

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BANJAR BINA KELURAHAN USADA

Ni Nyoman Purnaningsih¹, I Putu Artha Wijaya^{2*}, IGAA Sherlyna Prihandhani³, I Made Dwie Pradnya Susila⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

*Email: purnagya@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kondisi fisik, fisiologis, spiritual, mental, ekonomi dan sosial merupakan yang semakin menurun merupakan masalah yang sering dialami oleh penduduk lanjut usia (lansia). Depresi termasuk salah satu gangguan kesehatan mental yang biasanya dialami oleh lansia. Para lansia yang mengalami depresi biasanya terjadi karena kehilangan orang yang disayang, fungsi tubuh, dan ketidakmampuan beradaptasi. Ada berbagai macam terapi untuk depresi misalnya terapi obat dan fisik, salah satunya adalah senam. **Tujuan:** Untuk mengetahui tingkat depresi yang dialami oleh lansia sebelum dan setelah senam lansia serta pengaruh senam lansia terhadap depresi pada lansia. **Metode:** Metode pre-eksperimental dengan desain “*one-group pretest-posttest design*” digunakan dalam penelitian ini. Populasi terjangkau sebanyak 31 orang lansia di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada. Sesuai dengan rumus jumlah sampel, peneliti menggunakan 24 responden. Mereka dipilih dengan metode *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan dengan kuesioner GDS (*Geriatric Depression Scale*) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. **Hasil:** Berdasarkan tingkat depresi, nilai rata-rata sebelum senam lansia sebesar 5,71 (depresi sedang) sedangkan setelah senam lansia, nilai rata-rata tingkat depresi pada lansia mengalami penurunan menjadi 2,88 (normal). Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* juga menunjukkan bahwa *p-value* yaitu $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada.

Kata kunci: Senam Lansia; Depresi pada Lansia; Posyandu Lansia.

ABSTRACT

Background: Elders tend to likely experience physical, physiological, mental, spiritual, economic, and social problems. Depression is among the mental health issues that older people experience frequently. Depression in the elderly is usually caused by the loss of loved ones, physical functions, and inability to adapt. There are various types of therapy for depression, for example drug and physical therapy, and one of them is exercise. **Objective:** To determine the depression level before and after the elderly exercise and its effect on depression. **Method:** A pre-experimental research method using a one-group pretest-posttest design was applied in the current research. In this study, the accessible population were 31 elderly at Posyandu Banjar Bina Kelurahan Usada. In accordance with the sample size formula, the researcher took 24 elderly as samples based on the predetermined inclusion and exclusion criteria using purposive sampling. The required data was collected using the GDS (*Geriatric Depression Scale*) questionnaire issued by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia. **Results:** Based on the depression level, the mean score before the elderly exercise was a figure of 5.71 (moderate depression) whereas after the elderly exercise, the mean score decreased 2.88 (normal). The Wilcoxon Signed Rank

Test results also showed that the significance value (p-value) was $0.000 < 0.05$; therefore, H_0 was rejected and H_a was accepted. **Conclusion:** Elderly exercise has been shown to have an impact on lowering depression levels in the elderly at Banjar Elderly Integrated Health Post at Usada Village.

Keyword: Elderly Exercises; Depression; Elderly Integrated Health Post

Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pasal 1 poin 2, penduduk yang memiliki usia 60 tahun ke atas dikategorikan sebagai penduduk lanjut usia (lansia). Di dunia pada tahun 2030, satu dari enam orang adalah lansia dan populasi lansia mengalami peningkatan dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2022). Menurut Data Survei Sosial Ekonomi Nasional Maret 2022, penduduk Indonesia yang tergolong lansia sebanyak 10,48% dan persentase lansia di kota lebih banyak daripada di desa (56,05% dan 43,95%). Data survei ini juga menunjukkan bahwa terdapat 8 provinsi termasuk *ageing population* yaitu Bali, Sumatera Barat, DI Yogyakarta, Lampung, Jawa Timur, Sulawesi Selatan, Jawa Tengah, dan Sulawesi Utara (Girsang et al., 2022).

