

**PENGARUH JALAN SEHAT DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA
LANSIA DI PANTI WERDHA PANGESTI LAWANG**

SKRIPSI



OLEH :

YOSEP NGONGO

NIM : 2015610119

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADewi
MALANG**

2020

RINGKASAN

Lansia merupakan orang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Gangguan kognitif, aktifitas fisik, fobia merupakan gangguan mental yang muncul pada lanjut usia. Mengidentifikasi pengaruh jalan sehat dengan tingkat depresi pada lansia di panti werdha pangesti lawang tujuan dari penelitian ini. Desain korelasi merupakan desain yang digunakan dalam penelitian dan digunakan *one group pre post test design*. Lansia di panti werdha pangesti lawang berjumlah 49 orang adalah sampel yang digunakan dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, analisis menggunakan *uji chi square* ($p < 0,05$). Hasil penelitian membuktikan sebagian besar memiliki tingkat depresi dengan kategori depresi sebelum diberikan jalan sehat, hampir seluruh responden memiliki tingkat depresi sebelum diberikan jalan sehat dengan kategori kemungkinan depresi sesudah diberikan jalan sehat. Analisa data menunjukkan bahwa nilai *chi square (p value)* bernilai 0.006. Karena nilai *chi square (p value)* lebih kecil dari 0,05 jadi disimpulkan H1 Diterima yang artinya ada kemungkinan pengaruh jalan sehat dengan tingkat depresi pada lansia di panti werdha pangesti lawang. Disarankan pada peneliti selanjutnya sebagai sumber acuan sebagai bahan pertimbangan seperti mempertimbangkan mengenai faktor-faktor lain seperti biologis, psikodinamika dan psikososial, yang dimungkinkan dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Kata kunci : Depresi, Jalan Sehat, Lansia

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

suatu fase yang dialami setiap orang merupakan lanjut usia. menurut *World Health Organisation* (2013) dalam Nauli (2014), orang yang memasuki 60 tahun keatas merupakan lanjut usia dan merupakan kelompok usia tahapan akhir pada kehidupan. Aging proses adalah suatu kelompok kategori lansia yang terjadi suatu proses dan terjadi suatu perubahan fisik

Peningkatan jumlah lansia pada tahun 2015 sebesar 8,49%, dan pada tahun 2020 jumlah penduduk lanjut usia sebesar 9,99% (kemenkes RI (2016) dalam Azmi dkk (2018). menurut Maryam dkk, dalam Hidayah (2015) pada tahun 2011 jumlah lanjut usia 24 jiwa 10% penduduk. Dan 450 ribu per tahun. Jumlah lansia sekitar 2.971.004 orang yaitu sekitar 9,36% Dinsos (2012) Puspitari dalam (2017). Dengan peningkatan jumlah lansia maka tentunya banyak persoalan yang akan dihadapi selama periode tersebut salah satunya depresi (Hidayah 2015). Menurut Hidayah (2015) sekitar 8 persen sampai 15 persen prevalensi depresi pada lansia dan 13,5 persen hasil

Menurut Darmono di Nauli (2014), Prevalensi depresi pada lansia di seluruh dunia bervariasi sebesar 8-15%. Analisa laporan dari seluruh dunia menunjukkan bahwa rata-rata tingkat depresi pada lansia adalah 13,5 dan rasio wanita terhadap pria adalah 1,1:8,6. Menurut Rahardjo, Rinajumita (2011) melaporkan bahwa sekitar 7 % lansia di Indonesia menderita penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, rematik dan penyakit jantung dan harus minum obat seumur hidup. bawah angka ini dapat menunjukkan bahwa hingga 7% manula Indonesia lebih mungkin menderita depresi, rata-rata depresi 14 dibanding 8,6 adalah perbandingan wanita dan pria. Menurut Darmono dalam Nauli (2014) 8-15% prevalensi pada lansia serta 13,5 % rata-rata depresi pada lansia dan perbandingan pria dan

wanita 14,1: 8,6. sedangkan menurut Rahardjo dalam Rinajumita (2011) sekitar 74% di Indonesia lansia derita penyakit kronis seperti rematik, diabetes, hipertensi, jantung yang terganggu akibat konsumsi obat terus. dan lansia di Indonesia sekitar 75 persen yang alami depresi.

