

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANSIA DI UNIT REHABILITASI SOSIAL WENING WARDOYO UNGARAN

Priharyanti Wulandari¹, Fatiha Aisyah Putri Santoso²

¹ Dosen Program Studi SI Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang

² Mahasiswa Program Studi SI Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang

Email: wulancerank@yahoo.co.id

ABSTRAK

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan data lansia mengalami depresi ringan sebanyak 10 lansia, sedang 12 lansia dan berat 5 lansia. Gejala yang sering muncul adalah menurunnya konsentrasi dan fisik, gangguan tidur, dan nafsu makan menurun. Tujuan Penelitian adalah mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif *pra eksperimendesaign* dengan jenis penelitian “*One-Group Pre tes-Pos test*”. Populasi penelitian ini dengan jumlah 100 lansia. Sampel 50 responden. Instrument yang digunakan adalah kuesioner. Dari 50 responden sebelum mendapatkan perlakuan senam lansia diperoleh data yang mengalami depresi sedang berat sebanyak 18 lansia (36,0%), depresi ringan 17 lansia (34,0%), tidak mengalami depresi 15 lansia (30,0%). Setelah mendapatkan perlakuan senam lansia diperoleh data tidak mengalami depresi sebanyak 24 lansia (48,0%), depresi ringan 18 lansia (36,0%), depresi sedang atau berat 8 lansia (16,0%). Dari hasil uji statistic *Wilcoxon* diketahui ($p < \alpha$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.

Kata Kunci : Tingkat Depresi, Senam Lansia.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang sudah berumur di atas 60 tahun. Secara biologis lansia dapat mempunyai ciri-ciri yang dapat dilihat secara fisik maupun mental. Proses ini tidak dapat dihindari dan terjadi secara alami dan terus menerus. Lansia merupakan seseorang yang sudah berumur di atas 60 tahun. Secara biologis lansia dapat mempunyai ciri-ciri yang dapat dilihat secara fisik maupun mental. Proses ini tidak dapat dihindari dan terjadi secara alami dan terus menerus.

World Health Organization (WHO) 2011 menyatakan bahwa jumlah pertumbuhan penduduk usia lanjut (lansia) di Dunia semakin meningkat yang diperkirakan akan menjadi masalah baru bagi dunia kesehatan. Untuk mencegah munculnya masalah akibat ledakan jumlah lansia, WHO mencanangkan program peningkatan kesehatan

agar seseorang memiliki usia yang lebih panjang dan tetap produktif.

Menurut *Health Organization* (WHO) 2011, menyatakan bahwa selama ini kita mengetahui bahwa depresi menjadi salah satu masalah mental yang paling banyak terjadi pada lansia dan hal ini pastinya memerlukan penatalaksanaan holistik dan seimbang di aspek mental, fisik serta sosial. Selain itu, depresi pada lansia merupakan hal yang harus diwaspadai dan juga dideteksi sejak awal mungkin sebab bisa memberikan pengaruh pada perjalanan penyakit fisik dan juga kualitas hidup si penderita.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Semarang ada 5 wisma yang rata-rata mengalami depresi yaitu wisma Noroyono, wisma Brotojoyo, wisma Kunti, wisma Larasati, dan wisma Srikandi

didapatkan data bahwa lansia yang mengalami tingkat depresi dari ringan sebanyak 10 lansia, depresi sedang 12 lansia dan depresi berat 5 lansia. Tanda dan gejala dari depresi itu sendiri yang sering muncul adalah menurunnya konsentrasi dan fisik, gangguan tidur, napsu makan menurun, menyendiri, sering menangis, dan masalah-masalah pada tubuhnya. Masalah lain yang mencetuskan depresi di lingkungan panti adalah perselisihan dengan teman, masalah dengan keluarga seperti sudah kunjung lama lansia tidak dijenguk oleh keluarganya, masalah keuangan. Tingginya angka kejadian depresi pada lanjut usia dapat disebabkan karena gangguan psikososial.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini adalah *pra eksperimendesaign* dengan menggunakan jenis penelitian “*One-Group Pre tes-Post test*”. Penelitian ini sudah dilakukan observasi pertama (*Pretes*) sehingga peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan, tetapi dalam penelitian ini tidak ada kelompok control (Pembanding).

Pada penelitian ini populasinya adalah lansia yang tinggal Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran yang berjumlah 100 lansia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan Purposive Sampling yaitu pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah sebanyak 50 lansia.

Cara pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara berkunjung langsung ke Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran menggunakan kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS). Metode kuesioner dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat depresi lansia.

