

SKRIPSI

**PENGARUH OLAHRAGA JALAN KAKITERHADAP PENURUNAN
TINGKAT DEPRESI PADA LANSIADI UPTPSLU BLITAR
DI TULUNGAGUNG**

PENELITIAN QUASY EKSPERIMENTAL



Oleh:

Nama :RIZKI AGUSTINO

NIM. 131011049

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2014**

SKRIPSI

**PENGARUH OLAHRAGA JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PSLU BLITAR
DI TULUNGAGUNG**

PENELITIAN QUASY EKSPERIMENTAL

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Pendidikan Ners
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga**



Oleh:

Nama : RIZKI AGUSTINO

NIM. 131011049

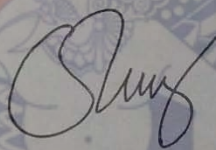
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2014**

Surat Pernyataan

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Surabaya, 14 Juli 2014

Yang menyatakan



Rizki Agustino

NIM. 131011049

HALAMAN PERNYATAAN
PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizki Agustino
NIM : 131011049
Program Studi : Pendidikan Ners
Fakultas : Keperawatan
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

PENGARUH OLAHRAGA JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PSLU BLITAR
DITULUNGAGUNG

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, alihmedia/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 14 Juli 2014

saya menyatakan



(Rizki Agustino)
NIM 131011049

**SKRIPSI
PENGARUH OLAHRAGA JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PSLU BLITAR
DI TULUNGAGUNG**

Oleh :

RIZKI AGUSTINO

NIM : 131011049

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI

TANGGAL : 14 Juli 2014

Oleh

Pembimbing I



Joni Haryanto, S.Kp., M.Si
NIP: 196306081991031002

Pembimbing II



Abu Bakar, S.Kep.Ns., M.Kep., Sp.KMB
NIP: 198004272009121002

Mengetahui

a.n Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Wakil Dekan I



Mira Triharini, S.Kp., M.Kep
NIP: 197904242006042002

SKRIPSI
PENGARUH OLAHRAGA JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PSLU BLITAR
DI TULUNGAGUNG

Oleh :

Nama : RIZKI AGUSTINO

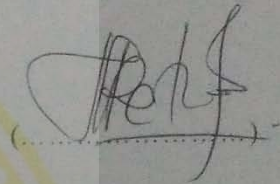
NIM : 131011049

Telah diuji

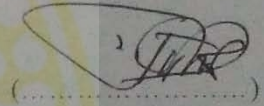
Pada tanggal, 25 Juli 2014

PANITIA PENGUJI

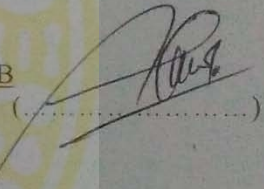
Ketua : Retno Indarwati, S.Kep. Ns., M.Kep
NIP. 197803162008122002



Anggota 1. Joni Haryanto, S.Kp, M.Si
NIP. 196306081991031002



2. Abu Bakar, S.Kep.Ns., M.Kep., Sp.KMB
NIP. 198004272009121002

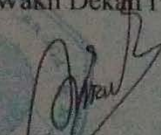


Mengetahui

.....
a.n Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Wakil Dekan I



Mira Triharini, S.Kp., M.Kep
NIP. 197904242006042002

MOTTO

“Do it now, sometimes later becomes never”



Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH OLAHRAGA JALAN KAKI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PSLU BLITAR DI TULUNGAGUNG”** dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Purwaningsih, S.Kp., MARS selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan.
2. Mira Triharini, S.Kp., M.Kep selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada peneliti untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan.
3. Joni Haryanto, S.Kp, M.Si selaku Pembimbing pertama. Terima kasih atas bimbingan, masukan, informasi dan waktu yang telah diluangkan untuk saya. Terima kasih telah memotivasi saya untuk teguh, disiplin dan pantang menyerah.
4. Abu Bakar, S.Kep.Ns., M.Kep., Sp.KMB selaku Pembimbing kedua. Terima kasih atas bimbingan, masukan, informasi dan waktu yang telah diluangkan

untuk saya. Terima kasih untuk semua perhatian atas kemajuan penyelesaian skripsi saya.