Data ini menunjukkan Pemerintah Provinsi Bali wajib memberikan akses pelayanan kesehatan yang memadai bagi para lansia. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan secara jelas menyatakan bahwa untuk memastikan bahwa orang tua tetap sehat, berkualitas, dan produktif, pemerintah membantu menjaga kesehatan mereka.. Hal ini sejalan dengan

prioritas kegiatan yang tertuang dalam Rencana Aksi Kegiatan Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia Tahun 2020 – 2025 (Margaresa & Zahra, 2020). Puskesmas yang berada di wilayah Provinsi Bali khususnya Kota Denpasar juga menjalankan amanat tersebut.

Kemungkinan para lansia mengalami masalah fisik, fisiologis, spiritual, mental, ekonomi, dan sosial semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Menurut WHO dalam Nurti dkk. (2022), pada tahun 2017, demensia dan depresi termasuk masalah psikologis yang sering kali terjadi pada lansia. WHO menyatakan bahwa prevalensi gangguan depresi pada orang tua di seluruh dunia adalah 61,6%. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 6,1% orang Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas mengalami depresi. (Nurtri et al., 2022). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali (2021), lansia dengan gangguan mental sebanyak 1.264 orang. Secara spesifik data terkait gangguan mental yang terdata di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan sebanyak 52 orang.

Penurunan minat, susah tidur atau tidak nafsu makan, perasaan bersalah atau rendah diri, berkurangnya energi dan konsentrasi merupakan indikasi depresi

(Kleisaris et al., 2013). Di samping itu, Subekti dkk. (2022) yang menyebutkan bahwa adanya perubahan fisik, penurunan kesehatan, perubahan situasi keluarga, hilangnya pekerjaan dan pendapatan, dan perubahan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi perubahan mental khususnya depresi pada lansia. Depresi menimbulkan perubahan suasana hati yang menyebabkan seseorang menjadi sangat sedih dan tidak lagi tertarik pada hal-hal yang dulu digemari. Seseorang dapat dikatakan mengalami depresi saat merasa sangat sedih, hampa, dan putus asa selama lebih dari 2 minggu.

Lansia yang mengalami depresi biasanya disebabkan oleh adanya kehilangan orang yang disayang, fungsi tubuh, dan ketidakmampuan beradaptasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Ada berbagai macam terapi untuk depresi misalnya terapi obat dan fisik, salah satunya adalah senam. Dibandingkan dengan terapi depresi yang lain, senam lansia sangat mudah dilakukan karena gerakannya sudah diatur sedemikian rupa agar lansia bisa mengikutinya dengan santai dan tanpa cedera. Selain itu senam lansia yang diiringi dengan irama musik dapat mempengaruhi ketenangan pikiran, membawa suasana hati senang dengan mendengarkan iramanya. Senam lansia yang dilakukan pada posyandu lansia dapat dijadikan tempat untuk bertemu dengan teman sebaya, bercerita, tersenyum dan beraktivitas bersama-sama membuat lansia lebih bersemangat.

Senam dapat memberikan efek positif yaitu adanya pelepasan β -endorfin yang berfungsi untuk meningkatkan ketersediaan serotonin, norepinefrin dan dopamin yang mengalami penurunan saat mengalami depresi. Hal ini dapat memberikan pengaruh terhadap labilnya emosi dan menurunkan rasa cemas serta stres. Selain itu, senam dapat meningkatkan suhu tubuh, terutama batang otak, yang mengurangi ketegangan atau melakukan relaksasi otot. (Craft & Perna, 2004). Senam lansia merupakan gabungan dari berbagai gerakan ringan yang teratur, terarah dan terencana serta bertujuan untuk memaksimalkan peningkatan kemampuan fungsional pada lansia yang mengalami kemunduran fisik (Oktiawati dkk., 2017). Senam lansia dirancang untuk menguatkan jantung agar berfungsi dengan baik, melatih tulang agar tetap kuat, dan menghilangkan radikal bebas dari tubuh, dan senam lansia juga diharapkan menjaga kebugaran dan kesegaran tubuh (Utama dkk., 2023).