Analisa data pada penelitian ini adalah univariat. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran, menggunakan uji statistik *Wilcoxon Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Usia Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur Bulan Juli 2013

n=50

Umur	Frekuensi	Prosentase %
60-74 Tahun	27	54,0
75-90 Tahun	22	44,0
>90 Tahun	1	2,0
Jumlah	50	100

b. Jenis Kelamin Responden

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Juli 2013

n=50

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase %
Laki-Laki	20	40,0
Perempuan	30	60,0
Jumlah	50	100

c. Tingkat Pendidikan Responden

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Bulan Juli 2013

n=50

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase %
Tidak Sekolah	33	66,0
Lulus SD	14	28,0
Lulus SMP	2	4,0
Lulus SMA	1	2,0
Jumlah	50	100

Analisis Univariat**A. Tingkat Depresi Sebelum Pemberian Senam Lansia****Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Sebelum Pemberian Senam Lansia Juli 2013
n=50**

Tingkat Depresi	Frekuensi	Prosentase %
Tidak ada depresi	15	30,0
Depresi ringan	17	34,0
Depresi sedang atau berat	18	36,0
Jumlah	50	100

B. Tingkat Depresi Sesudah Pemberian Senam Lansia**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Sesudah Pemberian Senam Lansia Bulan Juli 2013
n=50**

Tingkat Depresi	Frekuensi	Prosentase %
Tidak ada depresi	24	48,0
Depresi ringan	18	36,0
Depresi sedang atau berat	8	16,0
Jumlah	50	100

Analisis Bivariat**Tabel 4.6. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Depresi di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Bulan Juli 2013
n=50**

Tingkat Depresi	Frekuensi	Z hitung	p-value
Negative Rank	37	-4,453	0,00
Positive Rank	5		
Ties	8		
Jumlah	50		

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 60-74 tahun. Menurut Amin (2008) mengatakan bahwa semakin bertambahnya usia maka tingkat depresi akan semakin meningkat karena bertambahnya beban hidup dan bertambahnya sebuah permasalahan dengan seiring bertambahnya usia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (60,0%). Menurut trismiaty (2006) mengatakan bahwa laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitive. Faktor ini terjadi dikarenakan oleh faktor hormonal pada perempuan ikut berperan dalam peningkatan depresi pada perempuan.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami depresi tidak bersekolah 33 orang (66,0%). Menurut Miramis (2008) mengatakan orang yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi mengalami tingkat depresi lebih rendah dibandingkan orang dengan berpendidikan rendah.

Hasil penelitian yang didapat data distribusi frekuensi dari 50 responden di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum pemberian senam lansia mengalami depresi sedang atau berat sebanyak 18 lansia (36,0%).

Hasil penelitian ditemukan bahwa kondisi yang terjadi di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran sebelum diberikan senam lansia ditemukan adanya tingkat depresi berat. Hal ini terjadi karena responden merasa sulit untuk memulai hidup baru seperti mengikuti kegiatan-kegiatan yang ditetapkan oleh panti, berkumpul

bersama teman-temannya.

Hasil penelitian yang didapat data distribusi frekuensi dari 50 responden di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah pemberian senam lansia tidak mengalami depresi sebanyak 24 lansia (48,0%).

Hasil penelitian ditemukan bahwa kondisi yang sering terjadi di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran sesudah diberikan senam lansia ditemukan adanya lansia tidak mengalami depresi dan tingkat depresi ringan. Hal ini terjadi dikarenakan responden telah banyak meninggalkan kegiatan, yang mengakibatkan responden mengalami depresi dan kurang menikmati hidup seperti tidak mengikuti kegiatan-kegiatan yang sudah dijadwalkan oleh panti, dan berkumpul bersama teman-temannya.

Hasil Uji *Wilcoxon* dapat diketahui output ranks menunjukkan perbandingan tingkat depresi sebelum dan sesudah pemberian senam lansia, dengan hasil tingkat depresi sesudah pemberian senam lansia lebih rendah dari pada sebelum pemberian senam lansia terdapat 37 orang, sedangkan hasil tingkat depresi sesudah pemberian senam lansia lebih tinggi dari pada sebelum pemberian senam lansia terdapat 5 orang, dan yang mempunyai tingkat depresi tetap terdapat 8 orang. Dari hasil uji statistik diketahui p value $0,00 < 0,05$ ($p < \alpha$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberi perlakuan senam lansia didapatkan data bahwa sebagian besar responden mengalami depresi sedang atau berat yaitu sebesar 36,0%.
2. Hasil penelitian menunjukkan setelah diberi perlakuan senam lansia didapatkan data bahwa sebagian besar responden tidak mengalami depresi yaitu sebesar 48,0%.
3. Hasil uji statistic menunjukkan p value $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.

