

**PERBEDAAN DERAJAT DEPRESI PADA
LANJUT USIA YANG BEROLAHRAGA TAI
CHI DAN LANJUT USIA YANG TIDAK
BEROLAHRAGA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Prodi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Sarjana Kedokteran



OLEH:

Edwin Dharmamulya W

NRP: 1523011031

**PRODI PENDIDIKAN DOKTER
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2014**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Edwin Dharmamulya W

NRP : 1523011031

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

PERBEDAAN DERAJAT DEPRESI PADA LANJUT USIA YANG BEROLAHRAGA TAI CHI DAN LANJUT USIA YANG TIDAK BEROLAHRAGA 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 sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 25 Oktober 2014

Yang membuat pernyataan,



Edwin Dharmamulya W

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa
Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Edwin Dharmamulya Wibowo

NRP : 1523011031

Menyetujui skripsi karya ilmiah saya yang berjudul:

**Perbedaan Derajat Depresi pada Lanjut Usia Yang Berolahraga Tai
Chi dan Lanjut Usia yang Tidak Berolahraga**

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
buat dengan sebenarnya.

Surabaya, November 2014

Yang membuat pernyataan




Edwin Dharmamulya Wibowo


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Edwin Dharmamulya W NRP: 1523011031 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 12 November 2014 dan telah dinyatakan lulus oleh

Tim Penguji

1. Ketua : Hendro Riyanto, dr., Sp.KJ., MM ()

2. Sekretaris : Sindrawati, dr., Sp.PA ()

3. Anggota : Ign Darmawan B, dr., Sp.KJ(K) ()

Mengesahkan

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala

Surabaya



Prof. Willy F. Maramis, dr., SpKJ(K)

NIK. 152.97.0302

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan YME karena berkat, rahmat, serta anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“PERBEDAAN DERAJAT DEPRESI PADA LANJUT USIA YANG BEROLAHRAGA TAI CHI DAN LANJUT USIA YANG TIDAK BEROLAHRAGA”**.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami perbedaan derajat depresi pada lansia di kompleks perumahan Babatan Pantai yang tidak berolah raga dan komunitas Lansia Central Park Surabaya yang berolah raga Tai Chi. Dengan memahami perbedaan derajat depresi, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan tentang depresi dan pencegahannya.

Adapun tujuan pembuatan skripsi adalah untuk memenuhi syarat-syarat keserjanaan pendidikan kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulisan skripsi ini dapat selesai dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. W.F. Maramis, dr., Sp.KJ (K). selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah mengizinkan penyusunan proposal skripsi ini.

2. Bagian skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan proposal skripsi.
3. Hendro Riyanto, dr., Sp.KJ., MM, selaku Pembimbing I yang telah memberikan banyak waktu, pengarahan, bimbingan, saran dan motivasi.
4. Sindrawati, dr., Sp.PA, selaku Pembimbing II yang telah memberikan banyak waktu, pengarahan, bimbingan, saran dan motivasi.
5. Keluarga, sahabat, dan teman-teman, terima kasih atas dukungan dan semangatnya.
6. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna maka dengan sepuh hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dalam mempelajari dan mengembangkan ilmu kedokteran.

Surabaya, 25 Oktober 2014

Edwin Dharmamulya W

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL DALAM.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4

1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti.....	5
1.4.2 Bagi Akademik.....	5
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	5
1.4.4 Bagi Tenaga Kesehatan.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Lansia.....	7
2.1.1 Pengertian dan Pengelompokan.....	7
2.1.2 Menua.....	7
2.1.3 Tipe Psikologik Lansia.....	9
2.1.4 Perubahan-perubahan pada Lansia.....	11
2.2 Depresi.....	12
2.2.1 Definisi.....	12
2.2.2 <i>Mood</i> dan Afek.....	12
2.2.3 Penggolongan Depresi.....	13
2.2.4 Etiologi.....	15
2.3 Depresi pada Lansia.....	19
2.3.1 Definisi.....	19

2.3.2 Prevalensi.....	19
2.3.3 Etiologi.....	20
2.3.4 Faktor Risiko.....	21
2.3.5 Gambaran Klinis.....	22
2.3.6 Diagnosis.....	23
2.4 Olahraga pada Lansia.....	24
2.4.1 Manfaat.....	24
2.5 Olahraga Tai Chi pada Lansia.....	25
2.5.1 Definisi.....	25
2.5.2 Manfaat.....	26
2.6 Dasar Teori dan Kerangka Konsep.....	28
2.7 Hipotesis.....	30
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
3.2.1 Variabel Bebas.....	31
3.2.2 Variabel Terikat.....	31
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32

