

INTISARI

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DI PANTI WREDHA 'AISYIYAH SUMBER SURAKARTA

Florensia Hoar Berek¹, Fitri Budi Astuti², Rif Atiningtyas H³

Latar Belakang: Penurunan kondisi fisik pada lansia membawa ke kondisi yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Penurunan kondisi fisik yang kemudian akan menghadirkan berbagai macam gangguan fungsional dan penyakit pada lansia tidak hanya akan berpengaruh pada kondisi fisik namun juga akan berpengaruh pada kondisi psikisnya. Depresi merupakan gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada tahun-tahun terakhir kehidupan individu. Depresi pada lansia memberikan dampak diantaranya memperpendek harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi adalah senam lansia.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi lansia di panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta.

Metode: Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan *one group pretest – post test*. Populasi penelitian adalah lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta yang berjumlah 31 orang. Sampel penelitian berjumlah 25 orang dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan *Paired Sample T-Test*.

Hasil: Nilai rata-rata tingkat depresi sebelum diberikan perlakuan senam lansia sebesar 10,12 atau terdapat lansia yang mengalami depresi kategori sedang sebanyak 13 orang lansia (52%). Nilai rata-rata tingkat depresi sesudah diberikan perlakuan senam lansia sebesar 7,88 atau terdapat lansia yang mengalami depresi kategori sedang sebanyak 6 orang lansia (24%). Terdapat pengaruh yang signifikan antara senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta ($t = 7,051$ dan $sig. = 0,000$).

Simpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan antara senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta

Kata Kunci: Senam lansia, penurunan depresi

-
- 1) Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
 - 2) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
 - 3) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF ELDERLY GYMNASTICS TO DECREASE OF ELDERLY DEPRESSION IN PANTI WREDHA 'AISYIYAH SUMBER OF SURAKARTA

Florensia Hoar Berek¹, Fitri Budi Astuti², Rif Atiningtyas H³

Background: Decreased physical condition in the elderly leads to conditions prone to various diseases. Decreased in physical code which will then present various kinds of functional disorders and diseases of the elderly will not only affect the physical condition but will also affect the psychic condition. Depression was psychological disorder that most commonly occurs in the last years of the life of the individual. Depression in the elderly such impact shorten life expectancy by exacerbating physical deterioration in the elderly, the fulfillment of developmental tasks the elderly, lowering the quality of life of the elderly. One of the therapies that can be done to overcome depression is gymnastics elderly.

Objective: To knowed the influence of elderly gymnastics toward the decrease of elderly depression in Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta.

Method: This typed of research was a quasi experiment with one group pretest - post test design. The study population was elderly in Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta, amounting to 31 people. The sample of research is 25 people with purposive sampling technique. Data analysis technique using Paired Sample T-Test.

Result: Depression before giving elderly gymnastics gained an average of 10.12 or there are elderly people suffering from moderate depression by 13 elderly (52%). Depression after giving elderly gymnastics treatment is obtained an average of 7.88 or there are elderly who suffer from moderate depression as many as 6 elderly (24%). There was significant influence between elderly gymnastics on decreased levels of elderly depression in Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta ($t = 7.051$ and $sig. = 0,000$).

Conclusion: There was significant influence between elderly gymnastics on decreased level of elderly depression in Panti Wredha 'Aisyiyah Sumber Surakarta.

Keywords: Gymnastics elderly, decreased depression

1) Student of Nursing Science Program of Sahid Surakarta University

2) Lecturer of Nursing Science Program of Universitas Sahid Surakarta

3) Lecturer of Nursing Science Program of Universitas Sahid Surakarta