

Pemberdayaan Lanjut Usia

by Ruliati Ruliati

Submission date: 26-Jun-2020 09:42PM (UTC+0700)

Submission ID: 1350029305

File name: Pemberdayaan_Lanjut_Usia (3.74M)

Word count: 2278

Character count: 13954

**PEMBERDAYAAN LANJUT USIA DENGAN SENAM SATRIA NUSANTARA UNTUK
MENGURANGI DEPRESI
(Di Cabang Senam Satria Nusantara Dusun Ngelo Desa Gondok Mojowarno Jombang)**

¹⁵
¹Ruliati, MaharaniTri P, Afif H
¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Email : nengruliati@gmail.com

Abstract

¹⁸ Di antara lansia depresi terus menjadi masalah kesehatan mental yang serius, ⁸ sedangkan dengan bertambahnya usia menyebabkan kemunduran fungsi fisik yang akan mengakibatkan tingginya tingkat depresi pada lanjut usia. Keberadaan lansia yang semakin meningkat menimbulkan berbagai polemik zaman sekarang. Hal ini disebabkan oleh timbulnya berbagai masalah fisik, psikologis, psikososial, genetik akibat proses degeneratif yang dialami lansia. Kondisi permasalahan tersebut seringkali memunculkan gangguan mental pada lansia seperti depresi. Depresi pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab yaitu faktor biologis, faktor keturunan, faktor psikososial. Maka dari itu dalam usaha atau upaya mengurangi depresi pada lansia harus memahami gejala-gejala depresi yang mungkin dialami oleh lansia. Seseorang yang mengalami depresi perlu diberikan stimulus seperti aktivitas fisik. Dalam rangka upaya menurunkan depresi salah satu alternatif penanganan adalah melakukan olah raga senam pernapasan. Pelaksanaan senam satria nusantara pada lanjut usia sejumlah 34 orang mengalami gejala depresi dilaksanakan secara rutin seminggu dua kali sebanyak 8 kali. Senam pernapasan merupakan sebuah olahraga tradisional yang memberikan pelayanan, pendidikan dan pelatihan dengan pola olah napas, olah gerak, dan olah batin serta pemanfaatan energi kehidupan untuk kesembuhan. Setelah dilaksanakan senam pernafasan satria nusantara secara rutin diperoleh kesehatan yang lebih baik yaitu depresi berkurang dari sedang ke depresi minimal

1. PENDAHULUAN

Di antara lansia depresi terus menjadi masalah kesehatan mental yang serius, sedangkan dengan bertambahnya usia menyebabkan kemunduran fungsi fisik yang akan mengakibatkan tingginya tingkat depresi pada lansia (Fitriah, 2014). Keberadaan lansia yang semakin meningkat menimbulkan berbagai polemik dewasa ini. Hal ini disebabkan oleh timbulnya berbagai masalah fisik, psikologis, psikososial, genetik akibat proses degeneratif yang dialami lansia. Kondisi permasalahan tersebut seringkali memunculkan gangguan mental pada lansia seperti depresi (Hawari, 2016).

Perkiraan bertambahnya jumlah lansia Indonesia sampai akhir tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa dan tahun 2018 di prediksi 24 juta jiwa (BPS 2017) Prevalensi depresi pada lansia di dunia mencapai 1,28 juta dari total populasi pada tahun 2027. Hasil survey dari berbagai negara di dunia diperoleh prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 2,3 juta dari 20,54 juta jiwa lansia dengan perbandingan wanita dan pria 14,1 : 8,5

(Lindia 2015). Depresi merupakan masalah mental yang paling banyak ditemui pada lansia. Di Jawa Timur jumlah lanjut usia yang terkena depresi mencapai angka 11% dari total juta penduduk yaitu sebesar 3.520.927, data di Jombang lanjut usia sebesar 130.140 ribu jiwa (BPS Jombang, 2017). Sementara prevalensi depresi pada lansia yang menjalani perawatan di Rumah Sakit dan Panti Perawatan sebesar 30-45%. Hampir 80% penderita depresi serius berhasil diobati dan kembali sehat (Mickey, 2006).

Depresi pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab yaitu faktor biologis, faktor keturunan, faktor psikososial. Ketiga faktor tersebut dapat berdiri sendiri maupun saling terkait yang menjadi penyebab dari gangguan bipolar atau depresi. Jenis penyakit bipolar lain yang dikenal dengan siklus cepat muncul ketika alam perasaan lansia berubah dengan cepat (sering hanya dalam beberapa hari) dari euforia dapat menjadi depresi berat. Hal ini mencakup bentuk depresi yang lebih ringan yang tampak datang dan pergi tanpa persipitan lingkungan

yang jelas dan bentuk depresi yang sangat berat yang tampaknya resisten terhadap pengobatan. Olahraga perlu untuk penderita depresi karena olahraga dapat meningkatkan kesadaran sistem syaraf sentral, denyut nadi meningkat dan klien akan menjadi sadar. Ini akan membangkitkan semua sistem saraf di dalam tubuh (Untari, 2014).

