BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang dianggap sebagai lansia ketika usianya melampaui 60 tahun (Kemenkes, 2019). Pada tahun 2020, diperkirakan terdapat sekitar 727 juta orang (sekitar 9,3% dari populasi global) berusia diatas 65 tahun (United Nations, 2020). Pada tahun 2021, populasi lanjut usia di Indonesia mencapai sekitar 27,1 juta orang, dan diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 33,7 juta orang pada tahun 2025 (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Daerah Istimewa Yogyakarta (D.I.Y) menduduki peringkat pertama provinsi dengan proporsi lansia terbesar yaitu 16,69 % (Badan Pusat Statistik, 2022). Kabupaten Sleman menunjukkan peringkat teratas di D.I.Y dengan jumlah 378.996 pada tahun 2017. Gamping merupakan kecamatan dengan jumlah lansia tertinggi kedua sekabupaten Sleman yaitu sebanyak 31.066 jiwa (Antara et al., 2020).

Perubahan akibat proses penuaan pada lansia meliputi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan fisik lansia seperti perubahan postur tubuh, pola makan, pola istirahat dan kemampuan aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan gangguan fisiologis pada lansia dikarenakan penurunan kemampuan regenerasi jaringan. Masalah fisiologis yang umum terjadi pada lansia adalah nyeri, dengan perkiraan bahwa hampir 60% dari kelompok usia tersebut mengalami keluhan nyeri. Perubahan degeneratif pada sistem muskuloskeletal, seperti *osteoarthritis* atau osteoporosis, menjadi pemicu nyeri yang paling umum pada orang lanjut usia (Tama, 2020). Penelitian oleh Mullins et al., (2022) mengatakan *osteoarthritis* diperkirakan mempengaruhi 50% orang dewasa berusia di atas 65 tahun. Seiring bertambahnya usia, prevalensi *osteoarthritis* di Indonesia juga meningkat. Sebesar 4,33% dialami individu berusia kurang dari 35 tahun, kemudian meningkat 32,9% pada usia 35-64 tahun, dan 37,58% dialami lansia di atas 65 tahun. Laki-laki memiliki prevalensi yang lebih rendah dibandingkan dengan wanita yaitu sebesar 6,13%, sedangkan pada wanita mencapai 8,46% (Riskesdas, 2018). Dampak fisiologis lain pada lansia yaitu ketidakstabilan tanda vital seperti hipertensi. Angka

kejadian hipertensi pada kelompok usia lansia mengalami peningkatan yang signifikan. Pada rentang usia 55-64 tahun mencapai 55,2%, usia 65-74 tahun sebanyak 63,2%, dan usia 75 tahun ke atas mencapai 69,5% (Riskesdas, 2018).

Masalah dan gangguan lain yang umum terjadi pada lansia antara lain penurunan fungsi kognitif. Penurunan ini seringkali disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf pusat, seperti gangguan sirkulasi oksigen ke otak seperti stroke, kondisi degeneratif seperti Alzheimer, dan kekurangan nutrisi (Ramli & Fadhillah, 2022). Penelitian Kolberg et al., (2023) mengatakan 14,3% populasi lansia mengalami kekurangan gizi dan mengalami penurunan berat badan. Prevalensi insiden stroke pada usia diatas 65-75 tahun mencapai 69%, sedangkan usia diatas 75 tahun sebesar 34,4% (Halawa et al., 2022). Selain itu, diperkirakan 5-8% lansia berusia lebih dari 60 tahun mengalami demensia jenis alzheimer (Sari et al., 2022). Hal ini terlihat dari tanda dan gejala seperti gangguan daya ingat, perubahan persepsi, kesulitan berkomunikasi, penurunan fokus, kurang perhatian, dan kesulitan dalam menjalankan tugas sehari-hari (Astutik, 2018). Menurut WHO, sebanyak 65,6 juta lansia mengalami gangguan kognitif di seluruh dunia (World Health Organization, 2022). Di Indonesia, terdapat sekitar 121 juta lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif, dengan prevalensi 9,5% pada perempuan dan 5,8% pada laki-laki (Wulandari et al., 2023).

Penelitian terdahulu oleh Aini & Puspitasari (2016), menyimpulkan bahwa mayoritas fungsi kognitif pada kelompok lanjut usia diklasifikasikan sebagai gangguan berat, mencakup 25 orang (48,1%). Sebanyak 24 orang (46,2%) mengalami gangguan kognitif sedang, sementara hanya 3 orang (5,8%) yang memiliki fungsi kognitif normal. Keluhan ringan terkait gangguan fungsi kognitif dapat mencakup kesulitan mengingat yang dialami oleh 39% lansia dalam rentang usia 50-59 tahun. (Wulandari et al., 2023).

