

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT DEPRESI
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA TERATAI DUSUN
NGRENAK KIDUL 10 SIDOMOYO GODEAN
SLEMAN**

Latifah Fitriani, Mamnuah



Disusun Oleh :

**LATIFAH FITRIANI
070201153**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2011**

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT DEPRESI
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA TERATAI DUSUN
NGRENAK KIDUL 10 SIDOMOYO GODEAN SLEMAN

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta

Disusun oleh:
Latifah Fitriani
070201153



Telah disetujui :

22 Juli 2011
.....

Pembimbing,

Mamnuah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J.

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA
LANSIA DI POSYANDU LANSIA TERATAI DUSUN
NGRENAK KIDUL 10 SIDOMOYO GODEAN
SLEMAN**

**Latifah Fitriani, Mamnuah
Latif05_girl@yahoo.com**

INTISARI

Depresi pada lansia merupakan gangguan kesehatan mental yang terjadi karena beberapa faktor dan ada beberapa cara untuk mengatasinya salah satunya dengan senam lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment*. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan responden lansia yang mengalami depresi sebanyak 22 orang. Analisa data yang digunakan adalah *Wilcoxon Match Paired Test*. Hasil yang didapatkan sebesar 0,001. Karena nilai *p value* lebih kecil daripada 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia. Kader lansia diharapkan dapat melaksanakan senam lansia dua kali dalam seminggu sebagai salah satu upaya untuk mengatasi depresi pada lansia.

Kata Kunci : Tingkat depresi, senam lansia, pengaruh

ABSTRACT

Depression among elderly is a mental disorder occurred due to some factors. There are several ways to handle this disorder; one of them is by having physical exercises for elderly. This research aims to find out the effect of physical exercises to level of depression among elderly in *Teratai* Elderly Community Health Center, Ngrenak Kidul 10 hamlet, Sidomoyo, Godean, Sleman. This is a quasi experimental research. The writer employed purposive sampling technique, with 22 elderly who experience depression as the respondents. In analyzing the data, the writer used Wilcoxon Match Paired Test. The research is resulted in the value of 0.001. Since the *p value* is lower than 0.05, H_0 is declined and H_a is accepted. Therefore, it can be concluded that there is a relation between physical exercises to level of depression among elderly in *Teratai* Elderly Community Health Center, Ngrenak Kidul 10 hamlet, Sidomoyo, Godean, Sleman. It is suggested to the counselor of elderly to perform physical exercises twice a week as an effort to reduce depression.

Keywords : Effect, level of depression, physical exercises among elderly

PENDAHULUAN

Ketika memasuki usia di atas 30 tahun, tubuh cenderung mengalami perubahan. Perubahan yang terjadi dapat menimbulkan kelainan pada tubuh bahkan berbagai penyakit, salah satunya masalah psikis, misalnya depresi. Penyebabnya dapat dikarenakan kesepian yang diakibatkan ruang lingkup pergaulan yang menyempit, *post power syndrome*, rutinitas kehidupan yang statis dan tidak variatif. Sebaliknya, seseorang akan terus-menerus merasa muda jika lingkup pergaulannya luas, memiliki banyak teman untuk bertukar pikiran, intelektualitasnya selalu terasah, aktif dan menjalankan kehidupan yang dinamis (Bandiyah, 2009).

Masalah kesehatan mental pada lanjut usia yang umum terjadi adalah depresi. Demikian juga, demensia merupakan penurunan kemampuan kognitif secara progresif yang banyak dijumpai di kalangan lansia. Gangguan mental lain yang dialami banyak lansia adalah obsesif, kecemasan, hilangnya relasi sosial dan pekerjaan (Latipun, 2007). Prevalensinya berkisar antara 10-15% pada lansia di komunitas, 11-45% pada lansia yang membutuhkan rawat inap, dan sampai 50% pada residen panti jompo (Flaherty et al., 2003 dalam Potter & Perry, 2009).