Maka dari itu dalam usaha atau upaya mengurangi depresi pada ` maka kita harus memahami gejala-gejala depresi yang mungkin dialami oleh lansia. Seseorang yang mengalami depresi per³ diberikan stimulus seperti aktivitas fisik. Dalam rangka upaya menurunkan depresi salah satu alternatif penanganan adalah melakukan olah raga senam pernapasan, senam pernapasan merupakan sebuah olahraga tradisional yang memberikan pelayanan, pendidikan dan pelatihan dengan pola olah napas, olah gerak, dan olah batin serta pemanfaatan energi kehidupan untuk kesembuhan. Senam pernapasan sebagai alternatif sarana untuk memperoleh kesehatan yang diharapkan bisa mengaktifkan semua organ dalam tubuh secara optimal dengan olah napas dan olah fisik secara teratur, sehingga hasil metabolisme tubuh dan energi penggerak untuk melakukan aktivitas menjadi lebih besar dan berguna untuk menangkal penyakit (Untari, 2014).

Berdasarkan hal tersebut diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi sedang pada lanjut usia di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang.

3. METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan cara memeriksa tingkat depresi pada anggota senam pernafasan satria nusantara yang berusia lanjut usia sejumlah 31 orang dengan memberdayakan anggota untuk melaksanakan senam pernafasan satria nusantara di cabang senam pernafasan satria nusantara cabang dusun Ngelo Desa Gondek, kecamatan Mojowarno . Penilaian depresi pada lanjut usia dinilai berdasarkan Index Depresi Beck (IDB), Tehnik pengabdian dilaksanakan, sebelum dilaksanakan senam pernafasan satria nusantara dinilai tingkat

depresi, setelah itu lanjut usia diberdayakan dengan melaksanakan senam pernafasan satria nusantara selama 8 kali, dengan rincian seminggu dua kali. Setelah melaksanakan 8 kali senam kemudian dinilai tingkat depresi apakah depresi mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Kegiatan ini dilaksanakan mulai tanggal 1- 27 mei 2018

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1) Data Umum

a. Karakteristik lansia berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.1 Karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prsentase
1	Laki-Laki	8	23,53
2	Perempuan	26	76,47
Jumlah		34	100,00

b. Karakteristik lansia berdasarkan Jenis umur

Tabel 5.2 Karakteristik lansia berdasarkan umur di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Umur	Jumlah	Prosentase
1	45-59 tahun	12	35,29
2	60-74 tahun	22	64,71
Jumlah		34	100,00

c. Karakteristik lansia berdasarkan pendidikan

Tabel 5.3 Karakteristik lansia berdasarkan pendidikan di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Tingkat Depresi	Jumlah	Prosentase
1	Minimal	12	35,29
2	Ringan	15	44,12
3	Sedang	7	20,59
4	Berat	0	0,00
Jumlah		34	100,00

d. Karakteristik lansia berdasarkan pekerjaan.

Tabel 5.4 Karakteristik lansia berdasarkan pekerjaan di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
1	IRT	12	35,29
2	Tani	10	29,42
3	Swasta	6	17,65
4	Wiraswasta	4	11,76
5	PNS	2	5,88
Jumlah		34	100,00

2) Variabel Yang di Ukur

a. frekuensi depresi lansia sebelum

Tingkat Depresi	Jumlah	Prosentase
Minimal	0	0
Ringan	0	0
Sedang	34	100
Berat	0	0
Jumlah	34	100

akan senam pernapasan

Tabel 5.5 Karakteristik Tingkat depresi lansia sebelum senam pernapasan di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Pendidikan	Jumlah	Prosentase
1	Tidak Sekolah	5	14,71
2	SD	14	41,18
3	SMP	10	29,41
4	SMA	3	8,82
5	PT	2	5,88
Jumlah		34	100,00

k

uensu depresi setelah melakukan senam pernafasan

Tabel 5.5 Karakteristik Tingkat depresi lansia sebelum melaksanakan senam pernapasan di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

5. PEMBAHASAN

Frekuensi depresi lansia sebelum melaksanakan senam pernapasan

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan sebelum dilakukan senam pernapasan pada tanggal 01 mei 2018 didapatkan hasil sesuai table 5.5 bahwa dari 34 lansia mengalami depresi sedang seluruhnya 100%.

