

**PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT DEPRESI USIA LANJUT DI POSYANDU ABADI IV
KARTASURA**



NASKAH PUBLIKASI

**DISUSUN GUNA UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun Oleh :

FAHRISA ZULFI ANSONI

J120100034

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2014

PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Ilmiah dengan Judul Pengaruh Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura

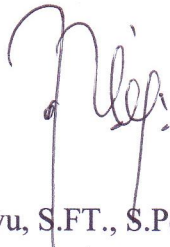
Naskah Publikasi Ini Telah Disetujui oleh Pembimbing Skripsi Untuk di Publikasikan di Universitas Muhammdiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

FAHRISA ZULFI ANSONI

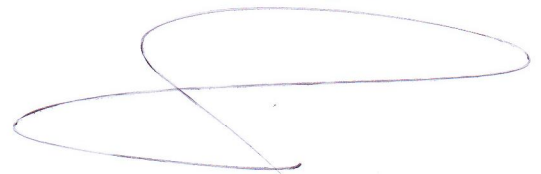
NIM: J120100034

Pembimbing I,



Umi Budi Rahayu, S.FT., S.Pd., M.Kes

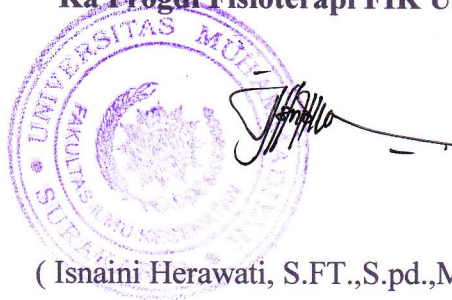
Pembimbing II,



Agus Widodo, S.FT., S.KM., M.Fis

Mengetahui,

Ka Progdil Fisioterapi FIK UMS



(Isnaini Herawati, S.FT., S.pd., M.Sc)

PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Fahrisa Zulfi Ansoni
NIM : J120100034
Fakultas/Jurusan : Ilmu Kesehatan / S1 Fisioterapi
Jenis Penelitian : Skripsi
Judul : PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT DEPRESI USIA LANJUT DI
POSYANDU ABADI IV KARTASURA

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan UMS atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengembangan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/ pengalihan formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya serta menampilkan dalam bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan UMS, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UMS, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan dari saya dibuat dengan sesungguhnya dan semoga dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, Juli 2014

Yang Menyatakan



(Fahrisa Zulfi Ansoni)

PENGARUH SENAM LANJUT USIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI USIA LANJUT DI POSYANDU ABADI IV KARTASURA

FAHRISA ZULFI ANSONI

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Surakarta

Email: fahrisa27@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Penurunan kondisi fisik pada usia lanjut akan membawa ke kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Penurunan kondisi fisik yang kemudian akan menghadirkan berbagai macam gangguan fungsional dan penyakit pada usia lanjut tidak hanya akan berpengaruh pada kondisi fisik namun juga akan berpengaruh pada kondisi psikisnya. Depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada tahun-tahun terakhir kehidupan individu. Depresi pada usia lanjut memberikan dampak diantaranya memperpendek harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi adalah senam lanjut usia.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi usia lanjut.

Subjek: Sebanyak 24 responden mengalami depresi berdasarkan penilaian *Geriatric Depression Scale* di Gonilan Kartasura. Responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan design *Pre and Post Test with Control Group Design*. Uji statistik yang digunakan pada uji pengaruh menggunakan uji *Wilcoxon* dan untuk uji beda pengaruh menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil: Berdasarkan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil $P = 0,001$ artinya adanya penurunan tingkat depresi setelah diberikan senam lanjut usia. Uji *Mann Whitney* diperoleh hasil $P = 0,0001$ artinya ada perbedaan pengaruh kelompok yang diberikan perlakuan senam lanjut usia dengan kelompok yang tidak diberikan senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi pada usia lanjut.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi usia lanjut.

Kata Kunci: Depresi, Senam Lanjut Usia.

EFFECT OF OLD AGE GYMNASTICS TO DECREASED OLD AGE DEPRESSION LEVEL AT ABADI IV POSYANDU OF KARTASURA

FAHRISA ZULFI ANSONI

Graduate Studies Program of Physiotherapy Faculty of Health
Muhammadiyah University of Surakarta
Jl. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Surakarta
Email: fahrisa27@gmail.com

ABSTRACT

Background: The decline in the physical condition of the elderly will lead to conditions that are prone to various kinds of diseases. Decreased physical Events will then present a wide variety of functional disorders and diseases in the elderly will not only affect the physical condition but also will affect the psychological condition. Depression is a psychological disorder that most commonly occurs in the last years of the life of the individual. Depression in the elderly such impact shorten life expectancy by exacerbating physical deterioration in the elderly, the fulfillment of developmental tasks the elderly, lowering the quality of life of the elderly. One of the therapies that can be done to overcome depression is gymnastics elderly.

Purpose: To known the effect of old age gymnastics to decreased old age depression level.

