

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa lanjut usia merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan ini secara alami dapat menimbulkan berbagai tantangan, termasuk meningkatnya risiko masalah kesehatan mental seperti depresi. Depresi pada lansia adalah kondisi yang sering kali tidak terdeteksi dan tidak tertangani secara memadai karena kerap dianggap sebagai bagian dari proses penuaan yang wajar. Padahal, depresi pada lansia dapat berdampak serius, baik terhadap kualitas hidup maupun terhadap kesehatan fisik mereka. *World Health Organization* (WHO, 2023) menyatakan bahwa lebih dari 20% lansia di dunia mengalami gangguan mental atau neurologis, dan sekitar 7% dari mereka menderita depresi.

Di Indonesia, prevalensi depresi pada lansia juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sekitar 8% dari populasi lansia mengalami gangguan depresi. Kondisi ini berpotensi meningkat seiring bertambahnya jumlah lansia di Indonesia yang diperkirakan mencapai lebih dari 48 juta jiwa pada tahun 2025 (BPS, 2024). Sayangnya, depresi pada lansia masih sering diabaikan atau disalahartikan sebagai keluhan fisik biasa, padahal dampaknya bisa mencakup gangguan tidur, penurunan nafsu makan, isolasi sosial, hingga risiko bunuh diri.

Berbagai faktor diketahui memengaruhi risiko depresi pada lansia, mulai dari kehilangan pasangan hidup, pensiun, penyakit kronis, hingga minimnya keterlibatan dalam kegiatan sosial dan fisik. Senam lansia merupakan salah satu bentuk intervensi fisik dan sosial yang terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi. Kegiatan ini dirancang secara khusus dengan memperhatikan keterbatasan fisik lansia, melibatkan gerakan ringan hingga sedang yang dikombinasikan dengan elemen keseimbangan, kekuatan otot, serta interaksi sosial. WHO (2023) merekomendasikan agar lansia melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama minimal 150 menit per minggu, dan senam lansia menjadi pilihan ideal karena aman, menyenangkan, serta dapat dilakukan dalam kelompok. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, senam lansia juga merangsang pelepasan endorfin dan hormon kebahagiaan lainnya seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam memperbaiki suasana hati, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, keterlibatan rutin dalam senam lansia dapat menjadi strategi preventif dan terapeutik dalam menurunkan risiko depresi pada kelompok usia lanjut (Agustina et al., 2025).

Penelitian sebelumnya oleh Alhawari & Ayu Pratiwi (2021) secara konsisten menunjukkan adanya hubungan signifikan antara senam lansia dan penurunan tingkat depresi pada kelompok usia lanjut. Kegiatan senam yang dilakukan secara teratur terbukti mampu memperbaiki suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi gejala-gejala depresi ringan hingga sedang. Sebuah tinjauan sistematis oleh JAMA Network Open (2025), meskipun awalnya memfokuskan pada aktivitas berjalan, turut menggarisbawahi bahwa aktivitas fisik ringan yang

dilakukan secara rutin, termasuk senam lansia, dapat memberikan manfaat nyata terhadap kesejahteraan mental. Studi tersebut melibatkan 33 studi observasional dengan total 96.000 responden berusia 18–91 tahun, dan menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik ringan berkorelasi dengan penurunan risiko depresi sebesar 31 %. Dengan demikian, senam lansia sebagai bentuk aktivitas yang mudah diakses dan dilakukan secara berkelompok, menjadi salah satu intervensi efektif yang tidak hanya meningkatkan fungsi fisik, tetapi juga kesehatan psikologis lansia secara menyeluruh.