5. Retno Indarwati, S.Kep. Ns., M.Kep selaku Dosen pengujiyang telah bersedia menguji, memberikan saran, bimbingan dan waktu pada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
6. Elida Ulfiana, S.Kep, NS., M.Kep selaku Dosen penguji proposal yang telah bersedia menguji, memberikan saran, bimbingan dan waktu pada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
7. Sunu Pantjadharmo, Aks. Msi selaku Kepala Seksi Bimbingan dan Pembinaan Lanjut UPT PSLU Blitar di Tulungagung.
8. Seluruh pegawai UPT PSLU Blitar di Tulungagung yang sudah menemani, memberikan bimbingan, dan membantu pelaksanaan penelitian.
9. Seluruh lansia dan responden di UPT PSLU Blitar di Tulungagung yang telah bersedia membantu penelitian dengan suasana kekeluargaan serta memberikan banyak pelajaran dan ilmu tentang hidup.
10. Segenap Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah membimbing saya selama perkuliahan.
11. Seluruh staf Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi.
12. Ayah saya Agus Lantur Basuki, Ibu saya Sringatin, kakak saya Ridho Agus Januario dan seluruh keluarga saya yang telah membantu, mendoakan, dan memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Seluruh teman-teman angkatan 2010 yang sangat saya cintai dan telah memberikan banyak inspirasi dan motifasi kepada saya.

14. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

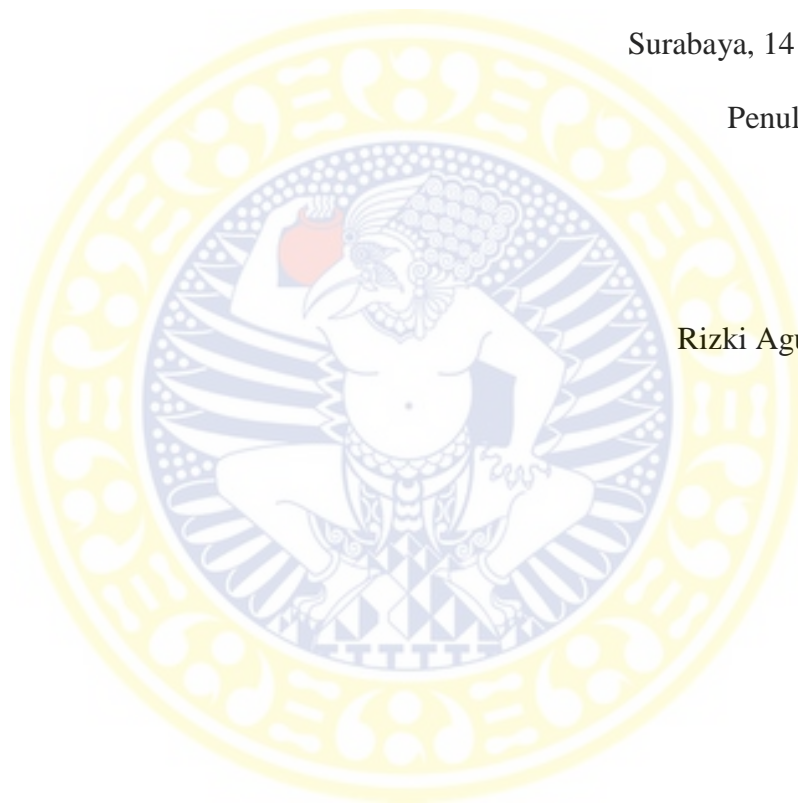
Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti sadari bahwas skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi peneliti berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Surabaya, 14 Juli 2014

Penulis

Rizki Agustino



ABSTRACT**Effects of walking exercise to decrease the depression level of elderly
at UPT PSLU Blitar in Tulungagung**

Quasy Experiment

By:**Rizki Agustino**

Depression is a common problem affected elderly. Furthermore, it can lead to physiological impairment such as labile emotion and decreasing focus in their daily activities. According to the collected data at UPT PSLU Blitar in Tulungagung, it could be found that 37.5% elderly had experience in depression. Both pharmacology and non-pharmacology therapies were given to decrease the level of depression in elderly. Physical exercise is one of the non-pharmacology therapies. The aim of this study was to measure the effect of walking exercise to decrease the depression level of elderly at UPT PSLU Blitar in Tulungagung. Quasy experimental has been used as a design in this study. A total of 28 elderly at UPT PSLU Blitar in Tulungagung was chosen with purposive sampling technique. Independent variable in this study was walking exercise while the dependent variable was depression level in elderly. Data was collected with Geriatric Depression Scale short form and analyzed with *Wilcoxon Sign Rank Test* with significancy level was $p < 0.05$. The results showed depression level of elderly decreased with $p = 0.01$ in *Wilcoxon Sign Rank Test*, while the *Mann-Whitney test* showed $p = 0.02$. It can be concluded that walking exercise could effect in decreasing the level of depression at UPT PSLU Blitar in Tulungagung. This method could be a routine alternative exercise program at UPT PSLU Blitar in Tulungagung to prevent depression of elderly at UPT PSLU Blitar in Tulungagung.