3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	32
3.4.1 Populasi.....	32
3.4.2 Sampel.....	33
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	33
3.4.3.1 Kriteria Inklusi.....	34
3.4.3.1 Kriteria Eksklusi.....	34
3.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	35
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	35
3.7 Teknik Analisis Data.....	36
3.8 Etika Penelitian.....	36
BAB 4 PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	37
4.1 Karakteristik lokasi penelitian.....	37
4.2 Pelaksanaan kegiatan.....	37
4.3 Hasil penelitian.....	37
BAB 5 PEMBAHASAN.....	43
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
6.1 Kesimpulan.....	48
6.2 Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6: kerangka konsep teori.....	29
Gambar 2.7: hipotesis.....	30
Gambar 3.5: kerangka kerja penelitian.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3: definisi operasional variabel penelitian.....	32
Tabel 4.3.1: gambaran usia lansia yang berolahraga Tai Chi dan yang tidak berolahraga.....	38
Tabel 4.3.2: gambaran jenis kelamin lansia yang berolahraga Tai Chi dan yang tidak berolahraga.....	38
Tabel 4.3.3: frekuensi lansia yang berolahraga Tai Chi dalam seminggu.....	39
Tabel 4.3.4: lama lansia yang berolahraga Tai Chi dalam tahun....	40
Tabel 4.3.5: derajat depresi pada yang Tai Chi dan yang tidak berolahraga.....	40
Tabel 4.3.6: analisis hubungan Tai Chi dengan derajat depresi pada lansia.....	41
Tabel 4.3.7: perbandingan nilai kuesioner GDS 0-4 antara yang Tai Chi dengan yang tidak.....	42
Tabel lampiran 7: Tabel distribusi responden berdasar usia, jenis kelamin, Tai Chi atau tidak, dan derajat depresi.....	62

Tabel lampiran 8: Ttabel distribusi responden berdasar frekuensi berolahraga Tai Chi, dan lama berolahraga Tai

Chi.....

65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat komite etik.....	53
Lampiran 2: Surat pernyataan dari institusi.....	54
Lampiran 3: Surat pernyataan dari institusi.....	55
Lampiran 4: Surat persetujuan responden.....	56
Lampiran 5: Identifikasi responden.....	57
Lampiran 6: Kuesioner <i>Mini Mental State Examination</i>	58
Lampiran 7: Kuesioner <i>Geriatric Depression Scale</i>	61
Lampiran 8: Tabel distribusi responden berdasar usia, jenis kelamin, Tai Chi atau tidak, dan derajat depresi.....	63
Lampiran 9: Ttabel distribusi responden berdasar frekuensi berolahraga Tai Chi, dan lama berolahraga Tai Chi.....	66

Edwin Dharmamulya W. NRP: 1523011031. 2014. "Perbedaan Derajat Depresi pada Lanjut Usia yang Berolahraga Tai Chi dan Lanjut Usia yang Tidak Berolahraga" Skripsi Sarjana Strata 1. Prodi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Pembimbing 1 : Hendro Riyanto, dr., Sp.KJ., MM

Pembimbing 2 : Sindrawati, dr., Sp.PA

ABSTRAK

Lansia adalah orang yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Kehidupan orang lansia sendiri telah mengalami banyak perubahan baik secara fisik, sosioekonomi, dan psikis. Jumlah lansia semakin hari akan bertambah dengan cepat dan lebih dari 20% orang lansia menderita gangguan kesehatan mental, salah satu yang sering terjadi adalah depresi.

Depresi sering kali tidak terdiagnosis dengan baik dan merupakan faktor risiko yang tinggi untuk bunuh diri. Depresi pada lansia dapat memberikan dampak pada perasaan, pikiran, fisik dan perilaku, yang mengganggu kehidupan lansia itu sendiri maupun sekitarnya.

Salah satu penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan yang digemari, seperti berdansa, bernyayi, berolah raga, dan lain sebagainya. Tidak banyak olah raga yang cocok dilakukan oleh lansia, salah satu olah raga yang cocok dilakukan oleh lansia adalah olah raga Tai Chi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami perbedaan derajat depresi pada lansia di kompleks perumahan Babatan Pantai yang tidak berolah raga sama dan komunitas Lansia Central Park Surabaya yang berolah raga Tai Chi.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional* dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *Geriatric Depression Scale*. Penelitian dilakukan di kompleks perumahan Babatan Pantai dan komunitas Tai Chi Central Park Surabaya pada 5 Juni – 28 Juli 2014. Populasi pada penelitian ini sebanyak 74 lansia yang terdiri dari 37 lansia yang Tai Chi dan 37 yang tidak berolahraga.

Hasil penelitian didapatkan nilai dari penghitungan menggunakan mann whitney, didapatkan asimp.sig sebesar 1,000 ($p>0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pada penelitian tidak terdapat hubungan antara Tai Chi dengan derajat depresi.

Kata Kunci: lansia, Tai Chi, derajat depresi.

ABSTRACT

The elderly are the ones that have been aged 60 years or more. Elderly peoples has had many changes wheters physicaly, socioeconomic, and psychically. Day by day the number of the elderly rapidly increase and over 20% of the elderly people suffer from mental disorder, some of the most often occurs is depression.

Depression is often undiagnosed well and is a high risk factor for suicide. Depression in elderly can impact on feelings, mind, physic, and behaviour, that disturb the elderly itself and the surrounding areas.

Some of the management that can be done is doing a favoured activities, like dancing, singing, sport and else. Not many sports that suitable for the elderly, and some sports that suitable for the elderly is Tai Chi.

The purpose of this research is to understand the difference in degrees depression in elderly in Babatan Pantai residential complex that not doing sport and elderly community in Central Park Surabaya that exercising Tai Chi.

This research using cross sectional design research and technique of collecting data using a Geriatric Depression Scale. The research was done in Babatan Pantai residential complex and elderly community in Central Park Surabaya on 5 June – 28 July 2014. The total population of this research is 74 elderly people consisting of 37 elderly people that exercising Tai Chi and 37 elderly people that not doing sport.

The research result obtained from the calculation of the value using mann whitney, acquired asimp.sig 1,000 ($p>0,05$) so the conclusion of this research is there's no correlation between Tai Chi with degrees of depression.

Key Words: the elderly, Tai Chi, degrees of depression