Berbagai penelitian juga telah menemukan bahwa senam lansia berpengaruh dalam menjaga kestabilan beban mental pada penduduk lanjut usia. Murharyati dkk. (2021) menemukan bahwa pelaksanaan senam lansia sangat mempengaruhi tingkat depresi yang dialami oleh para lansia. Senam lansia tergolong jenis olahraga ringan yang diperuntukkan untuk para lansia. Tegawati dkk. (2009) juga menyatakan bahwa senam lansia sangat

berperan dalam perubahan keadaan khususnya depresi yang dialami oleh lansia. Hal ini mempertegas bahwa senam lansia sangat berpengaruh terhadap depresi pada lansia.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada saat kegiatan pemantauan kesehatan, melalui wawancara dan observasi mendapati 8 dari 10 lansia cenderung menunjukkan ekspresi wajah murung, merasa gelisah, mengatakan mudah lelah walaupun aktivitas sederhana, tidak bersemangat, mengatakan tidak ada harapan, mengatakan tidak merasa bahagia karena ditinggal pasangan dan anak-anak yang berkeluarga, dan sakit menahun. Hal ini menunjukkan kecenderungan lansia yang mengalami depresi. Hasil wawancara juga mengungkap bahwa mereka cenderung menikmati proses berkumpul dan melakukan aktivitas fisik. Mereka merasa sangat menikmati hidup dan untuk sementara dapat mengurangi beban mental yang dirasakan oleh para lansia.

Uraian di atas menunjukkan bagaimana pentingnya mempertahankan kesehatan mental dan kebugaran lansia agar menjadi lansia yang produktif, aktif *ageing*, *healthy ageing* dan *happy ageing*. Hasil penelitian di atas juga menunjukkan pengaruh pemberian senam lansia terhadap depresi pada lansia. Berdasarkan pemaparan di atas dan melihat manfaat dari aktivitas fisik khususnya senam lansia bagi para

lansia dalam menjaga kesehatan mental, peneliti sangat ingin melaksanakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Lansia terhadap Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada.”

Metode

Metode pre-eksperimental dengan desain “*one-group pretest-posttest design*” digunakan dalam penelitian ini. Peneliti memberikan *pre-test* sebelum senam lansia dan *post-test* setelah senam lansia. Tipe senam lansia yang dilaksanakan adalah Senam Kesegaran Jasmani Lansia menurut Menteri Pemuda dan Olahraga (1999) dengan tiga gerakan: pemanasan, inti dan pendinginan ([Link Youtube Senam Lansia](#)). Senam lansia dilakukan secara teratur sebanyak empat kali dalam satu bulan dengan durasi pelaksanaan senam lansia selama 20 menit.

Penelitian ini dilaksanakan di sebuah Posyandu Lansia yang ada di Kota Denpasar dan dalam penelitian ini disebut dengan Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada untuk menjaga kerahasiaan responden. Populasi terjangkau sebanyak 31 lansia yang merupakan para lansia yang secara aktif mengikuti berbagai kegiatan posyandu lansia. Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus jumlah sampel menurut Sugiyono (2015). Berdasarkan rumus tersebut, jumlah sampel yang diambil

adalah 24 lansia dengan cara *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi (lansia pria atau wanita berusia 60 – 85 tahun; lansia yang memiliki skor GDS dengan rentangan 1 – 15; responden kooperatif dan komunikatif; sehat secara rohani dan jasmani; dan bersedia mengikuti program penelitian) dan eksklusi (responden mempunyai riwayat penyakit jantung dan penyakit penyerta lainnya serta responden tiba-tiba mengalami sakit).