Keywords: elderly, walking exercise, depression level

DAFTAR ISI

Halaman Judul dan Prasyarat Gelar	i
Lembar Pernyataan.....	Error! Bookmark not defined.
Lembar Persetujuan Publikasi.....	iii
Lembar Persetujuan Skripsi	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	v
Moto	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
<i>Abstrack</i>	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Arti Lambang, Singkatan Dan Istilah	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.2.1 Faktor penyebab	4
1.2.2 Lansia	5
1.2.3 Depresi	5
1.2.4 Olahraga Jalan Kaki	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan	6
1.4.1 Tujuan penelitian umum	6
1.4.2 Tujuan penelitian khusus.....	6
1.5 Manfaat	6
1.5.1 Manfaat teoritis	6
1.5.2 Manfaat praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Lansia.....	8
2.1.1 Pengertian lansia	8
2.1.2 Klasifikasi lansia	9
2.1.3 Karakteristik lansia.....	9
2.1.4 Tipe lansia	10
2.2 Depresi	11
2.2.1 Pengertian depresi	11
2.2.2 Etiologi depresi	12

2.2.2.1	Faktor biologik	12
2.2.2.2	Faktor psikososial	12
2.2.3	Faktor resiko depresi	13
2.2.4	Tanda dan gejala	13
2.2.5	Tingkat depresi	14
2.2.5.1	Depresi ringan	12
2.2.5.2	Depresi sedang	12
2.2.5.3	Depresi berat	12
2.2.6	Penatalaksanaan depresi	16
2.2.7	Diagnosis depresi pada lansia	17
2.3	Terapi Aktivitas	18
2.3.1	Olahraga	18
2.3.2	Manfaat olahraga pada lansia	19
2.3.3	Jenis aktivitas fisik pada lansia	20
2.4	Olahraga Jalan Kaki	21
2.4.2	Manfaat olahraga jalan kaki	21
2.4.2	Pengaruh olahraga jalan kaki terhadap penurunan tingkat depresi	22
2.5	Keaslian Penelitian	24
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	27
3.1	Kerangka Konseptual	27
3.2	Hipotesis	28
BAB 4	METODE PENELITIAN	29
4.1	Desain Penelitian	29
4.2	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	30
4.2.1	Populasi	30
4.2.2	Sampel	30
4.2.3	Teknik Sampling	31
4.3	Variabel Penelitian	31
4.3.1	Variabel Independen	31
4.3.2	Variabel Dependen	32
4.4	Definisi Operasional	32
4.5	Instrumen Penelitian	33
4.6	Lokasi dan Waktu Penelitian	35
4.7	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	35
4.8	Kerangka Kerja (Frame Work)	38
4.9	Analisa Data	39

4.10	Etika Penelitian.....	40
4.11	Keterbatasan.....	42
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		43
5.1	Hasil Penelitian	43
5.1.1	Gambaran umum lokasi penelitian.....	43
5.1.2	Data demografi responden	43
5.1.3	Data khusus	47
5.1.3.1	Pengaruh olahraga jalan kaki terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di UPT PSLU Blitar di Tulungagung.....	47
5.2	Pembahasan.....	49
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		53
6.1	Kesimpulan	53
6.2	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA		55
Lampiran 1		58



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kuesioner Geriatric Depression Scale (short form).....	18
Tabel 2.2	Keaslian Penelitian.....	24
Tabel 4.1	Desain quasy-experimental.....	30
Tabel 4.2	Definisi Operasional Variabel menjelaskan pengaruh olahraga jalan kaki terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di UPT PSLU Blitar di Tulungagung.....	33
Tabel 5.1	Distribusi responden kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berdasarkan jenis kelamin di UPT PSLU Blitar di Tulungagung.....	44
Tabel 5.2	Distribusi responden kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berdasarkan lama tinggal di UPT PSLU Blitar di Tulungagung.....	45
Tabel 5.3	Distribusi responden kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berdasarkan usia di UPT PSLU Blitar di Tulungagung.....	45
Tabel 5.4	Distribusi responden kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berdasarkan pendidikan terakhir di UPT PSLU Blitar di Tulungagung.....	46
Tabel 5.5	Perubahan tingkat depresi pada lansia kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah melakukan olahraga jalan kaki selama dua kali pertemuan dalam satu minggu selama dua minggu.....	47

