

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk. Jumlah penduduk lansia di Indonesia berjumlah 18,57 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93% dari tahun 2000 yang sebanyak 14,44 juta jiwa. Diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 450.000 jiwa per tahun (Badan Pusat Statistik, 2010). Berdasarkan proyeksi Bappenas, jumlah penduduk lansia 60 tahun atau lebih diperkirakan akan meningkat dari 18,1 juta (2010) menjadi 29,1 juta (2020) dan 36 juta (2025). Dari seluruh provinsi di Indonesia, 5 provinsi dengan penduduk lansia tertinggi yaitu DI Yogyakarta (14,04%), Jawa Timur (11,14%), Jawa Tengah (11,16%), Bali (11,02%), dan Sulawesi Selatan (9,05%) (BPS – SUSENAS 2007).

Penduduk lanjut usia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (UU Nomor 13 tahun 1998). Lanjut usia digolongkan menjadi tiga kelompok yaitu, kelompok lanjut usia awal (46 – 55 tahun), kelompok lanjut usia akhir (56-65 tahun) dan kelompok manula (lebih dari 65 tahun) (Depkes RI, 2009).

Dalam Al-Qur'an Allah swt berfirman:

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ
 طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لِيَكَوْنُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَن يُتَوَفَّى مِنْ
 قَبْلُ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلاً مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿١٧﴾

Artinya: Dia-lah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes air mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami (nya) (Q.S Al mukmin 40;67).

Pada ayat tersebut Allah swt menjelaskan bahwa manusia yang diciptakan-Nya akan mengalami tiga tahap kehidupan, yaitu masa kanak-kanak (*tiflān*), masa dewasa (*asyuddakum*), dan masa tua (*syuyūkhān*).

Lanjut usia merupakan tahap dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Lanjut usia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, 2009).

Peningkatan jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun menandakan bahwa usia harapan hidup juga meningkat. Peningkatan tersebut merupakan

salah satu indikator keberhasilan program kesehatan dan program pembangunan sosial ekonomi. Selain sebagai indikator keberhasilan program pemerintah, bertambahnya jumlah penduduk dan usia harapan hidup lansia akan menimbulkan berbagai masalah, antara lain masalah kesehatan, psikologis, dan sosial ekonomi. Sebagian besar permasalahan pada lansia adalah masalah akibat dari proses penuaan, ditambah permasalahan lain seperti masalah keuangan, kesepian, merasa tak berguna, dan tidak produktif.

. Peningkatan usia harapan hidup harus diimbangi dengan kualitas hidup lansia dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kemampuan untuk mandiri agar selama mungkin dapat produktif dan berperan aktif dalam pembangunan. Kemandirian dapat sangat terancam oleh ketergantungan pada orang lain untuk mendapatkan perawatan diri yang menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia. Usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi/fisiologi, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ (Darmojo,2009).

Kelompok lansia dipandang sebagai kelompok masyarakat yang beresiko mengalami gangguan kesehatan, termasuk masalah kesehatan jiwa, termasuk gangguan depresi (Depkes RI, 2004). Prevalensi depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15% dan hasil meta analisis dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5% dengan perbandingan wanita:pria 14,1:8,6. Adapun prevalensi

depresi pada lansia yang menjalani perawatan di RS dan panti perawatan sebesar 30-45% (Dharmono, 2008). Diperkirakan di masa mendatang (2020) pola penyakit negara berkembang akan berubah, yaitu depresi berat unipolar akan menggantikan penyakit-penyakit saluran pernafasan bawah sebagai urutan teratas (Amir, 2005).

Depresi merupakan gangguan psikiatri yang paling sering terjadi pada pasien lanjut usia. Depresi pada lanjut usia merupakan akibat dari interaksi faktor biologi, fisik, psikologis, dan sosial. Gangguan depresi pada umumnya dicetuskan oleh peristiwa hidup tertentu. Kenyataannya peristiwa hidup tersebut tidak selalu diikuti depresi, hal ini mungkin disebabkan karena ada faktor-faktor lain yang ikut berperan mengubah atau mempengaruhi hubungan tersebut (Lumongga, 2009). Salah satu peristiwa hidup yang dapat mengguncang jiwa seseorang adalah bencana alam. Bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor nonalam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (UU Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana).

Secara geografis Indonesia terletak di daerah khatulistiwa dengan morfologi yang beragam dari daratan sampai pegunungan tinggi. Keragaman morfologi ini banyak dipengaruhi oleh faktor geologi terutama dengan adanya aktivitas pergerakan lempeng tektonik aktif di sekitar

perairan Indonesia diantaranya adalah lempeng Eurasia, Australia, dan lempeng Dasar Samudera Pasifik. Pergerakan lempeng-lempeng tektonik tersebut menyebabkan terbentuknya jalur gempa bumi, rangkaian gunung aktif serta patahan-patahan geologi yang merupakan rawan bencana gempa bumi, gunung meletus, dan tanah longsor (BAKORNAS PBP, 2002).