Penelitian ini sudah melakukan uji etik untuk memastikan penelitian yang dilaksanakan sesuai dengan prosedur etik. Proses uji etik dilaksanakan di Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bina Usada Bali pada tanggal 13 – 27 Februari 2024 dan telah dinyatakan lolos kaji etik pada tanggal 27 Februari 2024 dengan Keterangan Lolos Kaji Etik Nomor: 039/EA/KEPK-BUB-2024 dan berlaku selama kurun waktu 27 Februari 2024 sampai dengan 27 Februari 2025.

Untuk mengumpulkan data, peneliti memberikan kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS) kepada responden sebelum pelaksanaan senam lansia dilakukan (*pre-test*). Setelah itu, intervensi senam lansia diberikan kepada responden. Setelah intervensi selesai dilakukan, tingkat depresi pada lansia kembali diukur dengan menggunakan kuesioner GDS (*post-test*). Untuk tahap terakhir, data yang diperlukan dan telah dikumpulkan dari hasil kuesioner diperiksa, ditabulasi, diolah dan dianalisis melalui analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan SPSS 24.

Hasil Penelitian

A. Karakteristik Responden

1. Usia

Data yang dikumpulkan dari hasil wawancara dengan para lansia pada saat Posyandu Lansia menunjukkan distribusi sampel berdasarkan usia seperti Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
60	2	8,3
63	1	4,2
64	2	8,3
66	3	12,5
67	3	12,5
68	4	16,7
71	4	16,7
73	3	12,5
74	1	4,2
77	1	4,2
Jumlah	24	100
Mean	68,17	

Berdasarkan tabel di atas, distribusi frekuensi sampel berdasarkan usia di

Posyandu Banjar Bina Kelurahan Usada menunjukkan bahwa usia terendah 60 tahun

sedangkan usia tertinggi atau tertua adalah 77 tahun. Hal ini sudah sesuai dengan kriteria inklusi dalam pemilihan sampel yang mempunyai rentangan usia 60 – 85 tahun. Sesuai dengan pengelompokan penduduk lansia menurut Girsang dkk. (2022), sampel dalam penelitian ini hanya termasuk dalam lansia muda dan lansia madya dengan rentangan usia 60 – 69 tahun dan 70 – 79 tahun serta tidak ada lansia tua dengan rentangan usia 80 tahun ke atas. Tabel di atas juga menunjukkan bahwa sampel penelitian yang termasuk lansia

muda (usia 60 – 69 tahun) berjumlah sebanyak 15 responden (62,50%) dan lansia madya (usia 70 – 79 tahun) berjumlah sebanyak 9 responden (37,50%). Di samping itu, rata-rata usia dari sampel penelitian ini adalah 68,17 tahun.

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan data yang didapat pada saat pelaksanaan Posyandu Lansia Banjar Bina di Kelurahan Usada menunjukkan sebaran responden sesuai dengan jenis kelamin seperti Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	13	54,2
Perempuan	11	45,8
Total	24	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi sampel berjenis kelamin laki-laki di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada lebih besar dibandingkan lansia perempuan. Jumlah lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (54,20%) sedangkan lansia berjenis kelamin perempuan berjumlah 11 responden (45,80%). Sesuai dengan kriteria inklusi dalam pemilihan sampel penelitian, lansia

laki-laki dan perempuan yang memenuhi kriteria inklusi dimasukkan sebagai sampel.