Subject: Subject of the research is 24 respondents selected by using Geriatric Depression Scale assessment at Abadi IV Posyandu of Kartasura. Respondents were divided into 2 groups: the treatment group and the control group.

Method of the Research: the type of research used in this study is a quasi experimental design with Pre and Post Test Control Group Design. The statistical test used to test the effect of using the Wilcoxon test and to test the effect of different uses Mann Whitney test.

Result: the results obtained by the Wilcoxon test $P = 0.001$ means a decrease in the level of depression after being given gymnastics elderly. Mann Whitney test $P = 0.0001$ obtained result means there are differences in the effect of a given treatment group exercise with a group of elderly who are not given to the elderly exercisers decreased levels of depression.

Conclusion: Old age gymnastics has effect to decreased old age depression level.

Key word: Depression, Old Age Gymnastics.

PENDAHULUAN

Kondisi negara Indonesia berada pada masa transisi demografi, yang mengubah struktur penduduk dari penduduk dengan populasi muda menjadi populasi lebih tua (Suardiman, 2011). Semakin meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut akan berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan terkait dengan penurunan pada kondisi fisik, psikis dan sosial. Penurunan kondisi fisik pada usia lanjut akan membawa ke kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Penurunan kondisi fisik yang kemudian akan menghadirkan berbagai macam gangguan fungsional dan penyakit pada usia lanjut tidak hanya akan berpengaruh pada kondisi fisik namun juga akan berpengaruh pada kondisi psikisnya (Suardiman, 2011).

Gangguan mental yang sering dijumpai pada populasi lanjut usia yaitu depresi, ansietas, demensia dan delirium. Depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada tahun-tahun terakhir kehidupan individu. Depresi pada usia lanjut memberikan dampak diantaranya memperpendek harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia, menguras emosi dan finansial orang yang terkena serta keluarga dan sistem pendukung sosial yang dimilikinya (Stanley dan Beare, 2007). Konsekuensi yang serius dari depresi pada usia lanjut apabila tidak mendapat perhatian dan penanganan adalah semakin

memburuknya penyakit yang sedang diderita, kehilangan harga diri dan keinginan untuk bunuh diri (Sustyani, 2012).

Salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental adalah aktifitas fisik (Hawari, 2007). Menurut Fatmah (2010), olahraga merupakan aktifitas yang baik bagi lansia dimana olahraga adalah sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani. Olahraga dapat menjadi penyembuh untuk berbagai gejala kejiwaan, dapat mengurangi kekhawatiran, depresi, kelelahan dan kebingungan (Agustin dan Ulliya, 2008).

Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia (Maryam, 2008). Senam lansia bentuk gerakannya tidak aerobik high impact tetapi bersifat aerobik low impact. Jika menggunakan musik tidak menghentak namun lambat dan mendayu dan hanya mempunyai gerakan yang ringan tanpa melompat dengan satu kaki dilantai, sehingga aman dan tidak menimbulkan cedera. Senam lansia telah diterima sebagai salah satu cara untuk mengatasi depresi. Saat melakukan senam hipotalamus akan meningkatkan *β -endorphin* dalam darah sehingga dapat meningkatkan aliran darah menuju otak sehingga dapat mengurangi nyeri, cemas, depresi dan perasaan letih (Guyton dan Hall, 1997). Dengan melakukan beberapa bentuk aktivitas fisik selama minimal 20 menit, tiga atau empat kali per minggu, dengan periode pemanasan dan pendinginan, lansia dapat mengharapkan kemungkinan yang lebih besar untuk menjalani tahun-

tahun selanjutnya dengan kondisi kesehatan yang baik (Stanley dan Beare, 2007).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi usia lanjut di Posyandu Abadi IV Gonilan Kartasura.

TUJUAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi usia lanjut di Posyandu Abadi IV Gonilan Kartasura.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Abadi IV Gonilan Kartasura pada bulan Mei 2014. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 orang berdasarkan kriteria yang telah ditentukan dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Model penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan design *Pre and Post Test with Control Group Design*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *GDS (Geriatric Depression Scale)* untuk mengukur tingkat depresi usia lanjut. Pengukuran awal dilakukan sebelum diberikan terapi. Pengukuran akhir dilakukan sesudah diberikan terapi. Saat melakukan pengisian pengukuran tingkat depresi, subyek diberikan penjelasan mengenai maksud

dari setiap pertanyaan pada kuisioner *Geriatric Depression Scale* tersebut dan diminta untuk menjawab sesuai dengan apa yang dirasakan oleh lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif dari nilai tingkat depresi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini:

Tabel 4.6 Nilai tingkat depresi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Test	Tingkat Depresi Kelompok Perlakuan			Tingkat Depresi Kelompok Kontrol		
	Min	Max	Mean	Min	Max	Mean
Pre	10	15	11,25	10	15	11,25
Post	8	13	9,25	10	15	11,75

Sumber: Hasil Olah Data, 2014

Berdasarkan tabel 4.6 diatas diketahui bahwa nilai pre minimum depresi pada kelompok perlakuan adalah 10, dan nilai maksimum adalah 15. Sedangkan nilai post minimum depresi pada kelompok perlakuan adalah 8 dan nilai maksimum adalah 13. Pada kelompok kontrol diketahui nilai pre minimum depresi adalah 10 dan nilai maksimum adalah 15. Sedangkan nilai post minimum depresi pada kelompok kontrol adalah 10 dan nilai maksimum adalah 15.