Faktor resiko yang mempengaruhi timbulnya depresi sedang pada lansia salahsatunya adalah faktor jenis kelamin. Berdasarkan table 5.1 bahwa hampir seluruhnya lansia adalah perempuan sebanyak 76,47%. Adapun perempuan lebih rentan terkena depresi karena perempuan lebih sensitif dan dan peka terhadap respon suatu kejadian, sehingga mereka lebih mudah merasa syock.

Hal ini sesuai dengan pendapat pakar psikolog Parvin Shakour (2009) bahwa depresi merupakan salah satu penyebab munculnya perilaku buruk dan gangguan kejiwaan sebesar 12% untuk kaum laki-laki dan 27% untuk kaum perempuan. Hal ini juga sesuai dengan riset yang dilakukan oleh ahli psikologi Dr. Qasem Qodhi (2009) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terjangkit depresi dan masalah ini sangat erat berkaitan dengan profesi, sosial dan tanggung jawab.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat depresi adalah dari profesi (pekerjaan). Berdasarkan table 5.4

karakteristik lansia berprofesi sebagai IRT 35,29%, tani 29,42 %, swasta 17,56%, wiraswasta 11,76% dan PNS 5,88%.

Hal ini disebabkan adanya stress dan tekanan yang dialami di luar rumah karena tidak ada keselarasan dan keseimbangan antara tugas rumah sebagai ibu rumah tangga dan tanggung jawab kerja disisi lainnya. Dari masa ¹⁷ jabatan (pensiun) saat masa lalu juga salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat depresi pada lansia.

Seperti yang dik⁵emukakan Hawari (2014) bahwa untuk orang lanjut usia sangat rentan terhadap depresi yang disebabkan stres dalam menghadapi perubahan-perubahan kehidupan yang berhubungan dengan apa yang dahulu ¹⁰ebut sebagai tahun emas yaitu pensiun. Pensiun baik sukarela maupun terpaksa, mungkin melemahkan perasaan bermakna dalam hidup dan menyebabkan hilangnya identitas peran.

Tingkat depresi lansia setelah melakukan senam pernafasan satria nusantara

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan setelah dilakukan olah raga senam pernafasan Satria Nusantara pada tanggal 01-27 Mei 2018 selama 4 minggu didapatkan hasil perubahan pada tingkat depresi lansia dengan hasil depresi ringan 15 orang (44,12%) dan depresi minimal 12 orang (35,29%).

Dengan olah raga senam pernafasan yang diberikan maka lansia dapat memberikan latihan olah nafas, relaksasi dan fokus perhatian sehingga didapatkan proses pengambilan oksigen yang sempurna dan menyerap energi kehidupan bersama hirupan nafas. Selain itu olah nafas melatih tubuh untuk melakukan manipulasi oksigen, sehingga pasokan oksigen keotak terutama bisa maksimal hal ini bisa meminimalkan resiko degredasi fungsi otak.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan H. Maryanto (2018), bahwa dengan latihan pernafasan akan melatih dan merangsang seluruh sel tubuh melalui mekanisme hipoksia agar tetap tegar dalam menghadapi kemiskinan oksigen, dengan tetap dapat bertahan tegar dalam kemiskinan oksigen, maka tentu saja

fungsi sel-sel akan menjadi semakin baik dalam keadaan oksigen normal. Seorang doktor dari FK Unair Dr. Suhartono TP mengemukakan hasil risetnya tentang pengaruh latihan Satria Nusantara terhadap daya tahan stress dan imun dengan melihat kandungan hormon anti stress ACTH dan kortisol, didapatkan terjadi peningkatan hormon anti stres ACTH yang lebih besar pada anggota Satria Nusantara, menunjukkan anggota Satria Nusantara memiliki daya tahan yang lebih tinggi terhadap stres sehingga lebih sabar dan lebih bisa mengendalikan diri.

Pelaksanaan senam pernafasan satria nusantara terus menerus menunjukan adanya perubahan penurunan tingkat depresi sedang pada lanjut usia di cabang senam pernafasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang. para lansia yang melakukan olah raga senam pernafasan dengan baik dan benar sesuai instruktur dan pedoman mengalami perubahan yang signifikan. yang menunjukan adanya perubahan tingkat depresi pada lansia, juga dari observasi pelaksana pengabdian para lansia mengalami afek yang lebih bagus, terlihat lebih semangat dan optimis dalam menjalani aktivitas hidup.