B. Tingkat Depresi pada Lansia

Tingkat depresi pada lansia ini diukur dengan menggunakan kuesioner GDS sebanyak dua kali yaitu sebelum dan setelah diberikan intervensi senam lansia. Hasil distribusi responden berdasarkan tingkat depresi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Distribusi Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum dan Setelah Intervensi Senam Lansia

Tingkat Depresi pada Lansia	Min.	Max.	Sum	Mean	SD
Sebelum Senam Lansia (Pre-test)	2	12	137	5,71	2,312
Setelah Senam Lansia (Post-test)	1	5	69	2,88	1,154

Tabel di atas menunjukkan bahwa rentangan nilai minimum dan maksimum sebelum senam lansia (pre-test) adalah 2 – 12 sedangkan rentangan nilai setelah senam lansia (post-test) adalah 1 – 5. Di samping itu, total skor untuk *pre-test* dan *post-test*

secara berturut-turut adalah 137 dan 69. Nilai rata-rata untuk skor *pre-test* adalah 5,71 sedangkan *post-test* adalah 2,88. Data tersebut mengindikasikan penurunan tingkat depresi yang sebelumnya tergolong depresi sedang menjadi normal atau tidak

mengalami depresi. Data-data ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan atau penurunan tingkat depresi pada lansia sebelum dan setelah pelaksanaan senam lansia. Skor tingkat depresi yang dialami oleh para lansia sebelum pemberian senam lansia paling tinggi adalah 12 sedangkan setelah senam lansia skor paling tinggi hanya 5. Data ini juga mempertegas bahwa terjadi penurunan tingkat depresi yang dialami oleh responden sebelum dan setelah pemberian senam lansia yang dilakukan

secara rutin.

C. Pengaruh Senam Lansia terhadap Depresi pada Lansia

Untuk menguji dan mengetahui secara kuantitatif pengaruh pemberian senam lansia terhadap depresi yang dialami oleh para lansia, peneliti menggunakan statistik nonparametrik melalui Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis menggunakan SPSS 24 dapat dirangkum dan disajikan pada Tabel 4:

Tabel 4 Uji Hipotesis Data Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum dan Setelah Intervensi Senam Lansia

Tingkat Depresi pada Lansia	Mean	SD	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	N
Sebelum Senam Lansia (Pre-test)	5,71	2,312			24
Setelah Senam Lansia (Post-test)	2,88	1,154	-4,134 ^b	0,000	24

Tabel 4 merupakan rangkuman dari

hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang merupakan analisis nonparametrik. Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa -4.134 merupakan nilai Z dengan *p-value* (*Asymp. Sig. (2-tailed)*) sebesar 0,000. Nilai signifikansi (*p-value*) yaitu $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini sejalan dengan ketentuan dalam uji hipotesis. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam lansia terhadap tingkat depresi yang dialami oleh para lansia di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada. Senam lansia dilakukan melalui tiga tahapan yaitu: gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Senam lansia dilakukan secara teratur sebanyak 4 (empat) kali dengan durasi pelaksanaan senam lansia selama 20 menit. Peneliti menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang didesain untuk mengukur satu kelompok yang diukur dua kali pada dua situasi yang berbeda (Pallant, 2016). Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, nilai signifikansi (*p-value*) yaitu $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain, hasil ini

menunjukkan pengaruh yang ditunjukkan dari pemberian senam lansia secara rutin terhadap penurunan tingkat depresi yang dialami oleh lansia di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada. Hal ini terlihat dari penurunan tingkat depresi pada lansia.

Para lansia umumnya mengalami penurunan baik dari kondisi fisik maupun psikologis. Masalah depresi termasuk dalam kemunduran psikologis yang dialami lansia. Depresi pada lansia merupakan suatu kondisi yang tidak muncul secara mendadak, kondisi ini merupakan akumulasi dari berbagai tekanan emosional yang berlarut-larut dan tidak ada penyelesaiannya (Mujiadi & Rachmah, 2022). Oleh karena itu, depresi sangat penting dideteksi dan ditangani karena dapat memperparah penyakit fisiknya (Maramis, 2014). Aktivitas fisik melalui senam lansia yang dilakukan di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada diharapkan mampu menurunkan tingkat depresi berat dan sedang yang dialami oleh para lansia.

