

HUBUNGAN SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DI PSTW UNIT BUDHI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA

Ratridiah Ristika Dewi¹, Tri Prabowo², Fredi Erwanto³

INTISARI

Latar Belakang: Depresi menyerang 10-15% lansia 65 tahun keatas yang tinggal dikeluarga dan angka depresi meningkat secara drastis pada lansia yang tinggal di institusi atau panti jompo dengan sekitar 50-75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi ringan sampai sedang. Olahraga yang rutin berperan dalam promosi kesehatan, pencegahan penyakit, serta pengobatan penyakit. Manfaat yang bisa didapatkan dari olahraga rutin diantaranya adalah menjaga kesehatan jantung, mengontrol berat badan, meningkatkan tidur, meningkatkan harga diri, meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan depresi seseorang.

Tujuan Penelitian: Diketahui hubungan senam lansia dengan tingkat depresi lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

Metode: Rancangan penelitian ini adalah *non-eksperimen* menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 50 responden dengan metode yaitu *total sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan *Kendall's-Tau* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta diketahui lansia yang mengikuti senam rutin memiliki tingkat depresi normal sebesar 46,0% dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 yaitu lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Nilai koefisien korelasi yang didapat pada penelitian ini adalah 0,491 yaitu tingkat hubungan sedang.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara senam lansia dengan tingkat depresi di PSTW Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

Kata kunci: Lansia, senam lansia, tingkat depresi

¹Mahasiswa Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Poltekes Yogyakarta

³Dosen Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN ELDERLY GYMNASTIC AND LEVEL OF ELDERLY DEPRESSION IN PSTW UNIT BUDHI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA

Ratridiah Ristika Dewi¹, Tri Prabowo², Fredi Erwanto³

ABSTRACT

Background: Depression 0-15% attack elderly 65 years and older who live in the family and drastically increase rates of depression in older people living in institutions or nursing homes, with about 50-75% long-term care residents have symptoms of mild to moderate depression. Regular exercise plays a role in health promotion, disease prevention, and treatment of disease. Benefits that can be obtained from regular exercise such as maintaining a healthy heart, weight control, improve sleep, improve self-esteem, improve quality of life and reduce depression someone.

Objective: Determined The Relationship Between Elderly Gymnastic and Level of Elderly Depression in PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

Method: The study design is non-experimental with using method descriptive analytic and study design is cross sectional. The sample count who used is 50 respondents with method is total. Analysis of the data used is univariate analysis and bivariate analysis. Statistical test in the research is *Kendall's-Tau* with the level of significance $p < 0,05$.

Result: Based on result of the research in PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta available elderly who following routine elderly gymnastic have normal the level of depression in the amount of 46,0% with significance value obtainable is 0,000 smaller than $\alpha = 0,05$. Significance value of correlation coefficient who get it is 0,491 are moderate level.

Conclusion: There is Relationship Between Elderly Gymnastic and Level of Elderly Depression in PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

Keywords: Elderly, Elderly Gymnastic, Level of Elderly Depression

¹Student Stikes of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer of Poltekes Yogyakarta

³Lecturer of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya tulis yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Agustus 2013

METERAI
TEMPEL

569D4ABF702760819

ENAM RIBU RUPIAH

6000

DJP

Ratridiah Ristika Dewi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul: Hubungan Senam Lansia dengan Tingkat Depresi Lansia di PSTW Yogyakarta Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul.

Usulan penelitian ini telah dapat diselesaikan atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. I Edy Purwoko, Sp.B., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dwi Susanti, S.Kep.,Ns., selaku Ketua Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Titih Huriyah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kom selaku penguji dan semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas masukan dan saran dalam penyusunan usulan penelitian ini
4. Tri Prabowo, S.Kp, MSc.,selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran dan pendapat selama proses penyelesaian usulan penelitian ini.
5. Fredi Erwanto, S.Kep.,Ns., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran dan pendapat selama proses penyelesaian usulan penelitian ini.
6. Kepala PSTW Yogyakarta Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul beserta jajarannya yang telah memberikan izin dan informasi kepada penulis untuk melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data selama penelitian.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Akhirnya besar harapan penulis agar usulan penelitian ini berguna bagi semua pihak.

Yogyakarta, Juni2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PENGESAHAN	II
INTISARI.....	III
ABSTRACT	IV
PERNYATAAN	V
MOTTO.....	VI
HALAMAN PERSEMBAHAN	VII
KATA PENGANTAR	VIII
DAFTAR ISI	IX
DAFTAR GAMBAR	XI
DAFTAR ISI	XII
DAFTAR LAMPIRAN	XIII

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Lanjut Usia.....	9
B. Depresi pada Lansia	17
C. Aktivitas Gerak Badan atau Senam Lansia	23
D. Hubungan Olahraga dengan Kesehatan Mental.....	26
E. Landasan Teori	27
H. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	31
B. Lokasi dan Waktu.....	31
C. Populasi dan Sampel	31
D. Variabel Penelitian	33
E. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	34
F. Validitas dan Reliabilitas.....	35
G. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	35
H. Pelaksanaan Penelitian	38
I. Etika Penelitian	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil	41
B. Pembahasan	45
C. Keterbatasan Penelitian	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	30

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuisioner <i>Geriatric Depression Scale</i>	34
Tabel 3. 3 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	37
Tabel 4.1. Karakteristik Responden.....	42
Tabel 4.2. Ditribusi Frekuensi Senam Lansia di PSTW Budhi Luhur	43
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Lansia di PSTW Budhi.....	43
Tabel 4.4. Tabulasi Silang dan Uji Kendalls-Tau	44

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penyusunan Skripsi Mahasiswa
- Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 7. Form MMSE
- Lampiran 8. Form SPMSQ
- Lampiran 9. Form GDS
- Lampiran 10. Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
- Lampiran 11. Hasil Distribusi Frekuensi Tabel Penelitian
- Lampiran 12. Hasil Tabulasi Silang dan Uji Kendall's-Tau
- Lampiran 13. Hasil Odds Ratio
- Lampiran 14. Lembar Kegiatan Bimbingan KTI