Perubahan psikososial juga terjadi pada lansia dan dapat memberikan dampak seperti gangguan mental dan emosional, dimana sering muncul perasaan pesimis, timbul perasaan tidak aman, stress, cemas, depresi (Muchsin et al., 2023). Dari hasil penelitian didapatkan lansia mengalami tingkat stres tinggi dengan persentase 11,5%, stres sedang 40,7%, dan stres ringan 6,9% (Wijaya, 2023). Selain

stres masalah psikologis lain yaitu cemas dengan prevalensi 5,5% (Adawiyah et al., 2022). Penurunan kemampuan fisik, kognitif, dan sosial seringkali menjadi sumber stres bagi lansia karena mereka cenderung kesulitan menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi saat penuaan. Ketidakmampuan untuk mengatasi perubahan tersebut secara psikologis seringkali memberikan dampak pada aspek psikososial, seperti depresi (Zaliavani et al., 2019). Berdasarkan laporan riset kesehatan dasar, angka kejadian depresi di Indonesia menunjukkan bahwa pada kelompok lansia berusia 55-64 tahun sebesar 15,9%, lansia berusia 65-74 tahun sebesar 23,2%, dan lansia yang berusia di atas 75 tahun sebesar 33,7% (Kemenkes, 2019).

Depresi adalah suatu gangguan emosional atau mood yang melibatkan komponen psikologis, termasuk gejala seperti konstipasi, kulit lembab, sensasi dingin, penurunan tekanan darah, dan denyut nadi yang rendah. Pada lansia depresi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kondisi kesehatan yang kurang baik, kehilangan pasangan akibat kematian, dan kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh lansia (Priyani, 2022). Penelitian oleh Hindriyastuti & Safitri (2022) menunjukkan bahwa lansia dengan tingkat depresi dengan kategori berat (18%) dan kategori sedang (52,5%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Musmiler (2020) lansia yang mengalami depresi sering mengalami berbagai gejala, termasuk perasaan kesal terhadap hal-hal yang sepele (77%), gelisah atau mudah terkejut (76%), kesulitan konsentrasi (74%), kehilangan daya ingat (71%), kehilangan minat pada kesenangan (64%), merasa tidak berharga (62%), sering merasa bosan (60%), kekhawatiran terhadap masa depan (58%), ketakutan terhadap hal buruk yang mungkin terjadi (56%), kesulitan dalam melakukan kegiatan baru (55%), kurang semangat setiap hari (52%), merasa tidak mampu melakukan apa pun (50%), dan merasa bahwa hidup kurang menyenangkan (50%).

Pada lansia, depresi dapat menurunkan harapan hidup, pemenuhan tugas perkembangan lansia menjadi terhambat, terjadi penurunan kualitas hidup, dan menyebabkan tekanan emosional. Sesuai dengan penelitian Rahmawati & Solikhah (2022) lansia yang menderita depresi berat memiliki kualitas hidup yang rendah. (92,82%). Depresi pada lansia jika tidak mendapat perhatian dan pengobatan yang tepat, dapat memperburuk kondisi penyakit yang dihadapi, hilangnya harga diri,

hingga munculnya pikiran untuk bunuh diri. (Prihananto & Mudzakkir, 2023). Hal ini sesuai dengan penelitian Nurmayunita & Zakaria (2021) yang menyebutkan bahwa 69,7% lansia mengalami harga diri rendah. Berdasarkan data dari *Global Health Estimates (GHE)* tahun 2019, secara global ditemukan bahwa sekitar seperempat dari kematian akibat bunuh diri (27,2%) terjadi pada individu yang berusia 60 tahun ke atas (WHO, 2023).

Upaya pengelolaan depresi pada lansia dapat dilakukan dengan menerapkan salah satu intervensi non farmakologi yaitu dengan terapi hidroterapi. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan *aromatic footbath-hydrotherapy*. Terapi ini merupakan kombinasi antara aromaterapi dan hidroterapi sebagai tata laksana nonfarmakologi. Penelitian terdahulu oleh Nadirawati (2016) menggunakan aroma terapi lavender sebagai intervensi untuk menurunkan depresi pada lansia. Penelitian lain dilakukan oleh Ilham & Lasanuddin tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia lansia menyebutkan bahwa aromaterapi dianggap efektif untuk membantu mengurangi rasa sakit, migrain, gangguan tidur, mengatasi kelelahan, stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada lansia (Ilham & Lasanuddin, 2022). Sedangkan *footbath hydrotherapy* merupakan suatu metode perawatan yang bergantung pada respons tubuh terhadap air (Pramithasari et al., 2021). Hidroterapi ini didasarkan pada teori bahwa air dengan sifat pendinginan, pemanasan, dan memiliki efek penyembuhan (Muthupriya & Lakshmi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sitorus et al., 2022) menyebutkan bahwa hidroterapi kaki yang dilakukan selama 10-15 menit dan dilakukan sebelum tidur ini cukup efektif untuk mengurangi gangguan tidur terutama gejala insomnia pada lansia. Berdasarkan hasil studi literatur menjelaskan bahwa hidroterapi yang dilakukan secara rutin efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia (Dewi et al., 2022). Penelitian terdahulu yang mengkombinasikan antara aromaterapi dengan hidroterapi pernah dilakukan di Korea Selatan dan disebutkan bahwa *aromatic footbath-hydrotherapy* dapat menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kualitas tidur (Kim et al., 2021). Terapi ini diharapkan dapat

membantu menurunkan tingkat depresi pada lansia sehingga kualitas hidup lansia meningkat.

