BAB I
PENDAHULUAN

Berdasarkan *World Health Organization* (2025) menyatakan cakupan populasi lansia di seluruh dunia diperkirakan mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Pada tahun 2020 jumlah penduduk lanjut usia (lansia) secara global yang berusia sekitar 60 tahun keatas, sudah mencapai 1 milliar yang akan meningkat menjadi 1,4 milliar di tahun 2030. WHO merilis data terbaru mengenai populasi lanjut usia (lansia) di dunia pada tahun 2024, dengan kelompok usia 60-64 tahun tercatat paling tinggi dengan total 351, 5 juta jiwa. Pada tahun 2025 meningkat menjadi dua kali lipat, jumlah penduduk lanjut usia diatas 65 tahun di berbagai negara berkembang akan mengalami peningkatan hingga lebih dari 800 juta orang. Populasi diperkirakan semakin bertambah pesat di tahun 2050 menjadi 2,1 milliar (Mulia et al., 2026).

Sekretaris Jenderal PBB (2025) bependapat rata-rata penduduk lanjut usia berusia 60 tahun, populasi dari 1,2 milliar bertambah menjadi 2 milliar. Maka persentase prevalensi lanjut usia diproyeksikan dari tahun 2020-2050 sebesar 110%. Hasil laporan *United Nations* melalui *World Social Report*, kawasan Asia dan Eropa merupakan wilayah yang memiliki jumlah populasi lanjut usia terbesar di dunia (Geriatri, 2024).

Salah satu negara Asia pertama dengan tingkat lanjut usia tertinggi yakni negara Jepang, yang mana sebesar 30,2% penduduk diatas usia 65 tahun. Benua Asia memiliki beberapa bagian khususnya wilayah Asia Tenggara yang menjadi perhatian khusus pada salah satu negaranya adalah Indonesia. Indonesia merupakan negara dengan tingkat angka populasi lanjut usia tertinggi dari negara Asia tenggara dengan persentase 30,86% serta urutan empat tertinggi setelah negara Cina, India dan Jepang (Unairnews, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia juga tengah menghadapi dampak fenomena penuaan penduduk yang sejalan dengan *trend global*.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus mengalami peningkatan dalam beberapa tahun ini. Selama periode 2020 sampai 2025 meningkat dari 9,93% atau setara 27,3 juta jiwa menjadi 11,93% setara 32,8 juta jiwa. Dengan demikian, dalam kurun waktu

empat tahun terjadi peningkatan sebesar 1,18% yang mana menunjukkan adanya penuaan penduduk di Indonesia (Statistik, 2024).

Selain itu, tahun 2025 rasio ketergantungan lanjut usia tercatat sebesar 11,00% dari keseluruhan total penduduk Indonesia. Kondisi ini menandai Indonesia memasuki fase *ageing society,* yang berdampak di berbagai aspek meliputi kesehatan, sosial dan ekonomi. Kemudian, diproyeksikan pada tahun 2050 akan mencapai 72,03 juta jiwa atau sekitar 20,90% dari total penduduk lanjut usia (lansia), sehingga diperlukan perhatian dan strategi yang komprehensif (Direktorat Statistik, 2025).

Badan Pusat Statistik (2024) menyatakan prevalensi lanjut usia di Indonesia menunjukkan kenaikan konsisten dari pertahunnya. Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional mencatat pada tahun 2021 persentase lansia di angka 10,82% dengan selisih naik 1,18%. Tahun 2022 dengan persentase sebesar 13,07% (setara 4,86 juta jiwa), naik menjadi 13,50% (5,07 juta jiwa) pada tahun 2023 dan meningkat kembali 13,94% (5,28 juta jiwa) pada tahun 2024. Rentang perselisihan tiga tahun tersebut, mencapai kenaikan prevalensi sebesar 0,87% dengan pertumbuhan jiwa mencapai 8,64% (bertambah 0,42 juta jiwa).

Dalam pembagian kelompok lanjut usia (lansia) di Indonesia yang mayoritas berada di kategori lanjut usia muda (60-69 tahun) dengan persentase sekitar 63,59%, lanjut usia madya (70-79 tahun) kisaran 26,76%, lanjut usia tua (80 tahun keatas) dengan persentase terkecil yakni 8,65% (BPS Bengkulu, 2024). Penduduk kabupaten atau kota di seluruh Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020 sampai 2035 mengalami peningkatan persentase (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2025).