Hasil uji pengaruh menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil uji pengaruh dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini:

Tabel 4.7 Hasil uji pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi usia lanjut pada kelompok perlakuan.

Uji Pengaruh	Nilai Z	(P Value)	Keterangan
Kel. Perlakuan	-3,464	0,001	Signifikan

Sumber: Hasil Olah Data, 2014

Berdasarkan dari hasil Analisis Statistik dengan uji *Wilcoxon* bahwa diperoleh hasil signifikan karena nilai $P = 0,001$ ($0,001 < 0,05$) artinya ada pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi usia lanjut pada kelompok perlakuan.

Sebelum dilakukannya penelitian ini semua responden tidak sedang mengikuti rutinitas atau olahraga apapun. Kemudian diukur tingkat depresi pada semua responden, lalu diberikan senam lanjut usia secara rutin selama 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu pada kelompok perlakuan. Setelah diberikan senam lanjut usia, diukur lagi tingkat depresi pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol dan hasil menunjukkan terjadi penurunan tingkat depresi pada kelompok perlakuan yaitu sebesar 75%, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi usia lanjut.

Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agustin dan Ulliya (2008) yang menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat depresi

lanjut usia sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia. Selain itu penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Blumenthal, dkk (1999) menyatakan bahwa ada pengaruh latihan aerobik terhadap penurunan depresi mayor pada usia lanjut. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dimeo, et al (2001) juga menyatakan bahwa olahraga tertentu dapat meningkatkan substansi yang meningkatkan mood pada pasien dengan depresi mayor dalam waktu singkat.

Hasil uji beda pengaruh menggunakan Uji *Mann Whitney*. Hasil uji beda pengaruh dapat dilihat pada tabel 4.9 dibawah ini:

Tabel 4.9 Hasil uji beda pengaruh antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Uji beda pengaruh	Nilai Z	(P Value)
Beda Selisih GDS Kel. Perlakuan dan GDS Kel. Kontrol	-3,175	0,0001
Sumber: Hasil Olah Data, 2014		

Berdasarkan dari hasil Analisis Statistik dengan uji *Mann Whitney* bahwa diperoleh hasil signifikan karena nilai $P = 0,0001$ ($0,0001 < 0,05$) artinya didapatkan bahwa ada perbedaan pengaruh kelompok yang diberikan perlakuan senam lanjut usia dengan kelompok yang tidak diberikan senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi pada usia lanjut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi usia lanjut di Posyandu Abadi IV Kartasura.

Berdasarkan kesimpulan di atas, seperti yang telah dikemukakan maka dapat disarankan dengan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi reseponden

Bagi para lansia diharapkan agar tetap terus berolahraga, salah satu olahraga yang direkomendasikan adalah senam lanjut usia yang mana selain meningkatkan dan menjaga kesehatan tubuh juga dapat memperbaiki gangguan suasana hati yaitu depresi.

2. Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Dalam melakukan latihan terhadap orang lanjut usia, harus selalu memperhatikan kondisi tubuh lansia.
- b. Disarankan untuk menambah jumlah responden dan waktu penelitian agar mendapatkan hasil yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., dan Ulliya, S. 2008. *Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia sebelum dan sesudah dilakukan Senam Bugar Lansia Di Panti Wredha Wening Wardoyo Ungaran*. <http://ejournal.undip.ac.id/>. Diakses 13 Desember 2013.
- Blumenthal, J.A., Babyak, M.A., Moore, K.A., Craighead, E., Herman, S., Khatri, P., Waugh, R., Napolitano, M.A., Forman, L.M., Appelbaum, M., Doraiswamy, P.M., Krishnan, K. 1999. *Effect of Exercise Training on Older Patients With Major Depression*. Vol 159. 2349-2356.
- Dimeo, F., Bauer, M., Varahram, I., Proest, G., Halter, U. 2001. *Benefits from Aerobic Exercise in Patients with Major Depression*. Sports Medicine Journal. Vol 35. 114-117.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: PT. Penerbit Erlangga.
- Guyton, A.C., Hall, J.E. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Dialih bahasakan oleh I. Setiawan, K.A. Tengadi dan A. Santoso. Jakarta: EGC.

Hawari. D. 2007. *Sejahtera di Usia Senja*. Jakarta: FKUI.

Maryam, R., Siti. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Stanley, M., Beare, P.G. 2007. *Gerontological Nursing*. Jakarta: EGC.

Suardiman, S. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Sustyani, R., Indriati, P., Supriyadi. 2012. *Hubungan antara Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Wredha Harapan Ibu*. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/>. Diakses 13 Desember 2013.