Depresi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup serius. *World Health Organization (WHO)* menyatakan bahwa depresi berada pada urutan keempat penyakit di dunia. Sekitar 20% wanita dan 12% pria, pada suatu waktu dalam kehidupannya pernah mengalami depresi. Depresi ditandai dengan adanya perasaan sedih, murung, dan iritabilitas. Pasien mengalami distorsi kognitif seperti mengeritik diri sendiri, timbul rasa bersalah, perasaan tidak berharga, kepercayaan diri menurun, pesimis dan putus asa. Terdapat rasa malas, tidak bertenaga, retardasi psikomotor, dan menarik diri dari hubungan sosial. Pasien mengalami gangguan tidur seperti sulit masuk tidur atau terbangun dini hari. Nafsu makan berkurang, begitu pula dengan gairah seksual.

Depresi pada lansia adalah gangguan psikiatri yang merupakan masalah kesehatan mental yang sangat penting yang terjadi di kalangan lanjut usia. Depresi yang terjadi tersebut dapat memperpendek harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik. Dampak terbesar yang sering terjadi adalah kualitas hidup yang menurun, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia. Pada akhirnya, angka bunuh diri yang tinggi menjadi konsekuensi yang serius dari depresi yang tidak ditangani (Stanley & Beare, 2007).

Organisasi kesehatan dunia (WHO) mencatat depresi adalah gangguan mental yang umum terjadi di antara populasi. Diperkirakan 121 juta manusia di muka bumi ini menderita depresi. Dari jumlah tersebut 5,8% laki-laki dan 9,5% perempuan dan hanya sekitar 30% penderita depresi yang benar-benar mendapatkan pengobatan yang cukup, sekalipun telah tersedia teknologi pengobatan depresi yang efektif. Dampak yang paling serius adalah jika pasien depresi tersebut mengakhiri hidupnya atau bunuh diri (Marsiela, 2006).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa masalah kesehatan mental merupakan penyebab utama dari fenomena bunuh diri di dunia. Lebih dari 90% kasus bunuh diri terkait dengan sakit mental seperti depresi, skizofrenia dan sebagainya. Di Indonesia sendiri penelitian tentang penderita depresi dan kecemasan belum ada. Namun dari pengamatan dari waktu ke waktu kasus gangguan jiwa yang tergolong depresi dan kecemasan terus meningkat. Hal tersebut dilihat dari kenaikan jumlah pasien yang berkunjung di pusat pelayanan kesehatan

jiwa dan psikiatri untuk berobat. Selain itu juga dapat dilihat dari kenaikan obat-obat psikofarmaka yang diresepkan oleh dokter (Hawari, 2006).

Menurut Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, pasal 138 ayat (1) menyatakan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lansia harus ditunjukkan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan. Tindakan pemeliharaan kesehatan bagi lansia tersebut dapat dilakukan guna mencegah depresi pada lansia. Salah satu tindakannya dapat berupa memberikan aktivitas secara rutin kepada lansia, salah satunya adalah olahraga. Ada berbagai macam olahraga untuk lansia, tentunya olahraga yang dipilih adalah yang gerakan-gerakan di dalamnya tidak membahayakan saat berolahraga. Jenis olahraga yang baik untuk lansia seperti jalan santai, berkebun, senam, atau bersepeda. Senam lansia merupakan olahraga yang ringan dan mudah dilakukan. Aktifitas olahraga tersebut membantu tubuh agar tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat serta mendorong jantung bekerja optimal. Dengan melakukan senam lansia selama minimal 20 menit dengan periode pemanasan dan pendinginan, lansia dapat menjalani tahun-tahun selanjutnya dalam kehidupannya dengan kondisi kesehatan yang baik (Stanley & Beare, 2007).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Dusun Ngrenak Kidul 10 Godean Sleman, didapatkan data jumlah lansia yang tinggal di Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman berjumlah 105 orang dengan jumlah lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 orang sedangkan lansia yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 52 orang. Kemudian peneliti mengukur depresi lansia yaitu dengan menyebarkan kuesioner kepada 15 orang, dan hasil yang diperoleh adalah sembilan orang atau 60% dari lansia tersebut mengalami depresi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dari populasi lansia di Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman dengan jumlah 53 orang lansia. Pendekatan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *time series design*. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti (Setiadi, 2007). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang lansia. Instrumen pengumpulan data yang digunakan antara lain GDS yang telah teruji. Instrumen *Geriatric Depression Scale* (GDS) yang digunakan adalah GDS dari Yesavage & Brink dengan jumlah pertanyaan 15 dengan nilai signifikan $r=0,82$ untuk nilai uji validitas ($N=100$). Sedangkan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,94 dengan sampel yang digunakan sebanyak 100 orang lansia. Alat lain yang digunakan antara lain CD senam lansia, VCD *player* serta intruktur senam.

