

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses menua merupakan proses yang terus menerus berkelanjutan secara alamiah dan umumnya akan dialami oleh semua makhluk hidup (Nugroho, 2008). Proses menua yang dialami oleh Lanjut Usia (Lansia) dapat menyebabkan mereka mengalami berbagai macam perasaan yakni seperti sedih, cemas, depresi, mudah tersinggung dan kesepian. Perasaan tersebut di atas merupakan suatu masalah kesehatan jiwa pada lansia (Maryam dkk, 2012).

Menurut *World Health Organisation* (WHO), di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes, 2013).

Indonesia akan mengalami ledakan jumlah penduduk lansia meningkat pesat, dimana kelompok usia 0 - 14 tahun dan 15 - 49 tahun berdasarkan proyeksi 2010 - 2035 akan menurun. Sedangkan kelompok usia lansia (50 - 64 tahun dan ≥ 65 tahun) berdasarkan proyeksi 2010 - 2035 akan terus meningkat (Abikusno, Turana & Santika, 2013).

Lansia seringkali mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik, sosial maupun mental (Maryam dkk, 2012). Secara fisik, lansia akan mengalami perubahan dalam menurunnya fungsi organ seperti daya tahan tubuh menurun, mudah terkena infeksi, penurunan fungsi panca indera serta tidak mampu menahan Buang Air Kecil (BAK) dan Buang Air Besar (BAB) yang akan menimbulkan penyakit-penyakit yang dapat mengganggu lansia dalam beraktifitas (Maslim dalam Faulandi, 2013). Selain itu ada juga

perubahan-perubahan secara sosial yang dialami lansia seperti kehilangan pasangan, pensiun, ditempatkan di tempat rehabilitasi atau panti sosial dan perubahan peran di dalam masyarakat (Maryam dkk, 2012).

Secara mental lansia juga akan mengalami gangguan seperti *short term memory*, frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, kecemasan bahkan depresi (Maryam dkk, 2012). Perubahan seperti ini umumnya sering dirasakan oleh lansia khususnya lansia yang dirawat di panti sosial (Deshotels dalam Sari., 2012). Oleh sebab itu, lansia memiliki resiko untuk mengalami gangguan kesehatan, termasuk masalah kesehatan jiwa yaitu depresi (DEPKES, 2004).

Depresi merupakan gangguan mental yang paling sering terjadi dan sangat mudah diatasi pada kehidupan usia lanjut, namun kondisi ini seringkali tidak terdiagnosis dan tidak diatasi ataupun terabaikan (*Depression Guideline Panel* dalam Maas *et al.*, 2011). Depresi dapat memperpendek harapan hidup seseorang dan memperburuk kemunduran fisik (Stanley & Beare, 2007).

Tanda dan gejala depresi pun sangat cukup bervariasi tergantung tingkatan usia. Khususnya pada lansia, depresi seringkali ditandai dengan ketidakmampuan untuk memusatkan perhatian dan keluhan hilangnya memori (Davinson dkk, 2012). Sejauh ini, prevalensi depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15%. Hasil meta-analisis dari laporan negara-negara di dunia menggambarkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5% dengan perbandingan wanita : pria atau 14,1 : 8,6 (Rachmawati, 2008).

Berdasarkan kriteria diagnosa yang digunakan, jumlah lansia yang menderita depresi di dunia berkisar antara 5%-20% dari orang-orang yang berada di lingkungan komunitas dengan usia diatas 65 tahun (Ham *et al.*, 2007). Studi kesehatan jiwa berbasis komunitas juga mengungkapkan bahwa prevalensi populasi lansia yang mengalami depresi di dunia bervariasi antara 10%-20% bergantung pada budaya (Barau, Ghosh, Kar & Basilio, 2011).

Di Indonesia prevalensi depresi pada lanjut usia yakni sekitar 11,6 persen atau 17,4 juta jiwa yang mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa seperti depresi (Afia, 2011). Ini merupakan masalah

psikologis yang sangat serius khususnya dikalangan lansia, karena sekitar 25% lansia yang mengalami depresi dan tidak ditangani dapat menyebabkan bunuh diri. Menurut (WHO) prevalensi bunuh diri di Indonesia menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Pada 2010 mencapai 1,8 per 100.000 jiwa atau sekitar 5.000 orang per tahun. Kemudian pada 2012, diperkirakan meningkat menjadi 4,3 per 100.000 jiwa atau sekitar 10.000 per tahun (Herman, 2014).

Diperlukan suatu penanganan yang sangat serius terhadap masalah psikologis yang dialami lansia khususnya depresi (Morton *et al.*, 2011). Menurut Ayu (2011) dalam Iting, Pasaribu & Kasra (2012), menyatakan bahwa penanganan terhadap depresi pada lansia bisa dilakukan dengan berbagai cara yaitu farmakologi atau non-farmakologi. Penanganan secara farmakologi yaitu dengan obat antidepresan. Antidepresan bekerja dengan cara menormalkan neurotransmitter di otak yang memengaruhi *mood*. Dalam dunia medis terapi komplementer juga efektif digunakan untuk penanganan depresi pada lansia seperti terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, akupunktur, akupresur, aromaterapi, terapi *bach flower remedy*, refleksologi serta terapi tertawa. Terapi tertawa dapat menghasilkan energi positif, membuat kita lebih optimis dan sehat. Selama lebih dari dua dekade terakhir telah dilakukan penelitian mendalam di seluruh dunia yang membuktikan bahwa tertawa berdampak positif bagi berbagai sistem di tubuh kita.

