

TESIS

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN DEPRESI PADA
LANSIA**



WIWIK WIDIYAWATI

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM MAGISTER
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2015**

TESIS

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN DEPRESI PADA
LANSIA**



**WIWIK WIDIYAWATI
NIM. 101314153023**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM MAGISTER
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2015**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN DEPRESI PADA
LANSIA**

TESIS

Untuk memperoleh gelar Magister Kesehatan
Minat Studi Kesehatan Jiwa Masyarakat
Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh

WIWIK WIDIYAWATI
NIM. 101314153023

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM MAGISTER
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2015

PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Minat Studi Kesehatan Jiwa Masyarakat
Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
dan diterima untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar
Magister Kesehatan (M. Kes.)
Pada Tanggal 12 Juni 2015

Mengesahkan

Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Prof. Dr. Tri Martiana, dr., M.S.
NIP. 195603031987012001

Tim Penguji :

Ketua : Prof. Dr. Harjanto JM, dr., Aif., AIFO
Anggota : Prof. Hendy Margono, dr., Sp.KI(K)
Dr. Hari Basuki N., dr., M.Kes
Dr. Sri Adiningsih, dr., M.S., MCN
Dr. Nurul Harūni, S.Psi., M.Kes

PERSETUJUAN

TESIS

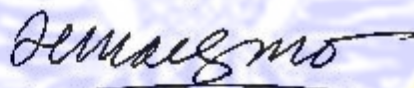
Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Kesehatan (M.Kes.)
Minat Studi Kesehatan Jiwa Masyarakat
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh :

WIWIK WIDIYAWATI
NIM. 101314133023

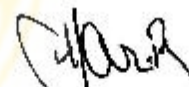
Menyetujui
Surabaya, 12 Juni 2015

Pembimbing Ketua



Prof. Hendy Margono, dr., Sp.KJ(K)
NIP. 194809091976032001

Pembimbing



Dr. Hari Basuki Notobowo, dr., MKes
NIP. 196506251992031002

Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat



Dr. Sri Adiningsih, dr., M.S., MCN
NIP. 195006261978032001

v

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Wiwik Widiyawati
NIM : 101314153023
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Minat Studi : Kesehatan Jiwa Masyarakat
Angkatan : 2013
Jenjang : Magister

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan tesis saya yang berjudul :

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN DEPRESI PADA LANSIA

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 12 Juni 2015
Yang membuat pernyataan

Wiwik Widiyawati
NIM.101314153023

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul ” **Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia**” dapat terselesaikan sesuai waktu yang ditentukan.

Tesis ini berisikan mengenai efektifitas senam lansia dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia di posyandu lansia.

Ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Prof. Hendy Margono, dr., Sp.KJ(K) selaku pembimbing ketua, yang dengan penuh ketelatenan, perhatian dan kesabaran telah memberikan dorongan, bimbingan dan saran, yang sangat berharga dalam menyelesaikan tesis ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Dr. Hari Basuki Notobroto, dr.,M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan yang sangat berharga dalam menyelesaikan tesis ini.

Perkenankan penulis juga mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu :

1. Prof. Dr. Fasich, Apt selaku Rektor Universitas Airlangga Surabaya
2. Prof. Dr. Tri Martiana, dr., M.S selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya
3. Dr. Sri Adiningsih, dr., M.S., MCN selaku Ketua Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat sekaligus Ketua Minat Kesehatan Jiwa Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya
4. Alm. Prof. Dr. Moeljono Notoedirdjo, dr., Sp.S., Sp.KJ(K), MPH. (JHU) beserta seluruh dosen pengajar Minat Kesehatan Jiwa Masyarakat yang telah memberikan bimbingan dan pembinaan kepada saya selama mengikuti pendidikan.
5. Dosen penguji: Prof. Hendy Margono, dr., Sp.KJ(K), Dr. Hari Basuki Notobroto, dr.,M.Kes ., Prof. Dr. Harjanto JM, dr., Aif., AIFO., Dr. Sri Adiningsih, dr., M.S., MCN dan Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes., yang telah memberikan masukan dan saran dalam ujian tesis ini.
6. Kepala Puskesmas Sidosermo yang telah memberikan ijin melakukan penelitian.
7. Seluruh responden yang ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Teman seprofesi, seperjuangan dan seangkatan : di Minat Kesehatan Jiwa Masyarakat Program Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya angkatan 2013, atas segala motivasi dan kerja samanya selama menempuh pendidikan di Universitas Airlangga Surabaya.
9. Suamiku tercinta Sulistiyono terima kasih atas cinta kasih sayang, pengorbanan, kesabaran, ketulusan dan doanya selama menyelesaikan pendidikan ini.
10. Umikku Hj. Siti Jamilah dan kakakku Nenk As dan Mbak Sri terima kasih atas bantuan doa, moril dan materiil sehingga tugas bisa terselesaikan dengan baik.
11. Semua pihak yang telah membantu kelancaran pembuatan tesis ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Demikian, semoga tesis ini bisa bermanfaat bagi diri kami sendiri dan pihak lain yang menggunakan.

Surabaya, 12 Juni 2015

Penulis



SUMMARY

The Effects Of Elderly Exercises In Reducing Elderly Depression

The aging process is a natural process in human in which changes occur and biological, psychological, and social functions decline. Mental health disorders begin to be experienced by the elderly when they experience the signs of the aging process such as feeling of sadness, anxiety, loneliness and depression. The most common mental health problem that arises in the elderly is depression.

World health Organization (WHO) states that depression is one of the four common diseases in the world, which occur approximately in 20% of women and 12% men. Depression disorders begin in early or middle of adulthood, but few after 60 years old of age.

Federation Internationale de Gymnastique (FIG) states that low impact aerobic exercises can be used to improve one's mood and remedy for a variety of psychiatric symptoms and also to reduce anxiety, depression, fatigue and confusion. Exercises as a stimulus can cause happiness, help to sleep well, and keep the mind fresh.

This study aims to determine the effectiveness of elderly exercise in reducing depression level in elderly. This Quasi-experimental research specifically used Non-Randomized Control Group Pre Test - Post Test Design. The research was conducted in health care center for elderly in Margorejo and Sidosermo, Surabaya. Samples that met the criteria were 26, which then were divided into two groups based on the place. Thirteen elderly respondents were taken from health care center for elderly in Sidosermo. They were treated with exercises that were done (three times) a week for four weeks. Thirteen other respondents from health care center for elderly in Margorejo were used as the control group. Both groups performed pretest and post-test at the same time to determine the level of depression using the Geriatric Depression Scale (GDS)

There were three results from this research. First, by using t-test ($p = 0.042$), it showed that exercises influence the elderly social interactions. Second, by using t-test ($p = 0.011$), it showed that elderly exercise can reduce the depression. Last, by using ($p = 0.484$), there was no relation between social interaction and depression.

The conclusion of the study is that elderly exercises can reduce depression in elderly individuals. Exercises are recommended in order to give positive effects in reducing the depression in elderly.