Selanjutnya, *systematic review* dan *network meta-analysis* dalam BMJ (2024) mencakup 218 uji coba acak melibatkan 14.000+ peserta lansia. Hasilnya menunjukkan bahwa berbagai bentuk olahraga—termasuk jalan cepat, yoga, dan senam ringan—efektif dalam mengurangi gejala depresi, dengan intensitas yang lebih tinggi menghasilkan efek yang lebih besar. Yoga terutama tampak paling bermanfaat untuk lansia, sedangkan kekuatan latihan punya efek menonjol pada kelompok usia lebih muda

Selain itu, sebuah penelitian *cross-sectional* Musmiler (2020) pada 7.518 lansia di komunitas menunjukkan bahwa senam lansia—baik dalam bentuk olahraga rekreasi, tugas rumah, maupun pekerjaan ringan—bersifat negatif terhadap depresi dan positif terhadap kualitas hidup terkait Kesehatan. Analisis mediasi memperlihatkan bahwa penurunan tingkat depresi sebagian menjelaskan peningkatan kualitas hidup fisik dan mental. Ketiga studi ini sejalan dengan temuan Aliyah et al (2025) bahwa lansia yang aktif secara fisik memiliki risiko depresi lebih rendah. Meski mereka menjelaskan manfaatnya lewat peningkatan sirkulasi

darah, kualitas tidur, dan interaksi sosial, studi terbaru terus mempertegas bahwa manfaat tersebut bersifat dosis-respons (jumlah langkah atau intensitas olahraga), jenis aktivitas yang beragam (jalan santai, yoga, senam), serta efek tidak langsung melalui peningkatan kualitas hidup (mediasi oleh penurunan depresi).

Di wilayah kerja Puskesmas Pimping, Studi pendahuluan terhadap 10 lansia yang berkunjung ke Puskesmas dalam periode Mei 2025. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 8 dari 10 lansia mengalami gejala depresi ringan hingga sedang, seperti kehilangan minat terhadap aktivitas harian, kelelahan yang berkepanjangan, kesulitan tidur, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, sembilan dari sepuluh responden diketahui memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, bahkan beberapa di antaranya tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin dalam keseharian. Petugas kesehatan di Puskesmas Pimping juga menyampaikan bahwa rendahnya partisipasi lansia dalam aktivitas fisik dapat disebabkan oleh kurangnya motivasi, keterbatasan fisik, serta minimnya dukungan dari lingkungan sekitar. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat guna meningkatkan aktivitas fisik pada lansia sebagai upaya preventif terhadap gangguan kesehatan mental, khususnya depresi.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Perbedaan Depresi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Lansia Di Puskesmas Pimping.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana senam lansia berkontribusi dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia, serta memberikan rekomendasi berbasis bukti ilmiah yang dapat mendukung program promotif dan preventif di tingkat layanan kesehatan primer. Diharapkan hasil

penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan intervensi yang lebih tepat sasaran guna meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimana Perbedaan Depresi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Lansia Di Puskesmas Pimping?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Perbedaan Depresi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Lansia Di Puskesmas Pimping.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik lansia di Puskesmas Pimping
- b. Mengetahui Tingkat Depresi pada Lansia di Puskesmas Pimping sebelum melakukan senam lansia
- c. Mengetahui Tingkat Depresi pada Lansia di Puskesmas Pimping setelah melakukan senam lansia
- d. Menganalisa Perbedaan Depresi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Lansia Di Puskesmas Pimping

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas Pimping)

Memberikan data dan temuan ilmiah yang dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program intervensi berbasis senam lansia untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

2. Institusi Pendidikan (Universitas Ngudi Waluyo)
 - a. Menjadi sumber referensi akademik dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik, kesehatan masyarakat, dan psikologi lansia.
 - b. Mendukung pengembangan kurikulum dan bahan ajar berbasis bukti terkait hubungan antara senam lansia dan kesehatan mental pada populasi lanjut usia.
 - c. Memberikan kontribusi terhadap penelitian lanjutan di bidang kesehatan mental lansia yang berbasis komunitas.

3. Responden (Lansia)
 - a. Meningkatkan pemahaman lansia mengenai pentingnya senam lansia sebagai upaya pencegahan terhadap depresi.
 - b. Mendorong perilaku hidup sehat dan aktif pada lansia, sehingga berdampak positif terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mereka.
 - c. Memberikan motivasi kepada lansia dan keluarganya untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental melalui pendekatan yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.