Selain itu, terapi ini juga menggunakan air hangat dimana suhu air dapat meningkatkan peredaran darah, membuatnya lebih lancar. Selain itu, tekanan di dalam air dapat memperkuat otot dan ligamen yang mempengaruhi sendi tubuh (Nurhidayati, 2022). Terapi ini membuat tubuh menjadi rileks, merangsang pelepasan hormon endorfin, menurunkan produksi hormon adrenalin, dan dapat menurunkan tekanan darah bila dilakukan secara sadar dan konsisten. Selain itu, metode ini dapat mengurangi tingkat stres dengan merangsang produksi endorfin yang memiliki sifat analgesic (Nurpratiwi & Novari, 2021). Beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya, penelitian oleh Styorini & Fauzia (2019) menyimpulkan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air garam hangat berpengaruh terhadap tingkat stres pada wanita lanjut usia di area kerja Puskesmas Dlingo II, Bantul, Yogyakarta. Sejalan dengan penelitian Nurhidayati (2022) yang menyebutkan ada perbedaan yang signifikan antara nilai tekanan sistolik, diastolik dan tingkat depresi pada lansia setelah menjalani terapi rendam kaki menggunakan air hangat.

Studi pendahuluan telah dilakukan peneliti pada tanggal 23-24 Maret 2024 kepada Kepala Dusun Pasekan Lor dan Pasekan Kidul, Gamping, mengatakan bahwa berdasarkan data tahun 2023 terdapat 297 lansia di dusun tersebut. Terdapat 54 lansia yang secara aktif terlibat dalam kegiatan Posbindu Lansia. Berdasarkan wawancara pada 10 lansia didapatkan hasil bahwa 40% lansia mengatakan merasa tidak puas dengan hidupnya, sering merasa bosan (70%), sering merasa tidak berdaya karena tubuhnya sudah lemah (60%), lebih suka tinggal dirumah daripada pergi keluar (90%), merasa hidupnya kosong (30%), memiliki masalah dengan memori seperti pikun dan sulit konsentrasi (40%), merasa hidupnya tidak berharga dan tidak ada harapan lagi karena sudah pensiun dan usianya yang sudah tua tidak bisa banyak beraktivitas seperti pada saat masih muda (60%). Kader posbindu lansia mengatakan belum pernah ada terapi atau upaya untuk mengurangi masalah psikologis seperti stress atau depresi yang dirasakan pada lansia. Lansia mengatakan tidak ada skrining KMS di posbindu dan juga mengatakan belum

pernah mendapatkan terapi apapun sebelumnya baik dari program posbindu lansia maupun program kesehatan lain.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Aromatic Footbath Hydrotherapy* Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia di Gamping”. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya, pada penelitian ini menggunakan dua jenis aroma terapi yaitu lavender dan lemon. Selain dari jenis aroma terapi yang diberikan, perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu jumlah hari pada saat intervensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat ditentukan rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh *aromatic footbath hydrotherapy* terhadap tingkat depresi lansia di Gamping ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh *aromatic footbath hydrotherapy* untuk mengurangi tingkat depresi lansia di Gamping.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik lansia meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan, status pendidikan, status pernikahan, dan status tempat tinggal.
- b. Diketuainya tingkat depresi lansia sebelum dilakukan intervensi *aromatic footbath hydrotherapy*.
- c. Diketuainya tingkat depresi lansia setelah dilakukan intervensi *aromatic footbath hydrotherapy*.
- d. Diketuainya perbedaan tingkat depresi lansia sebelum dan setelah dilakukan intervensi *aromatic footbath hydrotherapy*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah terapi baru untuk menurunkan depresi di dalam ilmu keperawatan jiwa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Responden dalam penelitian ini akan memperoleh manfaat berupa alternatif baru dalam menurunkan depresi pada lansia dengan menggunakan terapi nonfarmakologi sehingga dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal.

b. Bagi Perawat

Diharapkan hasil penelitian dapat diterapkan di rumah sakit umum, rumah sakit jiwa, maupun Puskesmas. Perawat dapat melakukan intervensi keperawatan mandiri untuk menurunkan depresi melalui terapi komplementer *aromatic footbath hydrotherapy* baik di setting komunitas maupun rumah sakit.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi bagi peneliti-peneliti berikutnya yang tertarik untuk menjalankan penelitian serupa mengenai upaya menurunkan depresi dengan terapi nonfarmakologi.

d. Bagi Posbindu Lansia

Dapat menjadi program terapi baru sebagai upaya kader untuk menurunkan masalah psikologis pada lansia yang dapat dilakukan secara mandiri.