tidur, dan tidak memiliki harapan. Kejadian depresi ditemukan lebih tinggi pada lansia perempuan disebabkan faktor bertambahnya usia, perubahan biologis terutama hormonal, dan perempuan lebih peka terhadap emosi dan kecemasan (Hakim *et al.*, 2022). Depresi di kalangan lansia seringkali tidak terdeteksi karena adanya penurunan fungsi eksekutif dan dipandang sebagai proses penuaan yang mengakibatkan memburuknya status kesehatan, dan rendahnya kualitas hidup (Suastika *et al.*, 2020). Faktor yang

mempengaruhi depresi yaitu kondisi kesehatan, gangguan penglihatan maupun pendengaran, wanita menopause, kesepian, dukungan sosial dll (Hasan, 2017).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wirayasa dkk. pada tahun 2022 didapatkan hasil mayoritas respondennya perempuan di mana sebagian besar lansia mengalami depresi ringan sebanyak 40,5% dan untuk aktivitas fisik dominan memiliki aktivitas kurang sebanyak 43%. Penelitian ini mayoritas aktivitas fisik kurang mengalami depresi berat 70,6%. Hal tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia di mana aktivitas fisik memiliki manfaat untuk kesehatan mental seseorang, misalnya menghilangkan stress, mencegah depresi dan kesepian. Selain itu, Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Yunita tahun 2020 masih adanya hasil yang bertentangan dengan penelitian Wirayasa dimana tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi. Maka dari itu, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Depresi pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok.”

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Depresi pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada lansia wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok.

- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat depresi pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan depresi pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Penulis

Manfaat yang didapatkan oleh penulis yaitu berguna untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan menganalisa, kemampuan mengidentifikasi, kemampuan menyimpulkan, dan menyusun suatu masalah menjadi suatu karya tulis ilmiah.

I.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini berguna bagi institusi kesehatan sebagai referensi dalam penanganan masalah yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan depresi pada lansia wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok.

I.4.3 Bagi Masyarakat

Manfaat yang didapatkan oleh masyarakat adalah sebagai penambahan pengetahuan mengenai aktivitas fisik dan depresi terutama pada lansia wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok.