



**PENGARUH SENAM LANSIA
TERHADAP SKOR GERIATRIC DEPRESSION SCALE**

**(Studi pada Lansia di Posyandu Lansia RW X Kelurahan Padangsari
Kecamatan Banyumanik Kota Semarang)**

**LAPORAN HASIL
KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai Gelar
Sarjana Strata-1 Kedokteran Umum**

DIDI SUJANA

22010111130073

PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

2015

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN HASIL KTI

**PENGARUH SENAM LANSIA
TERHADAP SKOR *GERIATRIC DEPRESSION SCALE*
(Studi pada Lansia di Posyandu Lansia RW X Kelurahan Padangsari
Kecamatan Banyumanik Kota Semarang)**

Disusun oleh

DIDI SUJANA
22010111130073

Telah disetujui

Semarang, 23 Juni 2015

Pembimbing I

dr. Natalia Dewi Wardani, Sp.KJ
198012252010122001

Pembimbing II

dr. Innawati Jusup, M.Kes, Sp.KJ
196307291992032001

Ketua Penguji

dr. Alifiati Fitri Kasari, Sp. KJ(K)
196912131998022001

Penguji

dr. Putri Sekar Wiyati, Sp. OG(K)
198102072010122003

**Mengetahui,
a.n. Dekan**

Ketua Program Studi Pendidikan Dokter



dr. Erie BPS Andar, Sp.BS, PA(K)
19541211 198103 1 014

PERNYATAAN KEASLIAN

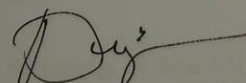
Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama mahasiswa : Didi Sujana
NIM : 22010111130073
Program sudi : Program Pendidikan Sarjan Kedokteran
Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran Universitas
Diponegoro
Judul KTI : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skor
Geriatric Depression Scale (Studi pada
Lansia di Posyandu Lansia RW X
Kelurahan Padangsari Kecamatan
Banyumanik Kota Semarang)

Dengan ini menyatakan bahwa:

- 1) KTI ini ditulis sendiri, tulisan asli saya sendiri tanpa bantuan orang lain selain pembimbing dan narasumber yang diketahui oleh pembimbing.
- 2) KTI ini sebagian atau seluruhnya belum pernah dipublikasi dalam bentuk artikel ataupun tugas ilmiah lain di Universitas Diponegoro maupun perguruan tinggi lain.
- 3) Dalam KTI ini tidak erdapat karya atau pendapat yang telah ditulis orang lain kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai rujukan dalam naskah dan tercantum pada daftar kepustakaan.

Semarang, 23Juni 2015
Yang membuat pernyataan,


Didi Sujana

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Laporan Hasil Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penulis Menyadari sangat sulit untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Bersama ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Diponegoro
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan sarana dan prasarana kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik
3. dr. Natalia Dewi Wardani, Sp.KJ dan dr. Innawati Jusup, M.Kes, Sp.Kjselaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
4. Orang tua beserta keluarga penulis yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun material
5. Pengurus RT dan RW kelurahan Padangsari yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan penelitian di wilayahnya dan kader posyandu lansia di RW X Kelurahan Padangsari yang turut membantu dalam proses penelitian
6. Para sahabat yang turut bekerja sama dalam penelitian ini dan selalu memberikan dukungan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini
7. Serta pihak lain yang tidak mungkin penulis sebutkan satu-persatu atas bantuannya secara langsung maupun tidak langsung sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Akhir Kata, Penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 23 Juni 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Lanjut Usia	6
2.1.1 Pengertian.....	6
2.1.2 Populasi Lansia	6
2.2 Perubahan pada Lansia.....	7

2.3	Depresi Pada Lansia	9
2.3.1	Pengertian.....	9
2.3.2	Epidemiologi	10
2.3.3	Faktor Risiko	11
2.3.4	Etiologi dan Patofisiologi.....	13
2.3.5	Kriteria Diagnostik depresi	16
2.3.6	Geriatric Depression Scale	17
2.4	Senam Lansia	17
2.4.1	Pengertian.....	17
2.4.2	Gerakan Senam Lansia.....	18
2.4.3	Manfaat Senam Lansia	21
2.5	Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Depresi.....	22
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .		24
3.1	Kerangka Teori.....	24
3.2	Kerangka Konsep	24
3.3	Hipotesis.....	25
3.3.1	Hipotesis Mayor	25
3.3.2	Hipotesis Minor.....	25
BAB IV METODE PENELITIAN		26
4.1	Ruang Lingkup Penelitian	26
4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
4.3	Rancangan Penelitian	26
4.4	Populasi dan Sampel	26
4.4.1	Populasi Target.....	26
4.4.2	Populasi Terjangkau.....	26
4.4.3	Sampel Penelitian.....	26
4.4.4	Teknik Pengambilan Sampel.....	27
4.4.5	Besar Sampel.....	27
4.5	Variabel Penelitian	29
4.5.1	Variabel Bebas	29

4.5.2	Variabel Terikat.....	29
4.6	Definisi Operasional Penelitian.....	29
4.7	Cara Pengambilan Data	30
4.7.1	Alat Penelitian	30
4.7.2	Jenis Data	30
4.7.3	Cara Kerja	30
4.8	Alur Penelitian.....	31
4.9	Pengolahan dan Analisis Data.....	31
4.10	Etika Penelitian	32
4.11	Jadwal Penelitian.....	33
BAB V	HASIL PENELITIAN.....	34
5.1	Gambaran Umum	34
5.2	Analisis Univariat.....	35
5.2.1	Deskripsi Umum Subjek	35
5.2.2	Skor <i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS) Subjek.....	36
5.3	Analisis Bivariat	39
5.3.1	Pengaruh Senam Lansia terhadap skor GDS.....	39
BAB VI	PEMBAHASAN	40
6.1	Gambaran Karakteristik Subjek	40
6.2	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skor GDS.....	43
6.3	Ketrbatasan Penelitian.....	46
BAB VII	SIMPULAN DAN SARAN	47
7.1	Simpulan.....	47
7.2	Saran.....	47
	DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian.....	5
Tabel 2. Definisi operasional	29
Tabel 3. Jadwal Penelitian.....	33
Tabel 4. Distribusi subjek berdasarkan faktor demografi	35
Tabel 5. Skor GDS Subjek.....	36
Tabel 6. Perubahan Skor GDS setelah perlakuan dibandingkan sebelum perlakuan.....	38
Tabel 7. Uji beda wilcoxon variabel skor GDS post-test terhadap skor GDS awal	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori	24
Gambar 2. Kerangka konsep	24
Gambar 3. Alur Penelitian.....	31
Gambar 4. Tingkat Depresi Subjek.....	37
Gambar 5. Distribusi skor GDS	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed consent</i>	48
Lampiran 2. Ethical clearance	58
Lampiran 3. Ijin penelitian	59
Lampiran 4. Kuesioner Data Demografi	60
Lampiran 5. Kuesioner <i>Geriatric Depression Scale</i>	61
Lampiran 6. Hasil Uji Statistik.....	62
Lampiran 7. Biodata Mahasiswa	74
Lampiran 8. Dokumentasi	75

DAFTAR SINGKATAN

Lansia	: Lanjut usia
BPS	: Badan Pusat Statistik
Menpora	: Menteri Pemuda dan Olahraga
GDS	: <i>Geriatric Depression Scale</i>
PBB	: Perserikatan Bangsa Bangsa
NE	: Norepinefrin
5-HT	: Serotonin
DA	: Dopamin
HPA-axis	: <i>Hipothalamo- Pituitary-Adrenal Axis</i>
TSH	: <i>Thyroid Stimulating Hormone</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
DSM-IV	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV</i>
ICD-10	: <i>International Classification of Diseases-10</i>
PPDGJ-III	: Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa-III

ABSTRAK

Latar Belakang: Jumlah dan proporsi lansia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup dan penurunan angka kesuburan. Bertambahnya lansia menyebabkan terjadinya pergeseran epidemiologi penyakit ke arah penyakit degeneratif dan neuropsikiatri. Gangguan psikiatri yang paling banyak ditemukan pada lansia adalah depresi. Diperkirakan pada tahun 2020 depresi akan menjadi penyakit urutan kedua paling membebani masyarakat dunia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga mampu menurunkan tingkat depresi. Namun penelitian pada populasi lansia menunjukkan hasil yang belum konsisten sehingga diperlukan penelitian-penelitian lain untuk mendukung hasil penelitian sebelumnya.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap skor *geriatric depression scale* (GDS)

Metode: penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan desain *one group pretest and post test design*. Perlakuan yang diberikan berupa senam lansia yang dilakukan dua kali seminggu selama sembilan minggu. Keluaran yang dihasilkan berupa skor GDS yang diukur dengan menggunakan kuesioner GDS-*Short form*.

Hasil: Pada pemeriksaan awal didapatkan rerata skor GDS subjek $3,58 \pm 1,72$. Setelah mengalami perlakuan senam, didapatkan skor GDS menjadi $2,83 \pm 1,49$. Terdapat penurunan skor GDS sebelum dan sesudah mengalami perlakuan senam lansia dengan rerata penurunan $0,75 \pm 1,45$ ($p=0,02$).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan yang bermakna antara skor GDS sebelum dan sesudah perlakuan senam lansia. Skor GDS setelah perlakuan senam lansia lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan.

Kata Kunci: senam, depresi, GDS, lansia

ABSTRACT

Background: An increase in total number and proportion of elderly people every year has been associated with increasing life expectancy and declining fertility rates. The increase in the elderly causes a shift in the epidemiology of the disease towards degenerative and neuropsychiatric disease. Most frequent psychiatric disorder that found in the elderly is depression. It is estimated that by 2020, depression will be the second most burdensome diseases in the world. Various studies have shown that exercise is able to reduce the level of depression. However, research on the elderly population has not shown consistent results. Therefore, a research is required to support the results of previous studies.

Aim: This study aimed to determine the effect of elderly-gymnastics on Geriatric Depression Scale (GDS) score

Methods: This study was a quasi-experimental with one group pretest and post test design. The treatment is elderly-gymnastics performed twice a week for nine weeks. The output was GDS scores measured using GDS-Short form questionnaire.

Results: At the initial examination, the GDS score mean of subjects were 3.58 ± 1.72 . After elderly-gymnastics treatment, GDS score mean became 2.83 ± 1.49 . There was a significant decrease in GDS scores before and after treatment by 0.75 ± 1.45 point ($p = 0.02$).

Conclusions: There were significant differences between GDS scores before and after elderly-gymnastics treatment. GDS scores after elderly-gymnastics treatment lower than GDS scores before treatment.

Keywords: gymnastics, depression, GDS, elderly