Analisa data yang digunakan yaitu uji statistik Wilcoxon atau *Wilcoxon Match Pairs Test* yang bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Ngrenak Kidul 10, Desa Sidomoyo, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman yang terdiri dari 6 RT dan 3 RW yaitu untuk RW 1 terdiri dari RT 21 dan 22, RW 2 terdiri dari RT 23 dan 24 sedangkan RW 3 terdiri dari RT 25 dan 26. Secara geografis, Dusun Ngrenak Kidul 10 mempunyai luas wilayah kurang lebih 38 hektar dengan jumlah penduduk sebanyak 826 jiwa yang terdiri dari berbagai tingkatan umur. Jumlah Lanjut usia yang berada di Dusun Ngrenak Kidul adalah 105 orang yang terdiri dari 52 orang lanjut usia berjenis kelamin laki-laki dan 53 orang lanjut usia yang berjenis kelamin perempuan.

Karakteristik Responden

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Mei dengan jumlah responden 22 orang yang berjenis kelamin perempuan.

a. Karakteristik Responden Lansia Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Responden Lansia Berdasarkan Usia di Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman



NO	Usia	Frekuensi	Persentase
1	60-69 Tahun	11	50%
2	70-79 Tahun	7	31,82%
3	>79 Tahun	4	18,18%
	Total	22	100%

r : Data Primer 2011

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang paling banyak adalah responden yang berusia 60-69 tahun, yaitu sebanyak 50%. Sedangkan 18,18% lansia atau sekitar 4 orang berusia >79 tahun yang merupakan jumlah responden terkecil.

b. Karakteristik Responden Lansia Berdasarkan Pendidikan

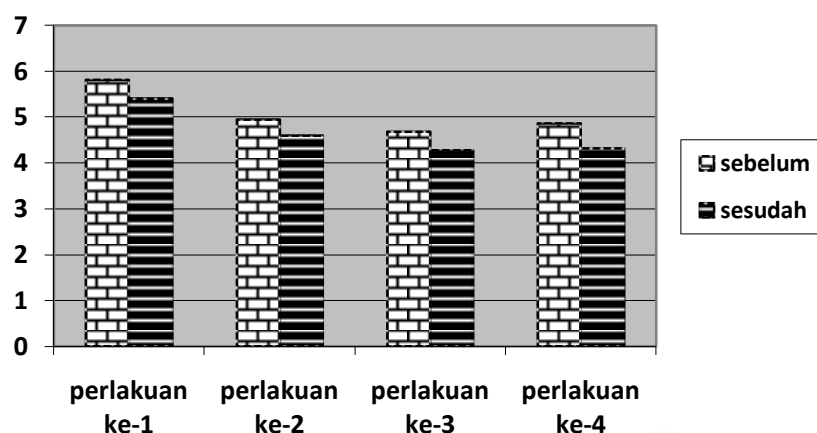
Tabel 2. Distribusi Responden Lansia Berdasarkan Pendidikan di Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman

NO	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	Sekolah	2	9,09%
2	Tidak Sekolah	20	90,91%
	Total	22	100%

Sumber : Data Primer 2011

Hasil pada tabel 2 menunjukkan tingkat pendidikan responden dimana terdapat 20 responden yang tidak sekolah dan 2 responden pernah merasakan bangku sekolah yaitu sebesar 9,09%.

c. Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Perlakuan Senam Lansia



Gambar 1. Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Lansia

Pada gambar 1 menunjukkan hasil pengukuran dari tingkat depresi pada lansia di Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman berdasarkan rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia. Berdasarkan gambar 1 hasil pengukuran sebelum senam lansia dari senam lansia yang pertama hingga keempat mempunyai skor lebih tinggi dibandingkan dengan sesudah dilakukan senam lansia.

PEMBAHASAN

Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Lansia

Hasil pada penelitian ini, terdapat 22 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi maupun eksklusi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam lansia, semua responden mengalami kemungkinan depresi.

Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki usia ≥ 60 tahun. Karena pada usia tersebut, seseorang telah mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya termasuk perubahan mental atau perubahan pada kondisi jiwanya. Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 1 mengenai karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa insiden depresi pada lansia terjadi pada usia 60-69 tahun. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari Wulandari (2003) yang menyatakan bahwa lansia yang berusia 60-69 tahun lebih banyak terkena depresi dibandingkan dengan usia yang lain. Retnowati (2010) dengan penelitian yang berjudul hubungan tingkat kemampuan aktivitas dasar sehari-hari dengan tingkat depresi pada usia lanjut di Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta menyatakan hal yang sama yaitu lansia yang paling banyak mengalami depresi adalah lansia yang berusia antara 60 sampai dengan 70 tahun. Hal tersebut dikarenakan oleh proses menua dimana pada masa tersebut terjadi proses menghilangnya saraf pusat dan jaringan lain sehingga akan menimbulkan masalah fisik, mental, perubahan psikologi yang dapat berlanjut pada timbulnya depresi (Nugroho, 2000).

Teori lain yang mendukung menyatakan bahwa sebagian wanita menjadi janda pada usia 60 tahunan karena suami mereka biasanya lebih tua dan juga memiliki harapan hidup lebih pendek tujuh tahun daripada wanita. Masa janda tersebut dapat memperberat depresi bagi wanita lansia yang mengandalkan pasangannya. Secara kejiwaan, menghadapi proses kehilangan seperti itu, seorang lansia memerlukan mekanisme koping. Koping yang digunakan terutama berupa penyesuaian terhadap adanya perubahan yang umumnya justru akan membangkitkan kecemasan dan timbulnya depresi (Stanley & Beare, 2007).

Selain usia, tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor resiko terjadinya depresi pada lansia. Berdasarkan penelitian ini, terdapat dua orang lansia yang pernah duduk di bangku sekolah. Sedangkan sisanya yaitu 20 responden atau 91,01% tidak pernah sekolah. Pada dasarnya seseorang yang memiliki latar belakang pendidikan yang baik akan lebih siap menghadapi masalah dibandingkan dengan orang yang sama sekali belum pernah menikmati pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin banyak pengalaman yang dilaluinya, sehingga pada umumnya lansia yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi masih dapat produktif dan selalu melakukan hal-hal yang menyenangkan untuk mengisi waktu luang. Hal tersebutlah yang menyebabkan mereka terhindar dari depresi (Tamher & Noorkasiani, 2009).

Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal sendiri atau tidak memiliki pasangan hidup. Status perkawinan seperti kasus perceraian atau kehilangan pasangan menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang terkena depresi. Hal tersebut sependapat dengan Amir (2005) dimana faktor penyebab yang dapat mengakibatkan seorang lansia terkena depresi salah satunya adalah faktor psikologi seperti kehilangan seseorang yang dicintai, ketidakberdayaan karena menderita penyakit dan kurangnya harga diri. Setiap individu memiliki mekanisme koping yang berbeda-beda dalam menyikapi setiap permasalahan dalam hidupnya termasuk dalam penyesuaian terhadap kematian pasangan. Seseorang ketika memasuki masa tua menyadari bahwa mereka lambat laun mengalami kemunduran dan akan kehilangan pasangan, akan tetapi tidak semua lansia sanggup menghadapi hal tersebut sehingga pada akhirnya timbullah depresi karena ketidakmampuan penyesuaian diri terhadap hal tersebut.

Kehilangan pasangan bukan merupakan satu-satunya penyebab dari timbulnya depresi pada lansia. Sebelumnya telah disebutkan bahwa kurangnya harga diri juga menjadi penyebab depresi pada lansia. Penelitian sebelumnya oleh Supartiningsih (2009) mendukung hal tersebut dimana hasil penelitiannya menyebutkan bahwa kurangnya harga diri pada lansia merupakan salah satu faktor yang menyebabkan depresi. Seorang lansia mengalami penurunan harga diri bisa dikarenakan kemiskinan yang diderita akibat penurunan pendapatan atau bahkan menurunnya derajat kesehatan yang mengakibatkan seorang lansia secara perlahan-lahan menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, seorang lansia agar terhindar dari depresi, maka mereka harus lebih meningkatkan harga diri pada diri mereka dengan cara tetap melakukan interaksi dengan orang lain. Hal tersebut sesuai dengan teori aktivitas yang menyatakan bahwa interaksi yang bermakna akan mampu meningkatkan harga diri.