Tertawa dalam 5-10 menit dapat merangsang pengeluaran endorphine dan serotonin, yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga mentaninin. Ketiga zat ini merupakan zat baik untuk otak sehingga kita bisa merasa lebih senang. Adapun manfaat paling penting di dalam tertawa adalah bahwa tertawa bisa mengendalikan kesehatan mental seseorang (Astuti, 2011). Tertawa telah diidentifikasi sebagai komponen yang menguntungkan bagi keperawatan secara holistik di seluruh dunia (Macdonald, 2004).

Menurut Dr. William Fry dari Universitas Stanford, satu menit tawa sebanding dengan sepuluh menit latihan mendayung. Dengan tertawa

kesehatan mental juga akan sangat baik. Tertawa dalam dunia medis juga merupakan obat yang mujarab bagi gangguan stres atau gangguan jiwa lainnya (Astuti, 2011). Beberapa literatur medis ternyata telah memberikan hasil laporan yang mendukung terhadap penggunaan terapi tertawa di dalam perawatan psikiatri (Omar, 2009).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Iting, Pasaribu & Kasra (2012) menyatakan bahwa terapi tertawa sudah banyak dilakukan orang-orang khususnya pada depresi, berdasarkan penelitian yang dilakukan di India, tertawa dapat menangani kecemasan dan perasaan depresi, yaitu sebanyak 19,5%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mora-Ripoll (2010) menyatakan bahwa tertawa telah memberikan manfaat fisiologis, psikologis atau mental, sosial, spiritual dan kualitas hidup.

Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Takeda *et al* (2010) juga memperlihatkan hasil bahwa tertawa dapat menekan emosi negative yaitu "*fight or flight response*", sehingga dapat membuat seseorang menjadi lebih santai. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bennet & Lengacher (2007) menunjukkan hasil bahwa tertawa menurunkan tingkat stress.

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak pada tanggal 8 november 2014, dari 28 jumlah lansia didapatkan bahwa sekitar 57% lansia yang mengalami depresi baik ringan, sedang maupun berat. Dengan 3 orang mengalami depresi berat, 7 orang mengalami depresi sedang, serta 6 orang yang mengalami depresi ringan yang bersedia diambil datanya dengan menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS). Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Skor Depresi pada Lanjut Usia di Panti Graha Werdha Maria Joseph Kota Pontianak.

1.2 Rumusan Masalah

Lansia adalah kelompok yang beresiko mengalami gangguan kesehatan terutama gangguan mental atau kejiwaan salah satunya adalah depresi. Depresi merupakan gangguan suasana hati yang mengakibatkan perubahan-perubahan pada fisik, sosial maupun mental. Sehingga di butuhkan penanganan yang serius, salah satunya dengan tertawa, karena tertawa bisa membuat seseorang bisa tenang dan terhibur sehingga ia bisa melepaskan dirinya dari kungkungan depresi.

Dari permasalahan yang telah dijabarkan diatas, maka dapat diidentifikasi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Skor Depresi Pada Lanjut Usia (LANSIA) di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Skor Depresi Pada Lansia di Panti Graha Wredha Maria Joseph di Kota Pontianak.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik lansia (jenis kelamin, usia dan tingkat pendidikan serta lama tinggal di panti) dengan skor depresi berdasarkan *Geriatric Depression Scale* (GDS) setelah pemberian terapi tertawa di Panti Graha Werdha Maria Joseph di Kota Pontianak.

1.3.2.2 Mengidentifikasi skor (GDS) sebelum pemberian terapi tertawa pada lansia di Panti Graha Werdha Maria Joseph di Kota Pontianak.

1.3.2.3 Mengidentifikasi perubahan skor (GDS) setelah pemberian terapi tertawa pada lansia di Panti Graha Werdha Maria Joseph di Kota Pontianak.

1.3.2.4 Mengidentifikasi pengaruh terapi tertawa pada lansia di
Panti Graha Werdha Maria Joseph di Kota Pontianak.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep atau teori yang dapat menyokong dalam mengembangkan pengetahuan dan pengalaman terhadap terapi komplementer dan terapi adjuvan yang dapat digunakan kepada lansia dengan depresi.

1.4.2 Manfaat Bagi Pengelola Panti

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mendeteksi dan menangani lansia dengan depresi yang berada di Panti Graha Werdha Maria Joseph agar dapat dijadikan contoh program untuk dilakukan secara berkala sebagai upaya preventif dan promotif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia khususnya bagi lansia yang menderita depresi.

1.4.3 Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi lansia untuk mengungkapkan segala perasaan (*express feeling*), meningkatkan motivasi dan semangat, kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi melalui terapi tertawa.

1.4.4 Manfaat Bagi Dinas Kesehatan Kota Pontianak

Penelitian ini diharapkan dapat membantu Pemerintah Kota Pontianak melalui Dinas Kesehatan Kota Pontianak dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan lansia yang bersifat promotif sesuai dengan tujuan program pelayanan kesehatan lansia Pemerintah Kota Pontianak ke depannya.