Senam lansia adalah jenis latihan fisik yang dimaksudkan untuk para lansia. Gerakan senam yang digunakan dalam senam lansia sudah diteliti sedemikian rupa sehingga sangat cocok untuk dilaksanakan oleh para lansia. Menurut Murharyati dkk. (2021), karena gerakannya yang ringan, senam lansia adalah olahraga yang paling mudah dilakukan oleh para lansia. Di samping itu, senam lansia tidak hanya dapat

mengurangi kemurungan tetapi juga membantu para lansia mengendalikan emosi dan berkumpul dengan orang-orang seusia mereka. Aktivitas atau gerakan fisik yang dilakukan oleh para lansia secara teratur dapat mempercepat penyaluran syaraf atau *brain neuritransmitter* ke dalam otak. Hal ini akan menstimulasi peningkatan tingkat *norephinephrine*, *dopamine*, dan *serotonin* yang ada di dalam otak. Hal ini menyebabkan para lansia terhindar dari depresi sehingga mereka dapat menjalani kualitas hidup yang jauh lebih baik.

Para lansia yang secara aktif melakukan kegiatan fisik seperti senam lansia umumnya lebih ceria dan jauh dari depresi. Penelitian ini menunjukkan bahwa rutinitas dan partisipasi aktif para lansia dalam kegiatan senam mengakibatkan penurunan tingkat depresi dibandingkan sebelum melakukan senam lansia. Putri & Fitriyani (2013) juga menemukan bahwa lansia yang secara aktif dan teratur mengikuti kegiatan senam lansia memiliki kecenderungan untuk terhindar dari gangguan depresi, namun lansia yang tidak aktif berpartisipasi sebagian besar mengalami gangguan depresi. Hal ini juga ditemukan oleh Wulandari & Santoso (2014) bahwa lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami depresi. Kedua penelitian ini semakin memperkuat bahwa aktivitas fisik berupa senam lansia dapat mempengaruhi penurunan tingkat depresi yang dialami oleh

para lansia karena aktivitas fisik yang dilakukan mampu mengalihkan mereka dari beban mental.

Kegiatan senam lansia yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada memberikan ruang bagi para lansia untuk melakukan tidak hanya aktivitas fisik tetapi juga interaksi sosial. Di samping itu, saat senam lansia, mereka dapat saling berkomunikasi dan bercerita dan hal ini dapat mengusir perasaan sedih dan murung. Hal ini juga dapat menjernihkan pikiran para lansia yang akhirnya dapat menghindari mereka dari depresi yang biasanya dialami oleh para lansia (Ramli & Suhermi, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian ini. Keterlibatan para lansia pada saat senam lansia memberikan ruang agar mereka dapat melakukan sosialisasi dengan sesama lansia. Melalui kegiatan ini, para lansia dapat mengurangi beban pikiran yang selama ini mereka tanggung sendiri.

Senam lansia dapat memberikan dampak psikologis bagi para lansia. Penelitian ini telah membuktikan bahwa terjadi penurunan tingkat depresi pada lansia yang sebelumnya terindikasi mengalami depresi sedang dan berat menjadi normal atau tidak depresi dan depresi sedang setelah dilaksanakan senam lansia. Prayoga & Basri (2023) juga menemukan hal yang sama bahwa senam lansia memberikan dampak psikologis yang meningkatkan perasaan senang dan memunculkan perasaan santai

serta menurunkan ketegangan dan kecemasan. Hal ini sangat membantu dalam proses menurunkan tingkat depresi pada lansia. Menurut Tegawati dkk. (2009), senam lansia membantu meningkatkan *mood* seseorang, sehingga orang tua yang rutin mengikuti senam lansia senantiasa berada dalam keadaan psikologis yang nyaman.

