

BAB I
PENDAHULUAN



A. Latar Belakang

Otak manusia terdiri dari dua belahan, hemisfer kanan dan hemisfer kiri, sekitar 85 persen orang di dunia ternyata hidup dengan mengandalkan otak kiri, sebagian dari sisanya menggunakan kombinasi dari keduanya dan sebagian lain hanya menggunakan otak kanan. Dari segi fungsi, otak yang terdiri dari dua belahan seolah-olah memiliki tiga dimensi yang saling berhubungan. Dengan mengoptimalkan penggunaan seluruh bagian ini, fungsi otak dapat dioptimalkan, tetapi tidak semua orang mampu melakukannya. Salah satu cara mengoptimalkan penggunaan semua dimensi otak adalah dengan melakukan senam otak (Verapernata, 2005)

Senam otak atau *Brain Gym* adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan ini dibuat untuk merangsang otak kanan dan otak kiri (dimensi lateritas); meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang system yang terkait dengan perasaan atau emosional, yakni otak tengah (limbus) serta otak besar (dimensi pemusatan). Senam otak bisa dilakukan dengan gerakan sederhana sambil melakukan kegiatan sehari-hari dan senam ini bisa dilakukan tanpa waktu khusus (Dennison, 2005)

Menurut Paul E. Dennison Ph. D ahli senam otak dari lembaga Education Kinesiology, Amerika Serikat dan pakar penelitian otak pertama kali

memperkenalkan senam otak di Amerika, 20 tahun silam, meski sederhana, brain gym mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan dan tuntutan hidup sehari-hari.

Awalnya senam otak dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit berkonsentrasi dan stress. Namun dalam perkembangannya setiap orang bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan, di Amerika dan Eropa brain gym banyak digemari. Banyak orang yang merasa terbantu melepaskan stress, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat dan untuk menghilangkan depresi (Verapermata, 2005)

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat. Berawal dari stress yang tidak dapat diatasi, maka seseorang bisa jatuh ke fase depresi. Penyakit ini kerap diabaikan karena dianggap bisa hilang sendiri tanpa pengobatan. Depresi merupakan gangguan suasana hati atau perasaan sedih, kecewa, kesepian dan lain-lain, yang berdampak negative bagi kehidupan. Orang yang mengalami depresi biasanya menarik diri dari lingkungan maupun aktivitas, kehilangan gairah dan kenikmatan hidup dan merasakan gangguan fisik seperti sakit, lelah, gangguan tidur dan berbagai gangguan fisik lainnya. (Mufti, 2006)

Depresi merupakan sebuah penyakit berbahaya rata-rata menyerang 15/100 orang pada usia sekitar 65 tahun di Amerika Serikat. Prosentasi penyakit ini paling tinggi dalam permintaan di rumah sakit atau balai pengobatan lain. Saat ini depresi terjadi di usia lanjut, hal ini dapat juga menyerang pada usia yang

lebih muda. Ketika seseorang sudah merasa sakit, sangat sulit untuk mendeteksi depresi dan lebih sulit lagi mengobatinya (AAGP, 2002)

Mengatasi depresi terutama pada usila sangat beragam, salah satunya yaitu dengan melakukan senam otak (brain gym). Saat terjadi gangguan depresi, hormone-hormon dalam otak seperti adrenalin, dopamine, serotonin dan endorphin mengalami penurunan. Aktifitas gerakan tubuh seperti senam otak bisa meningkatkan hormone-hormon tersebut yaitu dengan mengaktifkan energi kemampuan otak dengan senam otak (AJangkita, 2005)

Atas dasar pertimbangan-pertimbangan permasalahan diatas, maka perlu dilakukan penelitian “pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat depresi pada usila di panti sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul”. Penelitian ini diharapkan menjadi alternatif dalam mengatasi gangguan depresi agar pada orang dengan usia lanjut mampu meningkatkan kualitas hidup mereka

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat depresi pada usia lanjut di panti sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul?
2. Bagaimanakah pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat depresi pada usia lanjut dip anti sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya tentang brain gym telah dilakukan yaitu pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap penurunan tingkat stress oleh Dwi Wijayanti tahun 2005, mahasiswa PSIK UNAIR yang membuktikan kalau senam otak berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress, pada penelitian kali ini variable terikatnya diganti yaitu penurunan terhadap tingkat depresi sehingga pada penelitian kali ini tentang pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat depresi

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis adanya pengaruh senam otak terhadap penurunan depresi pada usia lanjut di panti sosial Tresna Werdha Yoogyakarta unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat depresi pada usia lanjut di panti sosial Tresna Werdha Yogyakarta Kasongan Kasihan Bantul
- b. Menganalisis pengaruh senam otak terhadap penurunan depresi pada usia lanjut di panti sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul

E. Manfaat Penelitian

1. Sebagai terapi alternatif yang bisa digunakan para dokter dan tenaga medis lainnya dalam menangani masalah depresi pada usia lanjut.
2. Membantu klien dalam mengatasi masalah depresi yang dideritanya
3. Member informasi kepada panti sosialnya dalam menghadapi masalah usia lanjut khususnya masalah depresi sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam mengatasi masalah depresi