

Senam Lansia Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia

Rahmawati Ramli

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia;
rahmawati.ramli@umi.ac.id (koresponden)

Suhermi S

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia;
suhermi.suhermi@umi.ac.id

ABSTRACT

Exercise can be a cure for a variety of psychiatric symptoms, can reduce anxiety, depression, fatigue and confusion. Elderly gymnastics is a mild exercise that is easy to do and not burdensome, which can be applied to the elderly. This study aims to determine the effect of elderly exercise on decreasing levels of depression. The research design used was an experiment with a pre-experimental design that is one group pretest-posttest design. This study uses a nonprobability sampling technique with a purposive sampling approach. The study was conducted in the Pampang Health Center Work Area in January - June 2020. The study sample was 30 elderly people who met the sample criteria. The instrument of this study was to use a Yesavage Depression scale to be used on the pretest and posttest. Processing data using statistical tests paired sample T test. The results showed a difference in the average level of depression of the elderly before and after being given the elderly gymnastics. Elderly before being given gymnastics had an average depression level of 18.1 whereas after being given elderly exercise averaging 16.1. So it can be concluded if there is an influence (p value of 0.001) elderly exercise on the decrease in the level of depression in the elderly in the work area of Pampang Health Center. Therefore, the elderly should be encouraged to do physical activity in the form of elderly exercise in order to improve their health status and to avoid depression.

Keywords: elderly; elderly gymnastics; depression

ABSTRAK

Olahraga dapat menjadi penyembuh untuk berbagai gejala kejiwaan, dapat mengurangi kekhawatiran, depresi, keletihan dan kebingungan. Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi. Desain penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan rancangan pre eksperimen yaitu one group pretest-posttest design. Penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang pada bulan Januari - Juni 2020. Sampel penelitian adalah 30 Orang lansia yang memenuhi kriteria sampel. Instrumen Penelitian ini adalah menggunakan Alat ukur skala Depresi Yesavage untuk digunakan pada pretest dan posttest. Pengolahan data menggunakan uji statistik *paired sample T test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tingkat depresi lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia. Lansia sebelum diberikan senam lansia memiliki tingkat depresi rata-rata 18,1 sedangkan setelah diberikan senam lansia rata-rata 16,1, sehingga disimpulkan terdapat pengaruh (nilai p 0,001) senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pampang. Lansia sebaiknya dianjurkan untuk melakukan aktifitas fisik berupa senam lansia ini agar meningkatkan status kesehatannya dan dapat terhindar dari depresi.

Kata kunci: lansia; senam lansia; depresi

PENDAHULUAN

Saat usia lansia banyak masalah yang akan terjadi seperti masalah fisik, psikososial, spiritual dan masalah mental. Gangguan mental yang sering dijumpai pada populasi lanjut usia yaitu depresi, demensia dan delirium. Konsekuensi yang serius dari depresi pada lanjut usia apabila tidak mendapat perhatian dan penanganan adalah semakin memburuknya penyakit yang diderita, kehilangan harga diri dan keinginan untuk bunuh diri.⁽¹⁾

Prevalensi depresi di Indonesia berdasarkan Pusat Informasi Penyakit Tidak Menular, lansia yang mengalami depresi sebesar 11,6% . Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar 2013, menyebutkan bahwa prevalensi lansia berusia 55-64 tahun yang mengalami depresi sebesar 15,9%, lansia usia 65-74 tahun sebesar 23,2%, dan lansia usia diatas 75 tahun sebesar 33,7% (Kemenkes, 2013). Prevalensi lansia di Jawa Tengah yang mengalami depresi berjumlah 12%. Prevalensi depresi pada lansia usia 55-64 tahun sebesar 14,2%, pada lansia usia 65-74 tahun sebesar 18,0%, lansia usia > 75 tahun sebesar 28,7%.⁽²⁾