Harga diri yang kurang tersebut juga ditunjukkan oleh responden. Kebanyakan dari responden lebih senang tinggal di rumah dari pada melakukan kegiatan di luar rumah. Hal tersebut dapat diketahui melalui pertanyaan dari kuesioner yang kebanyakan dari responden mendapatkan skor satu. Jawaban

tersebut menjadi indikator penilaian terjadinya depresi pada responden yang kebanyakan mengalami kemungkinan depresi. Kurangnya harga diri menempatkan seorang lansia menarik diri dari lingkungan sosialnya dimana mereka menghabiskan waktu hanya di rumah. Penelitian sebelumnya yang sejalan dengan hal tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Carami (2008) yang berjudul hubungan status interaksi sosial dengan tingkat depresi pada lanjut usia di Desa Kebrokan Umbulharjo V menyatakan bahwa lansia dengan status interaksi sosial baik mengalami depresi pada skala ringan dan bahkan tidak ditemukan adanya gejala depresi, sedangkan lansia yang mempunyai status interaksi sosial kurang mengalami tingkat depresi yang memburuk. Seorang lansia yang lebih senang tinggal dirumah kemungkinan terjadi depresi karena kurangnya aktivitas yang dikerjakan sehingga tidak ada aktivitas yang mampu mengalihkan depresi yang mereka alami.

Penelitian yang berjudul pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman ini mempunyai tujuan untuk mengatasi depresi pada lansia. Berdasarkan data yang telah dibahas sebelumnya diketahui bahwa lansia yang mengalami kemungkinan depresi sebelum dilakukan senam lansia sebanyak 22 orang. Setelah dilakukan senam sebanyak empat kali terjadi perubahan tingkat depresi dimana sebagian besar dari responden berada pada tahap tidak ada depresi.

Gerak badan yang teratur seperti senam lansia dapat mengurangi ketegangan otot. Ketegangan otot tersebut dapat ditimbulkan karena perasaan yang sedang terjadi pada seseorang, seperti kesedihan, frustrasi yang terus-menerus, perasaan bersalah dan depresi. Sudah lama diakui oleh banyak orang bahwa pikiran seseorang mempengaruhi kesehatannya. Bahkan banyak penelitian yang menunjukkan bahwa orang yang depresi atau frustrasi menyebabkan kesehatannya menurun.

Penurunan tingkat depresi pada lansia tersebut dapat terjadi karena lansia mempunyai kegiatan yang bertemu dengan orang lain sehingga terjalin hubungan sosial yang berpengaruh pada tingkat depresi. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa jalan menuju penuaan yang sukses adalah dengan cara tetap aktif dimana pentingnya tetap aktif secara sosial sebagai alat untuk penyesuaian diri yang sehat untuk lansia (Stanley & Beare, 2007).

Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Depresi pada Lansia

Semua jenis olahraga pada prinsipnya dapat dilakukan oleh lansia, asalkan jenis olahraga tersebut sudah dikerjakan secara teratur sejak muda. Namun demi keamanan, olahraga yang dianjurkan oleh para ahli adalah yang sifatnya *aerobic*, misalnya jalan kaki, senam dan berenang. Senam lansia merupakan jenis olahraga yang tidak berbahaya untuk lansia karena gerakan-gerakan yang ada pada senam tersebut termasuk gerakan yang ringan. Senam lansia dapat mengurangi kegelisahan, bahkan lebih jauh lagi dapat membantu mengendalikan amarah dan depresi. Latihan senam dapat meningkatkan kemampuan jantung dan tubuh lebih cepat mengatasi stress maupun depresi (Susanto, 2010). Teori tersebut mendukung hasil penelitian ini yang tampak pada gambar 1 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor pada pengukuran tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia. Dengan demikian peneliti mengambil kesimpulan bahwa senam lansia dapat mempengaruhi

terjadinya penurunan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman.

