

SKRIPSI

HUBUNGAN SENAM DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA MEKAR SARI RW V MOJO KELURAHAN MOJO KECAMATAN GUBENG KOTA SURABAYA



Oleh:
Nama : Dayanara Nindy Yudhantya Yunus
NRP : 1523013088

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2016

SKRIPSI

HUBUNGAN SENAM DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA MEKAR SARI RW V MOJO KELURAHAN MOJO KECAMATAN GUBENG KOTA SURABAYA

Diajukan kepada
Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya
Mandala Surabaya untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh:
Nama : Dayanara Nindy Yudhantya Yunus
NRP : 1523013088

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2016**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dayanara Nindy Yudhantya Yunus

NRP : 1523013088

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

“HUBUNGAN SENAM DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA
LANSIA DI POSYANDU LANSIA MEKAR SARI RW V MOJO
KELURAHAN MOJO KECAMATAN GUBENG KOTA
SURABAYA”

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 5 Desember 2016

Yang membuat pernyataan,



Dayanara Nindy Y.Y.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Dayanara Nindy Yudhantya Yunus

NRP : 1523013088

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Senam dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya”

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian .pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya dibuat dengan sebenarnya.

Surabaya, 5 Desember 2016

Yang membuat pernyataan,



Dayanara Nindy Y.Y.

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN SENAM DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA MEKAR SARI RW V MOJO KELURAHAN MOJO
KECAMATAN GUBENG KOTA SURABAYA**

Oleh :

Nama : Dayanara Nindy Yudhantya Yunus

NRP : 1523013088

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing I : Dr. B. Handoko Daeng, dr., Sp.KJ (K)



Pembimbing II: Nita Kurniawati, dr., Sp.S



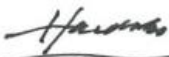



Surabaya,

5 Desember 2016

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Dayanara Nindy Yudhantya Yunus NRP.
1523013088 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada
tanggal 13 Desember 2016 dan telah dinyatakan lulus oleh

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. B. Handoko Daeng, dr., Sp.KJ (K) ()
2. Sekretaris: Nita Kurniawati, dr., Sp.S ()
3. Anggota : Patricia Maria Kurniawati, dr., Sp.KFR ()
4. Anggota : Yudhiakuari Sincihu, dr., M.Kes ()

Mengesahkan

Fakultas Kedokteran



Prof. Willy F. Maramis, dr., Sp.KJ (K)

NIK. 152.97.0302

Karya ini saya persembahkan untuk orang tuaku, para dosen
pengajar, serta untuk almamaterku FK UKWMS

Do the best, be good, then you will be the best
Lakukan yang terbaik, bersikaplah yang baik, maka kau akan
menjadi orang yang terbaik

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Senam dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya” dengan baik dan tepat waktu. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. W. F. Maramis Sp.KJ (K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah mengizinkan penyusunan skripsi ini.
2. B. Handoko Daeng, dr., Sp.KJ (K) selaku dosen pembimbing I yang telah sabar membimbing dan menyediakan waktu, tenaga, serta pikiran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
3. Nita Kurniawati, dr., Sp.S selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, serta kesabaran untuk mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

4. Patricia Maria Kurniawati, dr., Sp.KFR selaku dosen penguji I yang telah menyempatkan waktunya untuk memeriksa skripsi ini serta memberikan kritik dan saran yang membangun.
5. Yudhiakuari Sincihu, dr., M.Kes selaku dosen penguji II yang telah menyempatkan waktunya untuk memeriksa skripsi ini serta memberikan kritik dan saran yang membangun.
6. Pengurus Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
7. Responden penelitian yang telah bersedia membantu penulis dalam mengikuti kegiatan yang penulis adakan.
8. Ir. Andika Yunus dan Seto Katsunori selaku Ayah yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran serta kritik yang membangun dalam pembuatan skripsi ini.
9. Enny Kusumawati, S.Pd selaku Ibu yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran, kritik, serta semangat yang membangun dalam pembuatan skripsi ini.
10. Ahmada Ken Aqshal R.K.Y. dan Aaron Von Nathan Jethro selaku Adik yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan pembuatan skripsi ini.

11. Adria Wira Nugraha Riswinanda, S.Ked selaku orang terdekat yang telah banyak memberikan dukungan dan inspirasi kepada penulis.
12. Devina Robbyati, Sarkaraning Dian P.P., Nara Dikna, Rika Ramadhani, Patricia Jeanette, Selvi Astina, Rofiqi Rofiq, M. Nur Rezki, M. Edwin, Alvin Julian, Okky Imanuel, I Gede Okky S. selaku teman angkatan dan teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan, saran, serta kritik.
13. Moch. Rizky Surya Gemilang, Dwi Kurnia A., Ikrom Aulia F., Dedy Wahyu T., M. Fahmi Ulul A. selaku teman sejak SMP yang selalu memberi dukungan dan masih banyak teman-teman penulis lain yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Dengan demikian, semoga adanya penelitian ini, dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu dan masyarakat. Sebagai penutup, semoga Tuhan memberkati semua pihak yang telah membantu peneliti dalam pembuatan skripsi ini.

Surabaya, 18 Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
RINGKASAN	xxii
ABSTRAK	xxiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian	5

1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Bagi Peneliti	7
1.4.2. Bagi Instansi	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Lanjut Usia	9
2.1.1. Pengertian dan Pengelompokan	9
2.1.2. Populasi Lansia	9
2.1.3. Menua dan Perubahan pada Lansia	10
2.2. Depresi	12
2.2.1. Pengertian	12
2.2.2. Etiologi	12
2.2.2.1. Faktor Biologis	12
2.2.2.2. Faktor Demografis	17
2.2.2.3. Faktor Psikososial	19
2.2.3. Kriteria Diagnostik Depresi	20
2.3. Depresi pada Lansia	24
2.3.1. Pengertian	24
2.3.2. Epidemiologi	24
2.3.3. Etiologi	25

2.3.4. Faktor Resiko	27
2.3.5. Gambaran Klinis	30
2.3.6. Diagnosis Depresi pada Lansia	33
2.4. Penatalaksanaan Depresi pada Lansia	35
2.4.1. Pengertian Senam Lansia	35
2.4.2. Teknik dan Cara Senam Lansia.....	36
2.5. Hubungan Senam Lansia dengan Depresi pada Lansia	40
2.6. Dasar Teori dan Kerangka Konseptual	44
2.7. Kerangka Konsep	45
2.8. Hipotesis	46
BAB 3 METODE PENELITIAN	47
3.1. Etika Penelitian	47
3.2. Desain Penelitian.....	48
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .	49
3.3.1. Populasi	49
3.3.2. Sampel	50
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel	50
3.3.3.1. Kriteria Inklusi	51
3.3.3.2. Kriteria Eksklusi	51
3.4. Identifikasi Variabel Penelitian	51

3.4.1. Variabel Independen	51
3.4.2. Variabel Dependen	51
3.5. Definisi Operasional Variabel Penelitian, Cara Ukur, Alat Ukur/Instrumen, Skala Ukur, dan Hasil	52
3.6. Kerangka Kerja Penelitian	55
3.7. Prosedur Pengumpulan Data	56
3.7.1. Metode Pengumpulan Data	56
3.7.2. Instrumen Penelitian dan Cara Penelitian	57
3.8. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	57
3.9. Cara Pengolahan Data dan Analisis Data	58
BAB 4 PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	59
4.1. Karakteristik Lokasi Penelitian	59
4.2. Pelaksanaan Penelitian	60
4.3. Hasil Penelitian	60
4.3.1. Karakteristik Dasar Lansia	60
4.3.2. Distribusi Tingkat Depresi dengan GDS (<i>Geriatric Depression Scale</i>) di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	62

4.3.3. Distribusi Frekuensi Senam Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	63
4.3.4. Distribusi Frekuensi Senam dan Karakteristik Dasar Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	64
4.3.4.1. Distribusi Frekuensi Senam dan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	64
4.3.4.2. Distribusi Frekuensi Senam dan Usia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	65
4.3.4.3. Distribusi Frekuensi Senam dan Pendidikan Terakhir di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya ...	66
4.3.4.4. Distribusi Frekuensi Senam dan Status Pernikahan di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya ...	67
4.3.4.5. Distribusi Frekuensi Senam dan Status Pekerjaan di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya ...	68

4.3.5. Distribusi Frekuensi Senam dan Tingkat Depresi dengan GDS (<i>Geriatric Depression Scale</i>) di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	69
4.3.6. Analisis Hubungan Senam Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	70
BAB 5 PEMBAHASAN	72
5.1. Pembahasan Hasil Penelitian	72
5.1.1. Karakteristik Dasar Lansia	72
5.1.2. Distribusi Tingkat Depresi dengan GDS (<i>Geriatric Depression Scale</i>) di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	76
5.1.3. Distribusi Frekuensi Senam Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	77
5.1.4. Distribusi Frekuensi Senam dan Tingkat Depresi dengan GDS (<i>Geriatric Depression Scale</i>) di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	78

5.1.5. Distribusi Frekuensi Senam dan Karakteristik Dasar Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	79
5.1.6. Hubungan Senam Dengan Tingkat Depresi (GDS) pada Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	79
5.2. Keterbatasan Penelitian	82
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	84
6.1. Kesimpulan	84
6.2. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional Variabel Penelitian, Cara Ukur, Alat Ukur/Instrumen, Skala Ukur, dan Hasil Ukur	52
Tabel 4.1. Distribusi Karakteristik Dasar Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	60
Tabel 4.2. Distribusi Tingkat Depresi dengan GDS (<i>Geriatric Depression Scale</i>) di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	62
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Senam Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	63
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Senam dan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya ..	64
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Senam dan Usia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	65
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Senam dan Pendidikan Terakhir di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	66

Tabel 4.7.	Distribusi Frekuensi Senam dan Status Pernikahan di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	67
Tabel 4.8.	Distribusi Frekuensi Senam dan Status Pekerjaan di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	68
Tabel 4.9.	Distribusi Frekuensi Senam dan Tingkat Depresi dengan GDS (<i>Geriatric Depression Scale</i>) di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya	69
Tabel 4.10.	Hasil Uji Analisis Data dengan <i>Mann Whitney U Test</i>	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Konseptual Teoritis	44
Gambar 2.2. Kerangka Konsep Penelitian	45
Gambar 3.1. Rancang Bangun Penelitian	49
Gambar 3.2. Kerangka Kerja Penelitian	55

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1	<i>Informed for Consent</i> (Penjelasan Mengenai Penelitian)	94
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i> (Surat Persetujuan Responden)	97
Lampiran 3	Kuesioner <i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS)	98
Lampiran 4	<i>Mini Mental State Examination</i> (MMSE)	102
Lampiran 5	Komite Etik	104
Lampiran 6	Permohonan Surat Pengantar.....	105
Lampiran 7	Surat Rekomendasi Penelitian BANKESBANPOL	106
Lampiran 8	Surat Balasan Penelitian	107
Lampiran 9	Hasil Uji Statistik	108

RINGKASAN

Menurut Undang-undang Republik Indonesia No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.⁽³⁾ Klasifikasi lanjut usia menurut WHO dibedakan menjadi empat kelompok antara lain : usia pertengahan (*middle age*) yaitu usia 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) yaitu usia 60-74 tahun, usia lanjut tua (*old*) yaitu usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) yaitu usia di atas 90 tahun.⁽⁴⁾ Berdasarkan piramida penduduk hasil Susenas tahun 2014, didapatkan peningkatan penduduk lanjut usia yaitu penduduk usia 60 tahun ke atas.⁽³⁾

Peningkatan jumlah lansia membawa konsekuensi tersendiri terutama di bidang kesehatan yaitu terjadinya transisi epidemiologi penyakit dari penyakit infeksi dan menular menjadi penyakit-penyakit degeneratif, kelainan karena kecelakaan dan kelainan neuropsikiatri yang akan menjadi beban dan tantangan baru dunia kesehatan.⁽⁵⁾ Penurunan kondisi fisik yang kemudian akan menghadirkan berbagai macam gangguan fungsional dan penyakit pada usia lanjut tidak hanya akan berpengaruh pada kondisi fisik namun juga akan berpengaruh pada kondisi psikisnya.⁽¹¹⁾ Gangguan psikis yang sering dijumpai pada populasi lanjut usia yaitu depresi, ansietas, demensia dan delirium. Depresi merupakan gangguan mental yang paling sering pada pasien berusia di atas 60 tahun.⁽⁶⁾ Salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun psikologis adalah aktivitas fisik. Olahraga merupakan aktivitas yang baik bagi lansia dimana olahraga adalah sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan jasmani dan rohani.⁽²⁾

Olahraga yang banyak dilakukan oleh lansia di Indonesia adalah senam lansia. Senam lansia yang dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (Menpora) merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia. Senam lansia sekarang sudah diberdayakan di berbagai tempat seperti di panti lansia, posyandu, klinik kesehatan dan puskesmas.⁽¹⁰⁾

Penelitian secara umum bertujuan untuk menganalisis hubungan senam dengan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sehingga

dapat mencegah terjadinya depresi pada lansia serta para lansia dapat menjalani hari tuanya dengan baik guna untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Karakteristik pada penelitian ini responden lansia paling banyak berjenis kelamin perempuan, termasuk dalam kelompok usia lanjut (60-74 tahun), paling banyak pendidikan terakhir SD, sebagian besar lansia dengan status pernikahan menikah, dan paling banyak lansia sudah tidak bekerja. Lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya didapatkan secara keseluruhan normal atau tidak mengalami depresi serta masih terdapat beberapa lansia tidak rutin mengikuti senam lansia.