Hal ini sesuai dengan hasil riset Siswantoyo, Fauzi (2007) bahwa terjadi perubahan peningkatan kadar beta endorphan yang signifikan pada lansia yang melakukan senam Satria Nusantara yang diuji dengan metode ELISA (Enzyme Linked Imunosorbent Assay). Seorang pakar kesehatan ¹²istik Dr. Shigeo Haruyama yang mengajarkan meditasi, ketenangan batin, yoga, agar pasien mengelola hati dan pikirannya ⁴ngan lebih positif, dengan hal tersebut maka otak akan mengeluarkan Beta-endorphin (hormone kebahagiaan), menariknya hormon kebahagiaan ini memperkuat daya tahan tubuh, menjaga sel otak tetap muda, melawan penuaan, menurunkan agresivitas dalam hubungan antar manusia, meningkatkan semangat, daya tahan dan kreativitas

5. KESIMPULAN

Pemberdayaan lanjut usia dengan mengikuti senam pernafasan satria nusantara mulai tanggal 1 sampai dengan 27 Mei 2018 yang diikuti 34 peserta Sebelum melakukan senam pernafasan Satria Nusantara tingkat depresi lansia adalah depresi sedang 100%. sesudah diberikan senam pernafasan Satria Nusantara selama 8 kali selama 4 minggu tingkat depresi lansia mengalami perubahan yang signifikan yaitu menjadi depresi ringan 15 orang (44,15%) dan depresi minimal 12 orang (35,29%)..

6. REFERENSI

1. Atikah Proverawati (2010) Menopause dan Sindrome Menopause, Yogyakarta. Medical Book
2. 16 mul,Azis. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
3. Anonimus. (2010). *Agar Olahraga Bermanfaat Untuk Kesehatan*. available. <http://www.republika.com>.
4. Hawari Dadang (2016). *Managemen stress cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI
5. Kushariyadi. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Menopause*. Jakarta : Salemba Medika.
6. 19 malasari I (2012) *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Jakarta :Salemba Medika
7. Lumbantobing (2011). *Kecerdasan Pada Usia Lanjut Dan Demensia*. Jakarta : FKUI
8. Mickey Stanley. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
9. Maryanto, Drs (2018).*Manfaat Pengolahan Pernafasan Satria Nusantara Dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia Seutuhnya*. <http://www.angelfire.com/fl/sutan/penjelasan.htm>
10. Muhajir (2015) *Mengenal_Pernafasan_Tenaga Dalam_Satria_Nusantara.html* <http://terapiholisticalami.blogspot.com>
11. 9 otoadmodjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
12. Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta : EGC.
13. Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. edisi 1*. Jakarta : Salemba Medika.
14. Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika.
15. Prabhaswari L (20175) Gambaran kejadian depresi pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Bali, <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/100>
16. Yani Widyastuti (2012) *Kesehatan Reproduksi*,Jogyakarta, Fitramaya
17. Taufan Nugroho (2010) *Kesehatan Wanita, Gender dan Permasalahannya* Yogyakarta, Nuha Medika
18. Untari Ida. (2018) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa Dan Senam Cegah Pikun*. Jakarta : EGC
- Vina (2010). *Memahami kesehatan pada lansia*.Jakarta : Trans Info Media

Pemberdayaan Lanjut Usia

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurussetiaprana.blogspot.com Internet Source	2%
2	Submitted to University of Malaya Student Paper	2%
3	jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id Internet Source	2%
4	kebajikandalamkehidupan.blogspot.com Internet Source	1%
5	bk14083.blogspot.com Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	1%
7	nainggolanindra.blogspot.com Internet Source	1%
8	eprints.ums.ac.id Internet Source	1%
9	repository.wima.ac.id	

Internet Source

1%

10

allanfiry4.wordpress.com

Internet Source

1%

11

fitzania.com

Internet Source

1%

12

nlpsurabaya.wordpress.com

Internet Source

1%

13

Tria Wahyuningrum, Noer Saudah, Lutfi Hermansyah. "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Gangguan Tidur (Insominia) Pada Lansia Di Upt Panti Werdha "Mojopahit" Kabupaten Mojokerto", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017

Publication

1%

14

A.A. Ayu Rani Puspawati, Ety Rekawati. "DEPRESI BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA DI JAKARTA", Jurnal Keperawatan Indonesia, 2017

Publication

1%

15

www.thepopculturecompany.com

Internet Source

<1%

16

id.scribd.com

Internet Source

<1%

17

www.scribd.com

Internet Source

<1%

18

repositori.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

<1%

19

Shanty Natalia, Nita Dwi Astikasari. "Pengaruh Permen Dark Chocolate terhadap Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMP Gaya Baru Desa Sumberejo Kecamatan Gedangan Kabupaten Malang", *Journal for Quality in Women's Health*, 2019

Publication

<1%

20

jurnal.unai.edu

Internet Source

<1%

21

Submitted to Udayana University

Student Paper

<1%

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On