Untuk menguji apakah ada pengaruh antara senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan *Wilcoxon Match Paired Test*. Data hasil penelitian didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *p* lebih kecil dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dimana dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia. Hal tersebut menunjukkan bahwa senam lansia merupakan salah satu terapi yang efektif digunakan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi menunjukkan bahwa dibutuhkan terapi untuk dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia. Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2010). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi aktivitas kelompok mempunyai pengaruh terhadap depresi pada lansia

Senam lansia yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia. Hal ini disebabkan karena senam lansia dapat memperlancar penyaluran saraf atau *brain neurotransmitters* ke dalam otak. Ransford dalam Kuntaraf dan Kuntaraf (2006), mengadakan penelitian dimana dalam penelitiannya tersebut menyatakan bahwa olahraga dapat menaikkan tingkat norepinephrine, dopamin dan serotonin di dalam otak yang dapat menurunkan tingkat depresi. Stres dan depresi dapat terjadi karena berkurangnya norepinephrine atau serotonin di dalam otak. Oleh karena itu seorang lansia yang melakukan senam lansia secara teratur dengan frekuensi minimal dua kali seminggu dalam waktu 20-30 menit pada setiap latihan akan dapat mengurangi depresi mereka karena kadar norepinephrine atau serotonin di dalam otak mengalami kenaikan yang diakibatkan oleh senam tersebut.

Senam lansia yang memberikan pengaruh terhadap tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman ini, dapat digunakan sebagai acuan bahwa agar seorang lansia tidak mengalami depresi, salah satu terapi yang dapat menanggulangi depresi adalah dengan aktif melakukan senam lansia minimal dua kali dalam seminggu.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman Yogyakarta sebelum dilakukan senam lansia sebagian besar lansia berada pada tahap kemungkinan ada depresi. Sedangkan, tingkat depresi sebagian besar lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman Yogyakarta berada pada tahap tidak ada depresi setelah dilakukan senam lansia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman Yogyakarta.

SARAN

Bagi responden agar dapat melakukan senam lansia minimal dua kali dalam seminggu untuk mengatasi depresi pada lansia. Dan bagi keluarga yang mempunyai lansia agar dapat memberikan motivasi kepada lansia untuk meningkatkan kesehatan fisik maupun mental dengan cara melakukan senam lansia minimal dua kali dalam seminggu. Untuk kader lansia diharapkan untuk selalu memotivasi, memfasilitasi dan memberikan senam secara rutin sebanyak dua kali dalam seminggu kepada para lansia di Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan semua variabel pengganggu sehingga akan didapatkan hasil yang lebih baik dan mengerti dengan baik gerakan-gerakan pada senam lansia sehingga dapat memberikan intervensi secara langsung kepada responden dengan baik dan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2005). *Depresi Aspek Neurobiologi Diagnosis dan Tatalaksana*. FKUI. Jakarta.
- Anonim. (2010). *Undang-Undang Kesehatan*. Fokusmedia. Bandung.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Carami, A. B. (2008). *Hubungan Status Interaksi Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Desa Kebrokan Umbulharjo V*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. FKUI. Jakarta.
- Kuntaraf, J. & Kuntaraf, K.L. (2006). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Advent. Bandung.
- Marsiela, A. (2006). *Depresi Pintu Masuk Berbagai Penyakit dalam* <http://www.gizi.net>, diperoleh tanggal 21 November 2010.
- Nugroho, W. (2000). *Keperawatan Gerontik*. EGC. Jakarta.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of Nursing*. Salemba medika. Jakarta.
- Retnowati, U. (2010). *Hubungan Tingkat Kemampuan Aktivitas Dasar Sehari-Hari Dengan Tingkat Depresi Pada Usia Lanjut di Panti Werdha Budhi Dharma Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Stanley, B. & Beare, P.G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. EGC. Jakarta.
- Supartiningsih. (2008). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Pada Usia Lanjut Yang Tinggal Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Susanto, E. (2010). *Medikora Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.

- Wahyuni, T. (2010). *Pengaruh Terapi Aktivitas terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta 2010*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Wulandari. (2003). *Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Timbulnya Depresi Pada Lansia Yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Fakultas Kedokteran UGM.



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA