

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan pengolahan data untuk mengetahui adanya hubungan senam dengan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari RW V Mojo Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Kota Surabaya tahun 2016, maka dapat diambil beberapa kesimpulan, antara lain :

1. Gambaran lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya adalah sebagai berikut; jenis kelamin responden yang paling dominan adalah perempuan, rata-rata usia lansia terbanyak adalah 60-74 tahun, tingkat pendidikan terakhir rata-rata adalah SD, status pernikahan lansia rata-rata adalah menikah, dan status pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja.
2. Gambaran tingkat depresi lansia didapatkan lansia yang mengalami depresi sebanyak seperempat dari keseluruhan lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya .

3. Gambaran frekuensi senam lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya menunjukkan lebih banyak lansia dengan frekuensi senam lansia tidak rutin.
4. Gambaran frekuensi senam pada tiap karakteristik dasar lansia menunjukkan jumlah yang tidak jauh berbeda antara kelompok frekuensi senam rutin dan kelompok frekuensi senam tidak rutin.
5. Gambaran frekuensi senam dengan tingkat depresi didapatkan bahwa lanjut usia yang rutin melakukan senam tidak ada yang mengalami depresi, sedangkan lanjut usia yang tidak rutin melakukan senam mengalami depresi ringan dan depresi berat.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi senam lansia tidak rutin dengan tingkat depresi lebih berat dibandingkan dengan frekuensi senam yang rutin.

## **6.2. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia di Posyandu Lanjut Usia Mekar Sari Mojo Surabaya, sebagai berikut:

1. Untuk Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya, program senam lansia agar terus dilaksanakan bahkan dapat dilaksanakan 3-5 kali dalam seminggu karena program tersebut merupakan wadah yang baik bagi para lansia untuk melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mencegah terjadinya depresi pada lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya.
2. Untuk peneliti selanjutnya, dapat menggunakan metode dan lokasi penelitian yang berbeda untuk menjadi suatu pembandingan terhadap hasil penelitian ini. Dapat dilakukan analisis hubungan variabel perancu dengan tingkat depresi untuk mengetahui faktor lain yang memengaruhi tingkat depresi. Selain itu, apabila menggunakan kuesioner pada penelitian berikutnya, dapat digunakan kuesioner yang *short version* untuk menghindari rasa jenuh dan penurunan konsentrasi lansia.
3. Untuk FKUKWMS, ikut berperan aktif mempromosikan kesehatan geriatri di komunitas komunitas lansia sehingga lansia dapat menjalani hari tuanya dengan baik. Bentuk promosi kesehatan yang dapat dilakukan adalah dengan

mensosialisasikan pentingnya melakukan aktivitas fisik salah satu contohnya adalah senam lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pranaka H, Kris P. Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2009. p. 3, 56, 57.
2. Ansoni FZ. Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut Di Posyandu Abadi IV Kartasura. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta [Internet]. 2014 [cited 2016 Feb 11]. 13p. Diunduh dari: [http://eprints.ums.ac.id/30816/17/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/30816/17/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
3. Indonesia. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014. Jakarta; 2015 [cited 2016 Feb 13]. Diunduh dari: <http://www.bps.go.id/index.php/publikasi/1117>
4. Indonesia. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Menuju Lansia Paripurna. Jakarta; 2014 [cited 2016 Feb 14]. Diunduh dari: <http://www.bkkbn.go.id/ViewArtikel.aspx?ArtikeIID=123>
5. World Health Organization [Internet]. Global Survey on Geriatrics in the Medical Curriculum. Geneva; 2015 [cited 2016 Apr 5]. Diunduh dari: [http://www.who.int/ageing/projects/en/alc\\_global\\_survey\\_tegeme.pdf](http://www.who.int/ageing/projects/en/alc_global_survey_tegeme.pdf)
6. World Health Organization [Internet]. Mental Health and Older Adults. Diunduh dari: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/>
7. Maramis WF. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Ed.2. Surabaya: Airlangga University Press; 2009. p. 83, 139, 578

