



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JANUARI 2008**

ABSTRAK

DIANINGTYAS AGUSTIN

Perbedaan Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Bugar Lansia di Panti Wredha Wening Wardoyo Ungaran

xii + 44 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 8 lampiran

Latar belakang : Kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari faham kesehatan baik pada upaya preventif, promotif, kuratif maupun rehabilitatif di semua tingkat usia termasuk kelompok lanjut usia. Diperkirakan pada tahun 2020 depresi akan menduduki peringkat teratas penyakit yang dialami lanjut usia di negara berkembang termasuk Indonesia. Gangguan depresi pada lanjut usia kurang dipahami sehingga banyak kasus depresi pada lanjut usia yang tidak dikenali (*underdiagnosed*) dan tidak diobati (*undertreated*). Penelitian menunjukkan olahraga dapat menjadi penyembuh untuk berbagai gejala kejiwaan. Olahraga mengurangi kekhawatiran, depresi, keletihan dan kebingungan.

sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia. Penelitian ini dilaksanakan dengan desain *pre – post test one group*, menggunakan pendekatan *cross sectional* dan *purposive sampling methode*. Bentuk perlakuan yang diberikan adalah senam bugar lansia sebanyak 6 sesi.

Hasil : Penelitian ini mengidentifikasi bahwa sebelum perlakuan 57,1 % (12 responden) termasuk depresi ringan dan 42,9 % (9 responden) termasuk depresi sedang-berat. Setelah diberikan perlakuan 47,6 % (10 responden) tidak mengalami depresi, 33,4 % (7 responden) depresi ringan dan 19 % (4 responden) depresi sedang-berat. Hasil uji Z menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi pada lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia dimana $Z = -3,276$ dan $p \text{ value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Jumlah keseluruhan lansia yang mengalami penurunan depresi adalah 66,7 % dan diklasifikasikan sebagai depresi fisiologis. Sebanyak 33,3 % (5) responden yang tidak mengalami penurunan depresi diklasifikasikan sebagai sindroma depresi.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada perbedaan tingkat depresi lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia. Kenyataan terlibat dalam kegiatan bermanfaat menyebabkan penurunan depresi pada lansia yang mengalami depresi fisiologis. Dengan demikian direkomendasikan untuk mempertahankan kegiatan senam yang dikombinasikan dengan kegiatan lain untuk menghindari rutinitas.

Kata Kunci : Depresi, Lansia, Senam

Kepustakaan : 31 (1994-2007)



**SCIENCE of NURSING PROGRAM STUDY
MEDICAL FACULTY
DIPONEGORO UNIVERSITY
Semarang, January 2008**

ABSTRACT

DIANINGTYAS AGUSTIN

The difference of elderly's depression level before and after done an elderly's gymnastic hale in Panti Wredha Wening Wardoyo Ungaran

Background : Mental health represent the integral part from healthism at preventif, promotif, curative and also rehabilitatif effort for all age storey, including elderly group. Estimated in the year 2020 depresi will occupy the upper mount at the elderly group in developing countries, including Indonesia. Depression in elderly group less comprehended so that many of depression case in elderlies which not recognized (underdiagnosed) and not cured (undertreated). Research show the athletics can become the healer to various psychological symptom. Athletics can lessen the fear, depression, lethargy and muzziness.

Method : This research aim to knowing the difference of elderly's depression level before and after done an elderly's gymnastic hale. This research executed by the pre - post test one group desain, using cross sectional approach and purposive sampling method. Form the treatment wich given is the elderly's gymnastic hale

Please re^cR o^ge^usⁿu i^st e^d te: 6 Tr^s q^h Pⁱs^{io} D^res F ea^cr^ha^mid^en^pti^fy^on^th^a t^h
b^te^tf^or:^e//t^wre^aw^tm^ewⁿt .a^vs^e m^ra^yn^yp^dasf.5c7,01 m% /(,1 2thank you.

responder) is including mild depression and 42,9 % (9 responder) is including middle-heavy depression. After treatment as many as 47,6 % (10) responder do not experience of the depression, 33,4 % (7 responder) is including mild depression and 19 % (4 responder) is including middle-heavy depression. Result of Z test indicate that there are difference mount the depression of elderlies between before and after done an elderly's gymnastic hale, where Z value = - 3,276 and p value = 0,001 (p < 0,05). Grand total of elderlies who have degradation of depression is 66,7 % and classified as physiological depression. Counted 33,3 % (5 responder) who not experience the degradation of depression classified as depression syndrome.

Conclusion : By the result of research known that fact got mixed up with useful activity cause the degradation depresi at responder who have physiological depresi. Thereby recommended to maintain the gymnastic activity combined with the other activity to avoid the routinity.

Keyword : Depression, Elderly, Gymnastic



Bibliography : 31 (1994-2007)