Olahraga merupakan aktifitas yang baik bagi lansia dimana olahraga adalah sebuah aktifitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani. Olahraga dapat menjadi penyembuh untuk berbagai gejala kejiwaan, dapat mengurangi kekhawatiran, depresi, keletihan dan kebingungan. Studi yang dilakukan Danielsson menemukan bahwa aktivitas fisik dapat berdampak besar pada perbaikan mood penderita depresi. Aktivitas fisik dapat menyebabkan serangkaian mekanisme psikologi dan neurobiologi yang berpengaruh pada depresi. Aktivitas fisik dapat membuat individu mengalihkan pikirannya dari pikiran depresi dan meningkatkan kesembuhan. Umpan balik positif dari orang lain, kontak sosial dan peningkatan kepercayaan diri dapat meningkatkan harga diri.⁽³⁾

Aktivitas fisik mempunyai dampak pada kesehatan mental lewat mekanisme fisiologis dan psikologis, seperti meningkatkan sintesis dan pelepasan faktor neuro-tropik, sama baiknya dalam meningkatkan fungsi kognitif, angiogenesis, neurogenesis dan plastisitas. Lebih lanjut, beberapa studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat

meningkatkan kontak sosial, kualitas hidup dan harga diri. Ini akan berdampak pada kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. ⁽³⁾

Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Senam Lansia mempunyai dampak positif pada *Activities of Daily Living (ADL)* seperti peningkatan mobilitas dan nafsu makan, penurunan kelelahan otot, dan perasaan senang, sehat, segar dan bugar. ⁽⁴⁾ Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik meneliti tentang pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan rancangan pre eksperimen yaitu one group pretest-posttest design. Penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang pada bulan Januari - Juni 2020. Populasi penelitian adalah 87 lansia sedangkan Sampel penelitian adalah 30 Orang lansia yang memenuhi kriteria sampel. Instrumen Penelitian ini adalah menggunakan Alat ukur skala Depresi Yesavage untuk digunakan pada pretest dan posttest. Pengolahan data menggunakan uji statistik *paired sample T test*, dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	22	66
Laki-laki	8	24
Umur		
Lansia (65-74 Tahun)	12	36
Lansia Tua (75-90 Tahun)	18	54
Suku		
Makassar	22	66
Bugis	6	18
Jawa	2	6

Dari tabel 1 dapat dilihat karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur dan suku pada lansia. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan yaitu 22 responden (66%). Berdasarkan umur, klasifikasi umur lansia terbanyak pada kelompok umur 75-90 tahun (lansia tua) yaitu 18 responden (54%). Berdasarkan suku, yang mendominasi adalah suku Makassar yaitu 15 responden (66, %).

Tabel 2. Tingkat depresi pre dan post senam lansia

		Mean	n	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pasangan	Sebelum	18,1000	30	4,82343	0,88063
	Sesudah	16,2000	30	4,18865	0,76474

Dari tabel 2 dapat dilihat berdasarkan uji *statistic paired samples* diperoleh rata-rata tingkat depresi lansia sebelum dilakukan senam lansia adalah 18,1 dengan simpangan baku 4,8 yang berarti berada pada tingkat depresi ringan. Sedangkan sesudah dilakukan senam lansia didapatkan rata-rata tingkat depresi lansia adalah 16,2 dengan simpangan baku 4,1 yang berarti berada di rentan tingkat depresi ringan.

Tabel 3. Pengaruh senam lansia terhadap depresi pada lansia

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pasangan	Sebelum - Sesudah	1,90000	2,77116	0,50594	0,86523	2,93477	3,755	29	0,001

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil uji *statistic paired sample test* diperoleh nilai p value 0,001 dimana p value < 0,05, sehingga Ho ditolak yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah senam Lansia terhadap tingkat depresi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi. Senam lansia memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh dan juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. Jadi supaya lebih bugar, kecepatan denyut jantung sewaktu istirahat harus menurun ⁽⁵⁾

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa Senam Lansia selama 8 minggu secara signifikan dan berkorelasi positif sedang dengan penurunan derajat depresi lansia ($r = 0,594$; $p < 0,05$).⁽⁴⁾ Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Danielsom et all (2013) menemukan bahwa aktivitas fisik dapat berdampak besar pada perbaikan mood pada pasien depresi.⁽²⁾

Di Wilayah kerja Puskesmas Pampang, yang mengalami dominan lansia yang mengalami depresi berat adalah lansia yang telah ditinggalkan pasangan atau hidup sendiri, ditinggalkan anak yang telah berkeluarga dan lansia yang mengalami kesulitan ekonomi. Hal ini sesuai yang dikemukakan Ibrahim (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya depresi meliputi faktor biologik, faktor fisik, faktor psikologik, dan juga faktor sosial⁽⁶⁾. Pada faktor sosial penyebab depresi pada usia lanjut disebabkan adanya isolasi sosial, kehilangan kerabat dekat, kehilangan pekerjaan dari kegiatan harian, serta kehilangan pendapatan. Faktor luar yang dapat memengaruhi terjadinya depresi adalah kurangnya sosial support, dukungan keluarga, lingkungan, dan tersedianya komunitas untuk lansia.