Tabel 1.1

Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Tengah

Tahun	Jumlah Penduduk	Penduduk Lansia	
		Jumlah (Juta)	Presentase
2022	37,18	4,86	13,07
2023	37,54	5,07	13,50
2024	37,89	5,28	13,94

Sumber: BPS Provinsi Jawa Tengah, 2025

Berdasarkan data diatas penduduk lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan baik dari segi presentase maupun jumlah jiwa secara berkelanjutan

setiap tahunnya. Hal ini menunjukkan dalam kurun waktu tiga tahun, mengalami pertumbuhan yang stabil dan mengindikasikan perubahan struktur demografi terhadap aspek kesehatan dan kesejahteraan lanjut usia (lansia). Beberapa wilayah khusunya daerah Solo Raya juga mengalami kemajuan proporsi penduduk lanjut usia yang sangat pesat dari keseluruhan total jumlah penduduk se-karesidenan Surakarta yakni 1.040 ribu jiwa dari total penduduk 6.356 ribu jiwa atau setara dengan persentase lanjut usia keseluruhan sebesar 16,37%. Tingginya angka tersebut mencerminkan peningkatan usia harapan hidup serta keberhasilan pembangunan di bidang kesehatan, namun di sisi lain juga menuntut perhatian khusus dalam penyediaan layanan kesehatan, sosial, dan dukungan kesejahteraan bagi lansia (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2025).

Tabel 1.2

Jumlah Lanjut Usia di Karesidenan Surakarta (Solo Raya)

Kabupaten/Kota	Jumlah Penduduk	Penduduk Lansia	
		Jumlah (Ribu)	Pesentase
Kab. Boyolali	1.100	166	15,13%
Kab. Klaten	1.293	210	16,25%
Kab. Sukoharjo	942	137	14,58%
Kab. Wonogiri	1.054	219	20,76%
Kab.Karanganyar	962	147	15,30%
Kab.Sragen	1.005	161	16,05%

Sumber: BPS Provinsi Jawa Tengah, 2025

Berdasarkan data pada tabel di atas, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di wilayah Karesidenan Surakarta (Solo Raya) tergolong tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh besarnya persentase penduduk lanjut usia pada masing-masing kabupaten. Kabupaten Wonogiri tercatat memiliki persentase lanjut usia tertinggi, yaitu sebesar 20,76%, sedangkan Kabupaten Sukoharjo memiliki persentase terendah, yaitu sebesar 14,58%. Kondisi menunjukkan adanya proses penuaan populasi (*population ageing*) di wilayah tersebut (Kemenko PMK, 2025).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia yang terjadi setiap tahun berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan fisik dan psikologis, salah satunya yaitu depresi yang sering dialami pada kelompok lanjut usia (Febriantami et al., 2026). Masalah kesehatan mental atau gangguan psikologis yang paling sering terjadi yakni depresi. Khususnya pada lanjut usia perempuan

yang berisiko timbulnya depresi dalam menghadapi kehidupan di usia tua (Nurpajriah et al., 2025).

Menurut data WHO (2022), prevalensi global gangguan depresi pada penduduk lanjut usia mencapai 61,6%. Badan Pusat Statistik Indonesia menyatakan jumlah penduduk lanjut usia ≥60 tahun di Indonesia mencapai 33,94 juta jiwa. Sementara itu, prevalensi depresi pada lanjut usia di Indonesia mencapai 42,5%, yang setara dengan sekitar 14,42 juta mengalami depresi. Provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah lanjut usia yang mengalami depresi tercatat sebanyak 10.346 jiwa. Dari angka kejadian depresi tersebut menunjukkan bahwa gangguan psikologis pada kelompok usia lanjut masih menjadi masalah kesehatan yang perlu penanganan yang tepat untuk meminimalkan tingkat depresi (Wulandari et al., 2024).

Adapun beberapa cara pendekatan melalui farmakologis dan *non*-farmakologis dalam mengatasi depresi pada lanjut usia. Dalam pendekatan farmakologis, depresi menggunakan obat antidepresan untuk menyeimbangkan neurotransmiter otak. Sedangkan, apabila melalui pendekatan *non*-farmakologis teknik yang dapat dilakukan antara lain relaksasi autogenik, relaksasi otot progresif, dan *deep breathing mindfulness* (Utami et al., 2023).