8. Katona C, Cooper C, Robertson M. *At A Glance* Psikiatri. Edisi 4. Jakarta: Penerbit Erlangga; 2012. p. 22, 59
9. Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Sehat dan Aktif di Usia Lanjut. Jakarta; 2012 [cited 2016 Feb 15]. Diunduh dari: <http://www.depkes.go.id/article/view/2143/sehat-dan-aktif-di-usia-lanjut.html>
10. Sujana D. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skor *Geriatric Depression Scale* (Studi pada Lansia di Posyandu Lansia RW X Kelurahan Padangsari Kecamatan Banyumanik Kota Semarang). Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro [Internet]. 2015 [cited 2016 Feb 11]. Diunduh dari: [http://eprints.undip.ac.id/46196/2/Didi\\_Sujana\\_2201011113007\\_3\\_Lap.KTI\\_Bab1.pdf](http://eprints.undip.ac.id/46196/2/Didi_Sujana_2201011113007_3_Lap.KTI_Bab1.pdf)  
[http://eprints.undip.ac.id/46196/3/Didi\\_Sujana\\_2201011113007\\_3\\_Lap.KTI\\_Bab2.pdf](http://eprints.undip.ac.id/46196/3/Didi_Sujana_2201011113007_3_Lap.KTI_Bab2.pdf)
11. Nugroho W. Komunikasi dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC; 2009 [cited 2016 Feb 19]. Diunduh dari: [https://books.google.co.id/books?id=BHTxm3mVA5EC&prints\\_ec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=BHTxm3mVA5EC&prints_ec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
12. Sustyani RA, Indriati PA, Supriyadi. Hubungan antara Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Wredha Harapan Ibu. STIKES Telogorejo Semarang [Internet]. 2012 [cited 2016 Mar 31]. 8p. Diunduh dari: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/>
13. Setiati S. *Geriatric Medicine, Sarkopenia, Frailty* dan Kualitas Hidup Pasien Usia Lanjut: Tantangan Masa Depan Pendidikan, Penelitian dan Pelayanan Kedokteran di Indonesia. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia [Internet]. 2013 [cited 2016 Apr 28]. 9p. Diunduh dari:

<http://journal.ui.ac.id/index.php/eJKI/article/viewFile/3008/2467>

14. Stanley M, Beare PG. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Ed.2. Jakarta: EGC; 2007. p.368
15. United Nations [Internet]. World Population Prospects, The 2015 Revision.; 2015 [cited 2016 Apr 5]. Diunduh dari: <http://esa.un.org/unpd/wpp/>
16. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis. Ed.2. Jakarta: EGC; 2015. p. 189-194
17. Irawan H. Gangguan Depresi pada Lansia [Internet]. CDK-210. 2013 [cited 2016 Mar 31]; 40(11): 5p. Diunduh dari: [http://www.kalbed.com/portals/6/06\\_210gangguan%20depr esi%20pada%20lanjut%20usia.pdf](http://www.kalbed.com/portals/6/06_210gangguan%20depr esi%20pada%20lanjut%20usia.pdf)
18. Tamher S, Noorkasiani. Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika; 2009 [cited 2016 May 4]. p. 49. Diunduh dari: [https://books.google.co.id/books?id=m4DCNlySI-YC&pg=PR2&dq=tamher+noorkasiani&hl=en&sa=X&redir\\_e sc=y#v=onepage&q=tamher%20noorkasiani&f=false](https://books.google.co.id/books?id=m4DCNlySI-YC&pg=PR2&dq=tamher+noorkasiani&hl=en&sa=X&redir_e sc=y#v=onepage&q=tamher%20noorkasiani&f=false)
19. Greenberg SA. The Geriatric Depression Scale (GDS) [Internet]. Try This:Best Practices in Nursing Care to Older Adults. 2012 [cited 2016 Jun 8]; (4): 2p. Diunduh dari: <https://consultgeri.org/try-this/general-assessment/issue-4.pdf>
20. Maryam RS, Ekasari MF, Rosidawati, Jubaedi A, Batubara I. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba