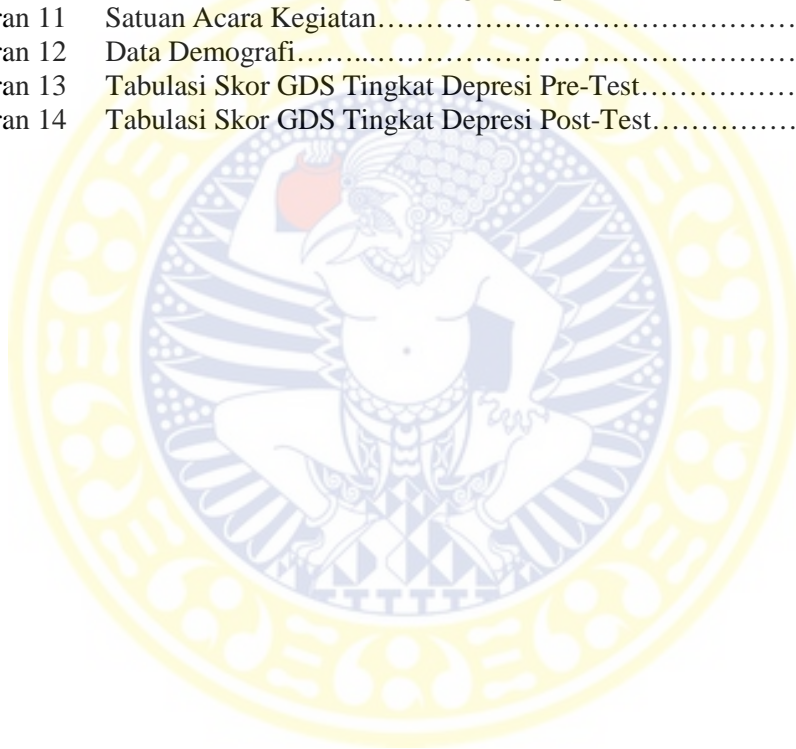
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Identifikasi Masalah Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurun Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT PSLU Blitar di Tulungagung.....	4
Gambar 3.1	Kerangka konseptual pengaruh olahraga jalan kaki terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di UPT PSLU Blitar di Tulungagung.....	27
Gambar 4.1	Kerangka kerja penelitian pengaruh olahraga jalan kaki terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di UPT PSLU Blitar di Tulungagung.....	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat ijin pengambilan data awal.....	58
Lampiran 2	Surat ijin pengambilan data penelitian.....	59
Lampiran 3	Lembar ijin pengambilan data awal Dinas Sosial Jawa Timur.....	60
Lampiran 4	Lembar ijin penelitian Dinas Sosial Jawa Timur.....	61
Lampiran 5	Surat keterangan penelitian di UPT PSLU Blitar di Tulungagung.....	62
Lampiran 6	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	63
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian.....	64
Lampiran 8	Kuesioner Data Demografi.....	65
Lampiran 9	Kuesioner Tingkat Depresi.....	66
Lampiran 10	Kunci Jawaban Kuesioner Tingkat Depresi.....	67
Lampiran 11	Satuan Acara Kegiatan.....	68
Lampiran 12	Data Demografi.....	71
Lampiran 13	Tabulasi Skor GDS Tingkat Depresi Pre-Test.....	72
Lampiran 14	Tabulasi Skor GDS Tingkat Depresi Post-Test.....	73



DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH



ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i>
BPKP	: Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan
Depkes	: Departemen Kesehatan
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
GDS	: <i>Geriatric Depression Scale</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
Lansia	: Lanjut Usia
LH	: <i>Luteinizing Hormone</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
ROM	: <i>Range of Movement</i>
UPT PSLU	: Unit Pelayanan Terpadu Panti Sosial Lanjut Usia
UU	: Undang - undang
WHO	: <i>World Health Organization</i>
%	: persentase
α	: alfa