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *case-control study*. Kuesioner yang digunakan adalah *Mini Mental State Examination* (MMSE) untuk menentukan kriteria eksklusi dan *Geriatric Depression Scale* (GDS) untuk menilai tingkat depresi lansia. Kuesioner MMSE terdiri dari 11 buah pertanyaan, sedangkan kuesioner GDS berjumlah 30 buah pertanyaan.

Dari hasil analisis non-parametrik *Two Independent Sample Mann Whitney*. Nilai signifikansi yang didapat sebesar $p=0,000$. Nilai tersebut berada dibawah taraf signifikansi yaitu $p < 0,05$. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa frekuensi senam lansia tidak rutin berhubungan dengan tingkat depresi lebih berat dibandingkan dengan frekuensi senam yang rutin.

Dayanara Nindy Yudhantya Yunus. NRP: 1523013088. 2016. "Hubungan Senam dengan Tingkat Depresi pada Lansia Di Posyandu Lanjut Usia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya". Skripsi Sarjana Strata 1. Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Pembimbing I : Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp. KJ (K)
Pembimbing II : Nita Kurniawati, dr, Sp. S

ABSTRAK

Populasi lansia terus mengalami peningkatan sesuai dengan data yang diterbitkan oleh *World Health Organization* (WHO) dan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DEPKES RI). Seiring dengan meningkatnya lansia, ditemukan berbagai masalah kesehatan tidak hanya pada kondisi fisik namun juga akan berpengaruh pada kondisi psikisnya. Depresi merupakan gangguan psikologis yang paling sering terjadi pada lansia. Salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun psikologis adalah aktivitas fisik. Salah satu contoh aktivitas fisik adalah olahraga. Olahraga yang banyak dilakukan oleh lansia di Indonesia adalah senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan senam dengan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional bersifat dengan pendekatan *case-control study* menggunakan metode *purposive sampling*. Populasi lansia di Posyandu Lanjut Usia Mekar Sari Mojo Surabaya Tahun 2016 sebesar 150 lansia. Sampel yang didapatkan 96 lansia. Variabel independen yang diteliti frekuensi senam diukur dengan absen senam lansia dan variabel dependen yang diteliti tingkat depresi lansia diukur dengan kuesioner GDS. Data dianalisis dengan uji statistik Mann Whitney menggunakan SPSS. Hasil uji statistik Mann Whitney U didapatkan nilai signifikansi yang yaitu sebesar $p=0,000$. Nilai tersebut berada dibawah taraf signifikansi yaitu $p < 0,05$. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa frekuensi senam lansia tidak rutin berhubungan dengan tingkat depresi lebih berat dibandingkan dengan frekuensi senam yang rutin.

Kata kunci : lansia, frekuensi senam, tingkat depresi, posyandu lansia

Dayanara Nindy Yudhantya Yunus. NRP: 1523013088. 2016. “*The Connection Between Exercise and The Level of Depression on Elderly In Posyandu Lanjut Usia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya City*”. *Thesis of Bachelor. Physician Education Course Widya Mandala Catholic University Surabaya.*

Preceptor I : Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp. KJ (K)
Preceptor II : Nita Kurniawati, dr, Sp. S

ABSTRACT

The population of elderly people is increasing, according to data published by World Health organization (WHO) and Indonesian Republic Department of Health (DEPKES RI). Along with the increase of the numbers, varieties of health problems are discovered, not only affecting the physical condition, but also will affect the psychological condition. Depression is a mental disorder that most often occurs in the elderly. One way to improve the durability dna immunity both physically and mentally is physical activity. One example of physical activity is sport. Sports that are mostly done by older people in Indonesia are exercise. This study aimed to analyze the relationship between exercise with level of depression in elderly in Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya City. This study is an observational analytic study with the approach of case-control study using purposive sampling method. The elderly population in Posyandu Lanjut Usia Mekar Sari Mojo Surabaya year 2016 are 150 elderly people. Sampel obtained are 96 elderly people. The independent variable that is studied is the frequency of the exercise that is measured by attendance list and the dependent variable that is studied is the level of depression of elderly that is measured by questionnaire of GDS. Data is analyzed with Mann Whitney U's statistical test using SPSS. From Mann Whitney's test results obtained is a statistical significance that is equal to the value of $p=0,000$. This value is below the level of significance ($p<0,05$). Based on this it can be stated that the frequency of the elderly exercise routine is related to the level of depression in elderly.

Keywords : elderly, exercise frequency, level of depression, posyandu lansia