Medika; 2008 [cited 2016 May 4]. p. 148. Diunduh dari:  
[https://books.google.co.id/books?id=jxpDEZ27dnwC&pg=PR5&dq=Mengenal+Usia+Lanjut+dan+Perawatannya&hl=en&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Mengenal%20Usia%20Lanjut%20dan%20Perawatannya&f=false](https://books.google.co.id/books?id=jxpDEZ27dnwC&pg=PR5&dq=Mengenal+Usia+Lanjut+dan+Perawatannya&hl=en&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Mengenal%20Usia%20Lanjut%20dan%20Perawatannya&f=false)

21. Kowel R, Wungouw HIS, Doda VD. Pengaruh Senam Lansia terhadap Derajat Depresi pada Lansia di Panti Werda. Fakultas Kedokteran Sam Ratulangi Manado [Internet]. 2016 Apr 14]; 4(1): 10p. Diunduh dari: <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/10823/10412>
22. Maslim R. Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-5. Jakarta: Nuh Jaya; 2013. p. 64-65
23. Maas ML, Buckwalter KC, Hardy MD, Tripp-Reimer T, Titler MG, Specht JP. Asuhan Keperawatan Geriatrik. Jakarta: EGC; 2011. p. 708
24. Azizah LM. Keperawatan Lanjut Usia. Ed.1. Jakarta: Graha Ilmu; 2011. p. 74
25. Sumintarsih. Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia. Olahraga Majalah Ilmiah [Internet]. 2006 Aug [cited 2016 May 17]; 12(2): p. 157-158. Diunduh dari : <http://repository.upnyk.ac.id/7358/1/sumintarsih4.pdf>
26. Suroto. Buku Pegangan Kuliah Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakan. Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga Universitas Diponegoro [Internet]. 2004 Jun [cited 2016 May 30]; p. 14-27. Diunduh dari : <https://core.ac.uk/download/files/379/11719088.pdf>



27. Agustin D, Ulliya S. Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Bugar Lansia di Panti Wredha Wening Wardoyo Ungaran. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro [Internet]. 2008 May [cited 2016 Feb 11]; 2(1): p. 40. Diunduh dari : <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/738/599>
28. Wulansari IY. Hubungan Antara Gangguan Kognitif Dengan Depresi pada Lanjut Usia Demensia di Posyandu Lansia. Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta [Internet]. 2015 [cited 2016 May 4]; p. 6-7. Diunduh dari : <http://eprints.ums.ac.id/39600/9/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
29. Kusumowardani A, Puspitosari A. Hubungan Antara Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali. Jurusan Okupasi Terapi Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta [Internet]. 2014 Nov [cited 2016 Mar 31]; 3(2): 5p. Diunduh dari : <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/93>
30. Nurullah FA, Nuripah G, Dewi MK. Hubungan Olahraga Rutin dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kecamatan Coblong Kota Bandung. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung [Internet]. 2015 [cited 2016 Mar 31]; 6p. Diunduh dari : <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/2997>
31. Safaah N, Utami AP, Rahayu A. Hubungan Frekuensi Senam Lansia dengan *Activity Of Daily Living* pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Pasuruan) Kecamatan Babat Kabupaten Lamongan Tahun 2014. Sekolah Tinggi Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban [Internet]. 2014 [cited 2016 Nov 10] :

10p. Diunduh dari : <http://lppm.stikesnu.com/wp-content/uploads/2015/07/ARTIKEL-UTK-PROSIDING.pdf>

32. Nurlaili D. Hubungan Frekuensi Senam Lansia dengan Status Risiko Jatuh pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta [Internet]. 2010 [cited 2016 Nov 18]. 15p. Diunduh dari : <http://opac.unisayogya.ac.id/1705/1/NASPUB.pdf>
33. Rohmawati Z. Korelasi antara Frekuensi Senam Lansia dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta [Internet]. 2012 [cited 2016 Nov 27]. 19p. Diunduh dari : <http://opac.unisayogya.ac.id/951/>