Senam Lansia yang diberikan meningkatkan komunikasi antar lansia, mengurangi perasaan murung dan sedih, menjernihkan pikiran dan sebagaimana besar lansia merasa senang dan bugar pada saat senam lansia. Hal-hal ini lah yang mampu mengurangi tingkat depresi yang dialami oleh lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden yang tinggal di Panti Werda Senja Cerah Manado, secara kuantitatif didapatkan adanya pengaruh positif sedang dan signifikan antara senam lansia terhadap derajat depresi lansia. Senam lansia juga berpengaruh terhadap derajat depresi lansia, di mana terdapat berbagai hal positif yang didapatkan seperti responden merasa senang, badan menjadi lebih sehat, segar, bugar, adanya peningkatan nafsu makan dan minum, penurunan derajat kelelahan otot, meningkatkan mobilitas yang berdampak positif pada Activities of Daily Living (ADL) yang didapatkan tanpa upaya tertentu yang dilakukan responden.⁽⁷⁾

Selain itu latihan fisik dapat dianggap sebagai sumber daya terapi baru dalam perawatan primer untuk mengobati depresi pada orang dewasa yang lebih tua, dan dimasukkan ke dalam pedoman praktik klinis bersama dengan perawatan farmakologis atau psikoterapi yang saat ini direkomendasikan. Sumber daya terapi baru ini dapat memiliki dampak yang menguntungkan pada kesehatan dan kesejahteraan orang dewasa yang lebih tua, dan berfungsi untuk mengurangi biaya perawatan kesehatan.⁽⁸⁾

Menurut asumsi peneliti yang didapatkan pada saat mengkaji tingkat depresi lansia, hal ini terjadi karna lansia yang melakukan senam lansia dengan berkumpul bersama teman sebaya, bercerita dapat menghilangkan sedikit perasaan sedih dan bosan yang dialami lansia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tingkat depresi lansia sebelum dan sesudah diberikan senam lansia. Lansia sebelum diberikan senam lansia memiliki tingkat depresi rata-rata 18,1 sedangkan setelah diberikan senam lansia rata-rata 16,1. Sehingga dapat disimpulkan jika senam lansia dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia

Oleh karena itu, Lansia sebaiknya dianjurkan untuk melakukan aktifitas fisik berupa senam lansia ini agar meningkatkan status kesehatannya dan dapat terhindar dari depresi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sustyani RA, Indriati PA. Hubungan antara Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang. Hub antara Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang [Internet]. 2012; Available from: download.portalgaruda.org/
2. Danielsson L, Noras AM, Waern M, Carlsson J.(2013). Exercise in the treatment of major depression: A systematic review grading the quality of evidence. Informa Healthcare.;1:1-9.
3. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.
4. Kowel R, Wungouw HIS, Doda VD. Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. J e-Biomedik. 2016;4(1).
5. Widiyanti, A. T. dan Atikah P.2015.Senam Kesehatan.Cetakan Kedua.Nuha Medika. Jogjakarta.
6. Ibrahim, A. S. (2011). Gangguan Alam Perasaan. Tangerang: Jelajah Nusa.
7. Fitriani L, Mamnuah. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman. Repos Unisa [Internet]. 2011;4(7). Available from: digilib.unisayogya.ac.id/1107/%0A%0A
8. López-Torres Hidalgo J, Aguilar Salmerón L, Boix Gras C, Campos Rosa M, Escobar Rabadán F, Escolano Vizcaíno C, et al. Effectiveness of physical exercise in the treatment of depression in older adults as an alternative to antidepressant drugs in primary care. BMC Psychiatry. 2019;19(1):1–7.