Menurut (Hermana, 2016) suatu gangguan mental yang sering terjadi pada lansia gangguan mental depresi dan beberapa faktor psiko lainnya dan gangguan mental

Menurut palestina dalam Nauli (2014) suatu gangguan efektif yang terjadi pada lansia adalah depresi. kesulitan memenuhi kebutuhan dan aktivitas sehari-hari yang menyebabkan terjadi depresi, cepat lelah, berkurang nafsu makan, dan terkadang susah tidur dan mengalami kesedihan yang mendalam dan terkadang menarik diri, kehilangan selera makan dan hasrat seksual (Taamu dan Nurjannah, 2017)

Permasalahan mental yang terjadi pada usia lanjut adalah depresi. depresi meningkat secara drastis sekitar 50%-75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi ringan sampai sedang. dari jumlah itu angka orang dewasa terganggu secara kognitif (10%-20%) dan alami gejala yang cukup parah. Menurut Hermana (2016) masalah kesehatan masyarakat yang paling signifikan dan sering terjadi pada lansia adalah depresi

Untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang baik, maka perlu terpenuhi kebutuhan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang dapat mengkonsumsi energi untuk menjaga kesehatan sepanjang hari. Aktivitas fisik sangat penting terutama bagi para lanjut usia (lansia). Aktivitas fisik dapat membantu lansia menjaga dan meningkatkan kesehatan (Fatmah dalam Puspitasi et.al., 2017)

Menurut (Giriwoyo, 2012) salah satu aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh setiap kalangan oleh berbagai kalangan adalah olahraga dan lansia melakukan sesuatu aktivitas dengan jalan sehat. salah satu faktor yang menjalani kebugaran lansia adalah dengan berolahraga.

Setelah dilakukan studi dahulu 26 Mei 2019 didapatkan bawah dari 11 lansia yang diwawancarai didapatkan bawah 6 lansia mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan jalan sehat hanya melakukan aktivitas di lingkungan panti werdha. Kemudian 3 lansia lain mengatakan sering melakukan aktifitas yakni jalan sehat dan terkadang senam, sedangkan 2 orang lansia mengatakan rutin melakukan olahraga setiap hari dan rutin mengikuti jalan sehat setiap akhir pekan yang diadakan.

Maka dari itu peneliti tertarik mengambil judul Pengaruh Jalan Sehat Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu apakah ada Pengaruh Jalan Sehat Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Jalan Sehat Dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi Tingkat Depresi sebelum diberikan jalan sehat pada lansia di panti Werdha Pangesti Lawang
2. Mengidentifikasi Tingkat Depresi sesudah diberikan Jalan Sehat pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang
3. Menganalisis Tingkat Depresi sebelum dan sesudah diberikan Jalan Sehat Pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Institusi

Menambah ilmu tentang penanganan Depresi

b. Bagi peneliti selanjutnya

sebagai bahan acuan dan sumber data untuk peneliti selanjutnya

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Panti Werdha Pangesti

Menambah wawasan mengenai Pengaruh Jalan sehat dengan Tingkat Depresi pada Lansia

b. Bagi lansia

Menambah pengetahuan tentang penanganan depresi sehingga perawat bias mengatasi depresi pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Organization,W.H .(2013). WHO Global Report on Falss Prevention in Older Age.Prancis:WHO
- Nauli,F.A (2014).Hubungan Keberadaan Pasanagn Hidup dengan harga Diri Rendah pada lansia.Jurnal Keperawatan Jiwa.volume 2,no.1,mei 2014 ;24-3
- Nurul Hidayah (2015).Efektifitas Olahraga Jalan kaki terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di panti Werdha.
- Dinsos jatim.2012.Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2012
- Taamu,N.A (2017).Penyebab Depresi pada pada lanjut usia di panti social Tresna Werdha Minaula.Jurnal MKMI,vol.13 no 1,maret 2017
- Giriwijoyo.S.d.(2013).Ilmu faal Olahraga.Fungsi Tubuh manusia pada Olahraga Untuk kesehatan.Bandung
- Fatmah.(2013).Masalah Gizi Usia Lanjut.Upaya penelitian dan pengembangan dalam memanusiakan Lansia penuaan penduduk dan pembangunan diindonesia.Yogyakarta:survey meter