

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Depresi merupakan gangguan psikososial yang dapat berdampak pada kualitas kehidupan lansia. Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan afek datar, kehilangan minat, penurunan semangat, harga diri rendah, gangguan tidur, gangguan makan hingga gangguan konsentrasi yang berlangsung selama lebih dari 2 minggu. Jumlah penderita depresi terus menerus meningkat dan dapat menyerang segala kalangan usia. Salah satu kalangan usia yang paling rentan terhadap depresi adalah usia lanjut. Depresi yang terjadi pada lanjut usia diketahui menjadi salah satu faktor penyebab kualitas hidup yang rendah pada lansia.

Depresi menduduki peringkat ketujuh penyumbang kerugian kesehatan non fatal secara global dan menjadi 10 penyebab teratas di setiap wilayah UNICEF (WHO,2018). Hasil Riskesdas 2018 Inonesia, angka depresi menduduki posisi ke 6 dari presentasi populasi tertinggi Asia Tenggara setelah Thailand 13,1%, Myanmar 12,4% dan Singapura 9,6%, Vietnam 8,6%, Malaysia 8,0% dan Indonesia 7,8%. Jumlah populasi lansia depresi di Inonesia sebanyak 706.689 jiwa. Berdasarkan karakteristik usia, sebanyak 6,5% dari penduduk berusia 55-64 tahun, 8% berusia 65-74 tahun, dan 9,8% penduduk berusia >75 tahun mengalami depresi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang didapatkan bahwa lansia sering mengungkapkan keputusasaan, merasa letih dan lelah, mengalami gangguan tidur, memiliki teanan darah tinggi, membuat pernyataan negative tentang diri sendiri, menderita kesepian.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 20 Juni 2024 didapatkan jumlah lansia yang tinggal di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang sebanyak 68 lansia. Hasil screening awal dilakukan dan didapatkan sebanyak 18 lansia yang mengalami masalah berdasarkan Kessler Psychological Distress Scale.

Penanganan depresi sendiri dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi atau menggunakan obat maupun non farmakologi yaitu dengan berbagai jenis terapi komplementer. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat depresi pada seseorang adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang telah sering digunakan untuk mengontrol depresi, stress dan ansietas, memperbaiki kondisi insomnia dan mengurangi gejala dari beberapa tipe nyeri kronis. Relaksasi otot progresif dapat menenangkan psikologis seseorang sebagai hasil dari relaksasi fisik yang dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Asnaniar & Agustini, 2018) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan, dan kelelahan yang dialami oleh lansia sehingga akan mempengaruhi status mental lansia sehingga tingkat depresi berkurang. Hal ini berkaitan dengan kerja sistem saraf. Latihan relaksasi otot progresif memberikan pijatan halus pada kelenjar tubuh yang akan menurunkan produksi kortisol, mengembalikan pengeluaran hormon endorfin sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran.

Penelitian dari (Syamsir, et al., 2024) mengemukakan bahwa efek relaksasi yang diberikan oleh relaksasi otot progresif mengakibatkan hipotalamus menurunkan sekresi CRH sehingga terjadi penurunan sekresi ACTH dan kortisol. Hal ini yang mengakibatkan terjadinya penurunan tingkat depresi pada lansia yang diberikan relaksasi otot progresif. Berdasarkan penelitian ini juga didapatkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif dengan pemberian aroma terapi lavender sebagai tambahan meningkatkan penurunan tingkat depresi pada lansia yang lebih besar dibandingkan pemberian relaksasi otot progresif saja.

Hasil studi kasus yang dilaksanakan oleh (Ayunurrochim, Ekadinata, & Rohman, 2024) terhadap satu orang lansia yang mengalami depresi sedang didapatkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Mekanisme terapi relaksasi otot progresif bekerja dengan mengaktifkan saraf parasimpatis, dan mengatur hipotalamus untuk menurunkan hormon stress. Hal ini menyebabkan penurunan tingkat depresi yang dialami oleh lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan mengumpulkan informasi terkait ” Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tingkat depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang”. Penelitian ini akan memberikan masukan untuk institusi panti sosial maupun perawat untuk meningkatkan derajat kesehatan jiwa pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang.

1.2. Rumusan masalah

“Bagaimana gambaran perubahan tingkat depresi lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang setelah pemberian teknik relaksasi otot progresif?”

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan umum

Mengeksplorasi perubahan tingkat depresi pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik partisipan
2. Mendeskripsikan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang sebelum pemberian relaksasi otot progresif
3. Mendeskripsikan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang setelah pemberian relaksasi otot progresif
4. Mendeskripsikan perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat teoritis

Meningkatkan pengetahuan bagi pembaca terhususnya masyarakat awam untuk memahami penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang

1.4.2. Manfaat praktis

1. Bagi penulis

Dapat dijadikan sebagai referensi serta menambah pengetahuan peneliti dalam merencanakan, melaksanakan dan menyusun suatu penelitian ilmiah serta memberikan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan berkaitan dengan terapi non farmakologis teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia

2. Bagi panti sosial

Hasil studi kasus ini dapat menjadi referensi baru dan memberikan acuan untuk penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Thresna Werdha Budi Agung Kupang

3. Bagi masyarakat

Hasil studi kasus ini dapat memberikan informasi tambahan untuk menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat dalam menyikapi masalah psikososial yang sering terjadi pada lansia