Saran

1. Bagi Lanjut Usia
Diharapkan para lansia selalu mengikuti dan memanfaatkan kegiatan senam lansia secara efektif supaya tidak merasa jenuh dan tidak depresi. Diharapkan juga para lansia untuk selalu bercerita kepada pengasuh wisma jika ada masalah yang bisa menimbulkan terjadinya depresi.
2. Bagi Perawat di Unit Rehabilitasi
Diharapkan bagi perawat bisa memberikan kegiatan senam lansia secara rutin dan teratur kepada para lansia di panti dengan cara mendampingi dan memotifasi lansia agar lansia bersedia mengikuti senam lansia untuk menurunkan tingkat depresi.
3. Bagi Unit Rehabilitasi
Diharapkan dapat sosialisasi rutin kesetiap wisma-wisma perlu diadakan supaya para lansia bisa bercerita apa yang menjadi keluh kesah mereka selama berada di panti, dan pihak panti harus bisa memberikan solusi yang terbaik agar wujud nyata dari fungsi rehabilitasi tersebut dapat tercipta yaitu, unit pelaksana teknis dibidang kesejahteraan social yang bertugas memberikan pelayanan jasmani dan rohani kepada lansia agar dapat hidup secara bahagia serta mendapat ketentraman lahir dan batin.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat menjadi awal pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan depresi pada lansia dengan senam lansia, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan fariasi baru pada senam lansia agar lansia tidak merasa bosan dengan senam yang sama setiap saat sehingga lansia merasakan hal baru dan mengurangi depresi

DAFTAR PUSTAKA

Amir.(2005), *Buku Saku Gerontologi Buku Kedokteran*. EGC, Jakarta.

- Anggriyana&Atikah.(2010), *Senam Kesehatan*. Nuha medika, Yogyakarta.
- Agustin Dinatingias. (2008), *Perbedaan Tingkat Depresi Lansia Sebelum Dan Sesudah Senam Bugar Lansia*.Junal Keperawatan Gerontik, Surabaya.
- Bandiyah Siti. (2009), *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontolik*. Nuha medika, Yogyakarta.
- Cash.(2011), *Keperawatan Lanjut Usia*.Graha Ilmu, Surabaya.
- Darmojo&Maryono.(2004), *Keperawatan Lanjut Usia*.Graha Ilmu, Surabaya.
- DepKes RI. (2011), *Pedoman Dan Pengelolaan Diagnosis Gangguan Jiwa III, Cetakan Pertama*. Direktorat Jendral pelayanan Medik, Jakarta.
- Endah.(2003), *Keperawatan Lanjut Usia*.Graha Ilmu, Surabaya.
- Kelliat.(2011), *Keperawatan Lanjut Usia*.Graha Ilmu, Surabaya.
- Ma,rifatul Lilik Azizah. (2011), *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu, Surabaya.
- Maramis.(2005), *Buku Saku Gerontologi*.Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Maryam Siti. (2011) *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu, Surabaya.
- NotoatmodjoSoekidjo. (2010), *Metode Penelitian Kesehatan*. PT RinekaCipta, Jakarta.
- Notoatmodjo Soekidjo.(2012), *Metode Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- NugrohoWahjudi.(2008), *KeperawatanGerontikDan Geriatrik*.BukuKedokteran EGC, Jakarta.
- Powell. (2010), *Senam Kesehatan*.Nuha Medika, Yogyakarta.
- Riyanto Agus.(2011), *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*.Nuha Medika, Yogyakarta.
- Santoso.(2003), *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Edisi 2*. EGC, Jakarta.
- Santoso. (2011), *Pedoman Dan Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa III, CetakanPertama*. Direktorat Jendral Pelayanan Medik, Jakarta.
- Sorbana.(2009), *LanjutUsia Dan Keperawatan Gerontolik*. Nuha medika, Yogyakarta.
- Stanley &Beare.(2007), *Buku AjarKeperawatan Gerontik, Edisi 2*. EGC, Jakarta.
- Sugiyono.(2009), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatifdan R & K*. Alfabera, Bandung.
- Sumitarsih.(2006), *Menjalani Pola Dan Gaya Hidup Sehat*. Hanggar Keraton, Yogyakarta.
- Susanti.(2010), *Panduan Gerontologi Dari Berbagai Aspek (Menjaga keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia)*.PT Gramedia Pustaka, Jakarta.
- WHO. (2011), *Pedoman Dan Pengelolaan Diagnosis GangguanJiwa III, Cetakan Pertama*. Direktorat Jendral pelayanan Medik, Jakarta.