Erupsi Gunung Merapi di akhir tahun 2010 disebut yang terbesar selama 100 tahun terakhir. Laporan per Desember 2010 erupsi tanggal 26 Oktober dan 5 November telah menimbulkan korban 196 orang meninggal akibat luka bakar awan panas, 151 meninggal akibat luka non bakar, 258 luka-luka, serta 410.338 orang harus mengungsi (BNBP, 2010).

Dalam jurnal "*Brain Training Game Improves Executive Functions and Processing Speed in the Elderly: A Randomized Controlled Trial*" menunjukkan bahwa melakukan permainan otak selama 4 minggu dapat meningkatkan fungsi kognitif pada pasien lanjut usia (Nouchi *et al*, 2012). Hasil ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan orang tua bisa meningkatkan fungsi motorik dan kecepatan berfikir dalam pelatihan jangka pendek. Jurnal *The Effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress* (Russoniello *et al*, 2009) juga menyimpulkan bahwa perubahan rekaman EEG pada penelitian ini menguatkan hipotesis bermain *casual video games* dapat memperbaiki *mood* dan menurunkan *stress*.

Mengingat kondisi dan permasalahan lanjut usia serta letak geografis Indonesia yang berpotensi tinggi terjadinya bencana seperti diuraikan di atas, maka penanganan peningkatan skor depresi kelompok lanjut usia dini

paska bencana harus menjadi prioritas, karena permasalahan ini terus berpacu dengan pertambahan jumlah penduduk lansia dan seiring terjadinya bencana di Indonesia, khususnya Yogyakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah kegiatan bermain efektif terhadap skor depresi pada lansia di daerah paska bencana?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui efektivitas dan manfaat kegiatan bermain terhadap skor depresi pada lansia di Dusun Kaliadem dan Dusun Jambu, Desa Kepuharjo, Cangkringan, Sleman, Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui skor depresi pada lansia paska bencana sebelum dilakukan kegiatan bermain pada responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- b. Mengetahui skor depresi pada lansia paska bencana setelah dilakukan keegiatan bermain pada responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- c. Mengetahui adanya perbedaan antara skor depresi pada responden kelompok intervensi dan kontrol.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada:

1. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan penulis mengenai efektivitas kegiatan bermain (*play activity*) terhadap skor depresi pada lansia di daerah paska bencana.

2. Bagi shelter bencana alam

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan suatu program kegiatan bermain (*play activity*) sebagai salah satu kegiatan rutin untuk menurunkan skor depresi.

3. Bagi masyarakat lanjut usia

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi metode yang sesuai untuk menurunkan skor depresi sehingga bisa meningkatkan kualitas hidup lanjut usia.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul dan Hasil Penelitian	Metode Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian Ini
1	Nouchi <i>et al</i> , 2012	Judul: <i>Brain Training Game Improves Executive Functions and Processing Speed in the Elderly: A Randomized Controlled Trial</i> Hasil:	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Pada penelitian ini terdapat variabel yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan peneliti, pada penelitian ini menggunakan variabel executive functions and

		Bermain <i>brain games</i> selama 4 minggu dapat memperbaiki fungsi kognitif dan kecepatan pemrosesan pada lansia. Hasil ini menunjukkan bahwa lansia memiliki kemungkinan untuk memperbaiki fungsi kognitif dan kecepatan pemrosesan dengan latihan jangka pendek.		processing speed in the elderly, sedangkan peneliti menggunakan skor depresi pada lansia di daerah paska bencana.
2	Russoniello <i>et al</i> , 2009	Judul: <i>The Effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress.</i> Hasil: Perubahan rekaman EEG pada penelitian ini menguatkan hipotesis bahwa bermain <i>casual video games</i> dapat memperbaiki <i>mood</i> dan menurunkan <i>stress</i> .	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Pada penelitian ini terdapat perbedaan pada jenis games yang digunakan dan juga perbedaan pada variabel. Variabel pada penelitian ini adalah perbaikan <i>mood</i> dan penurunan <i>stress</i> , sedangkan variabel yang digunakan peneliti adalah skor depresi pada lansia di daerah paska bencana.
3	Trisnapati, 2012	Judul: Keefektifan pelatihan kebermaknaan hidup terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta Hasil: Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif yang diperoleh, pelatihan kebermaknaan hidup efektif dalam menurunkan tingkat depresi.	<i>Pretest-posttest control group design</i>	Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada intervensinya. Penelitian ini menggunakan intervensi pelatihan kebermaknaan hidup, sedangkan intervensi yang akan dilakukan peneliti adalah permainan otak.