Untuk mengetahui efektivitas berbagai teknik relaksasi dalam menurunkan tingkat depresi, penulis akan memandingkan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan. Relaksasi otot progresif (*ROP*) mampu menurunkan tingkat depresi dengan penurunan rata-rata skor sebesar 2,1 yakni dari 12,20 sebelum intervensi menjadi 10,10 setelah intervensi, yang mana hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* 0.075. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Ashar (2025) bahwa relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan terapi dzikir berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat depresi. Sebelum diberikan intervensi, responden yang mengalami depresi sebesar 66,7%, sedangkan setelah diberikan terapi persentasenya menurun menjadi 16,7%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Teknik *deep breathing mindfulness* atau meditasi napas dalam berdasarkan penelitian Hamida (2026), persentase responden yang mengalami depresi sebelum diberikan terapi sebesar 66,7%, kemudian menurun menjadi 50% setelah intervensi. Hasil analisis menunjukkan

nilai *p-value* sebesar 0,014 ($p < 0,05$). Adapun penelitian yang dilakukakan oleh Sholeha (2025) mengenai relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi pada lansia di LKSLU Husnul Khatimah Kabupaten Bandung. Rata-rata skor depresi responden adalah 8,68 dengan standar deviasi sebesar 1,833. Setelah dilakukan latihan relaksasi autogenik, rata skor depresi menurun menjadi 3,42 dengan standar deviasi sebesar 1,205. Skor tersebut berada pada kategori normal hingga depresi ringan. Hasil uji statistik nilai *p-value* sebesar <0,001 (<0,05), yang berarti berpengaruh terhadap menurunkan tingkat depresi pada lansia. Perbandingan efektivitas dari beberapa teknik relaksasi tersebut, relaksasi autogenik dipilih sebagai intervensi yang tepat. Penentuan ini ditunjukkan bahwa relaksasi ini memberikan dampak penurunan membuktikan adanya selisih skor 5,36.

Sebagaimana dijelaskan oleh Savitri (2024) depresi yang tidak ditangani secara optimal memberikan dampak jangka panjang terhadap kualitas hidup lanjut usia, ditandai dengan penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, memburuknya kondisi fisik dan psikologis, meningkatnya ketergantungan, menurunnya semangat hidup, munculnya isolasi sosial, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan kronis. Autosugesti yang melibatkan konsentrasi pasif terhadap sensasi tubuh berupa rasa berat dan hangat sehingga memicu respon relaksasi.

Mekanisme psikofisiologisnya didasarkan pada pengurangan rangsangan aferen eksteroseptif dan proprioseptif, pengulangan formula verbal secara mental, serta konsentrasi pasif yang menghasilkan perubahan pada sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat. Perubahan peningkatan aktivitas parasimpatis melalui pengendalian pernapasan lambat yang berhubungan dengan penurunan frekuensi denyut jantung, perubahan aktivitas otak berupa peningkatan gelombang alfa dan penurunan gelombang theta, serta peningkatan fleksibilitas psikofisiologis yang ditandai dengan meningkatnya rasa nyaman, relaksasi, kewaspadaan, penurunan depresi dan gejala kecemasan, kemarahan, serta kebingungan (Breznoscakova et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk menyusun dan membuat Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) dengan media video. Alasan penulis memilih media video sebagai penyampaian informasi metode edukasi

yang bersifat menarik, sederhana, mudah dipelajari, memerlukan alat khusus yang mudah didapatkan, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia maupun dengan pendampingan tenaga medis tertentu. Melalui kombinasi gambar, kalimat pesan serta suara, video ini dapat menarik perhatian penonton dan memperkuat dalam penyampaian informasi. Selain itu, penggunaan media video lebih banyak menjangkau sasaran serta mudah diputar secara berulang kali. Hal tersebut yang menjadi alasan penulis membuat luaran video dengan judul "Cegah Depresi di Masa Tua dengan Relaksasi Autogenik". Tujuannya menghasilkan luaran KIE berupa media video tentang relaksasi autogenik sebagai media informasi.

Adapun manfaat KIE bagi lansia untuk memberikan informasi dan motivasi dalam melakukan teknik relaksasi autogenik secara mandiri maupun dengan pendamping, menurunkan tingkat depresi, memberikan ketenangan dan kenyamanan serta menurunkan ketegangan otot. Adapun manfaat relaksasi autogenik selain lansia yakni bagi kader masyarakat sebagai pendamping kesehatan di masyarakat untuk kesiapan peningkatan peran kader. Bagi instansi kesehatan diharapkan dari pemberian media pendidikan kesehatan ini dapat mendukung program promosi kesehatan serta meningkatkan kesehatan khususnya penurunan tingkat depresi lansia.