Depresi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor. Lansia di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada yang mengalami depresi cenderung adalah lansia yang hidup tanpa keluarga. Sinaga (2020) juga sependapat dan menyatakan bahwa bagi lansia, mendapatkan dukungan keluarga sangat penting karena kurangnya dukungan dapat menyebabkan depresi, seperti hanya menjadi beban bagi keluarga, perasaan kesepian, tidak mendapat perhatian, dan merasa tidak berguna. Di samping itu, perhatian dan dukungan yang didapatkan oleh para lansia dari lingkungan sekitar dan keluarga tercinta mereka dapat mengurangi perubahan yang mungkin terjadi, selain perubahan kondisi fisik dan mental yang semakin rentan. (Irawan, 2013).

Selama kegiatan senam lansia, para lansia selalu menunjukkan wajah senang dan bahagia. Kowel dkk. (2016) menemukan bahwa dengan melakukan senam lansia secara rutin dan teratur, para lansia dapat mengurangi depresi yang mereka alami dan mendapatkan banyak manfaat positif, seperti merasa lebih sehat,

segar, dan bugar, perasaan senang, lebih banyak nafsu makan dan minum, lebih sedikit kelelahan otot, dan lebih banyak mobilitas. Ini berdampak positif. Hal ini juga didukung oleh Ridwan & Febriani (2021) yang menyebutkan bahwa teori mengatakan bahwa senam lansia yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi rasa cemas dan tingkat depresi, serta membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik para lansia.

Penurunan tingkat depresi lansia setelah mereka mengikuti senam lansia merupakan hasil yang tidak terbantahkan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Iffah (2019) menemukan bahwa para lansia yang secara rutin melaksanakan senam lansia lebih mampu mengontrol kondisi mental yang dapat mempengaruhi tingkat depresi mereka. Hal ini juga didukung oleh Agustin & Ulliya (2008) yang menemukan bahwa rutinitas kegiatan fisik seperti senam lansia dapat memberikan interaksi sosial yang mampu mengurangi tekanan emosional para lansia yang dapat berpengaruh pada tingkat depresi mereka.

Berdasarkan pembahasan di atas, salah satu metode terapi fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat depresi yang dialami oleh para lansia adalah senam lansia. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan oleh para lansia melalui senam lansia melatih otot mereka dan menstimulasi

rangsangan ke syaraf *brain neurotransmitter* serta mampu menaikkan kadar *noreepinephrine*, *dopamine*, dan *serotonin* yang terdapat di dalam otak. Hal ini menyebabkan para lansia terhindar dari depresi dan mereka dapat menjalani hidup dengan fisik dan psikologis serta kualitas yang lebih baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan kegiatan senam lansia memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan secara komprehensif, beberapa kesimpulan dapat dipaparkan sebagai berikut. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor minimum dan maksimum tingkat depresi pada lansia sebelum senam lansia adalah sebesar 2 dan 12 dengan total skor sebanyak 137 dan nilai rata-rata sebesar 5,71. Hal ini menunjukkan nilai rata-rata tingkat depresi pada lansia masih tergolong depresi sedang. Setelah senam lansia, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor minimum dan maksimum tingkat depresi pada lansia sebesar 1 dan 5 dengan total skor sebanyak 69 dan nilai rata-rata sebesar 2,88. Hal ini menunjukkan penurunan nilai rata-rata tingkat depresi pada lansia dan nilai ini tergolong normal atau tidak mengalami depresi. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa *p-value* (*Asymp.*

Sig. (2-tailed)) yaitu $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pemberian senam lansia yang dilakukan secara rutin dan teratur berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi yang dialami oleh para lansia di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep. dan Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes. yang telah senantiasa memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian penelitian ini. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada STIKES Bina Usada Bali yang selalu memberikan dukungan serta keluarga yang selalu setia memberikan semangat dalam proses penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agustin, D., & Ulliya, S. (2008). Perbedaan tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia di panti wredha wening wardoyo ungaran. *Media Ners*, 2(1), 1–44.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *CME Institute*, 6(3).
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (5th ed., Vol. 53). California: Sage Publications Inc.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Rencana aksi nasional lansia provinsi bali: Data laporan program pelayanan kesehatan lanjut usia provinsi bali tahun 2021*. Denpasar.
- Girsang, A. P. L., Sulistyowati, R., Sulistyowati, N. P., Dewi, F. W. R., Nugroho, S. W., Ramadani, K. D., & Wilson, H. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Iffah, N. (2019). Pengaruh senam terhadap penurunan depresi pada lansia di posyandu Kel. Madyopuro, Kec. Keungkandang Malang. *Conference on Research & Community Services*, 433–441.
- Irawan, H. (2013). Gangguan depresi pada lanjut usia. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(11), 815–819.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Penyelenggaraan pelayanan kesehatan lanjut usia di pusat kesehatan masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kleisariis, C., Maniou, M., Papathanasiou, I., Sfiniadaki, A., Collaku, E., Koutsoumpa, C., & Sarafis, P. (2013). The prevalence of depressive symptoms in an elderly population and their relation to life situations in home care. *Health Science Journal*, 7(4), 417–423.
- Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di Panti Werda. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 4(1), 53–62.
<https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10823>
- Maramis, M. M. (2014). Depresi pada lanjut usia. *Jurnal Widya Medika*, 2(1), 39–50. Retrieved from <http://journal.wima.ac.id/index.php/JWM/article/view/1650>
- Margaresa, R. A., & Zahra, F. A. (2020). *Rencana Aksi Kegiatan: Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia Tahun 2020 – 2025*. Jakarta: Direktorat Direktur Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Murharyati, A., Safitri, W., Pratiwi, E. N.,

- Amrullah, A. W., Kusumawati, H. N., & Crisdian, H. A. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi lansia penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 149–154. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.744>
- Nurti, W. D., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). Hubungan tingkat kemandirian lansia melakukan activity of daily living dengan kondisi kesehatan mental emosional pada lansia di desa banjar guntung. *Jurnal Medika Hutama*, 03(02), 2508–2518.
- Oktiawati, A., Khodijah, Setyaningrum, I., & Dewi, R. C. (2017). *Teori dan Konsep Keperawatan Pedriatrik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Pallant, J. (2016). *For the SPSS survival manual* (6th ed.). Berkshire: McGraw-Hill Education. Retrieved from www.allenandunwin.com/spss
- Prayoga, D. H., & Basri, A. H. (2023). Efektifitas senam lansia penurunan tingkat depresi pada lansia. *Journals of Ners Community*, 13(3), 602–613.
- Presiden Republik Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. , Pub. L. No. 13 (1998). Jakarta, Indonesia.
- Presiden Republik Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan*. , Pub. L. No. 17 (2023). Jakarta, Indonesia.
- Putri, S. I., & Fitriyani, P. (2013). Gambaran tingkat depresi lansia yang melakukan senam di Panti Sosial Tresna Werdha di Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 92–99.
- Ramli, R., & Suhermi. (2021). Senam lansia menurunkan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 36–38. <https://doi.org/10.33846/sf12109>
- Ridwan, & Febriani, I. (2021). Pengaruh terapi modalitas: Senam lansia terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 4(1), 149–155.
- Sinaga, M. R. E. (2020). Efektivitas intervensi depresi pada lansia: A systematic review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 529. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.529-540>
- Subekti, I., Suyanto, E., & Nataliswati, T. (2022). *Keperawatan Usia Lanjut*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tegawati, L. M., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2009). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada orang lanjut usia. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 36–45.
- Utama, T. A., Yustisia, N., & Aprilatutini, T. (2023). *Buku Ajar Senam Kebugaran Bagi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- World Health Organization. (2022). Ageing and Health. Retrieved October 30, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Wulandari, P., & Santoso, F. A. P. (2014). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi lansia di unit rehabilitasi sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal NERS Widya Husada*, 1(1), 30–34.