

Pengaruh Olah Raga Jalan Kaki terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3

Hera Hastuti¹, Kartini Kartini², Endah Widya Astuti³

¹Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang

²Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Tangerang

³Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Tangerang

Email: kartinich@gmail.com

Diterima: 25 Agustus 2018

Disetujui: 25 September 2018

Abstrak

Depresi adalah salah satu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (afektif, mood). Olah raga jalan kaki dapat mencegah depresi, membuat lansia menjadi lebih rileks dan tenang. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat depresi pada lansia sesudah dilakukan olah raga jalan kaki dengan jumlah 36 responden. Pada penelitian ini menggunakan desain Pre-Eksperiment dengan pendekatan pretest – posttest design. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik random sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Inklusi yaitu lansia yang tinggal menetap di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan, lansia dengan kecenderungan depresi berdasarkan Screening Geriatric Depression Scale (GDS), lansia yang tidak menggunakan obat anti depresi, dan dapat kooperatif selama penelitian. Eksklusi yaitu lansia yang mengalami depresi berat, lansia yang mengkonsumsi obat, lansia yang mengalami gangguan psikotik. Hasil Uji Chi-square menunjukkan ada pengaruh tingkat depresi sesudah dilakukan olah raga jalan kaki dimana nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada pengaruh signifikan tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan olah raga jalan kaki di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan pada Tahun 2016. Saran. Olah raga jalan kaki dapat dijadikan terapi non farmakologis bagi lansia yang mengalami depresi.

Kata Kunci: depresi; jalan kaki; lansia

Rujukan artikel penelitian:

Hastuti, H., Kartini K., Astuti, E W. (2018). Pengaruh olah raga jalan kaki terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol. 2 (1): 123-130.

The Effect of Walking on Reducing Depression Levels in the Elderly at Tresna Werdha Budi Mulia Social Institution

Abstract

Depression is one form of mental disorder in the nature feelings (affective, the mood). Depression strike 10-15 %elderly 65 years old up living in family and the depression rise dramatically in elderly living in social house which is about 50-75 %. Sports walking able to prevent depression, make elderly become more relaxed and quiet. Hence researchers interested to have a research on of sports walking. This research in do in social house tresna werdha budi mulia 3 south jakarta aims to understand the impact of depression in elderly after done sports walking with the 36 respondents. In this research researchers used design pre experiment with the approach pretest - posttest design. The sample collection technique was done using random sampling technique with the criteria for inclusion and exclusion. Inclusion namely from elderly of settled residence in social shelters tresna werdha budi mulia 3 south jakarta, with a tendency for the elderly depression screening based on geriatric depression scale (gds), for the elderly who do not use on anti-depressants and can be cooperative during the survey. Exclusion elderly heavy suffer from depression, seniors consume a drug, seniors was suffering from a psychotic. The results of Testing shows Chi square show there is the influence of the level of depression after done sports a walk where the value of significance 0,000 & it; 0.05 then Ho were rejected and Ha accepted .The conclusion are significant influence the level of depression in for the elderly before and after done sports a walk in social shelters tresna werdha budi mulia 3 south jakarta on 2016 Advice, sports walking it can be used as nonpharmacological therapy for seniors suffer from depression.

Keywords: Depression; elderly; walking

PENDAHULUAN

Hasil Riskesdas tahun 2007 menunjukkan prevalensi nasional gangguan mental emosional, meliputi depresi dan kecemasan, pada penduduk berusia di atas 15 tahun mencapai 11,6% atau diderita oleh sekitar 19 juta orang. Daerah yang memiliki angka prevalensi tertinggi yaitu Jawa Barat, Gorontalo dan Sulawesi Tengah. Gejala depresi bervariasi, mulai dari perasaan sedih sepanjang hari, kehilangan ketertarikan pada aktifitas, kesulitan berpikir dan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan penurunan berat badan yang signifikan (APA, 2000). Gejala-gejala tersebut dapat bersifat kronis yang mengganggu aktifitas sehari-hari. Pada gejala paling berat, depresi dapat membawa

perilaku bunuh diri (APA, 2000). Menurut data WHO, setiap tahun terjadi kasus bunuh diri sebanyak 850 ribu di dunia terkait dengan depresi (WHO, 2011). Umur Harapan Hidup (UHH) manusia Indonesia semakin meningkat pada Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) Kemenkes tahun 2014 diharapkan terjadi peningkatan UHH dari 70,6 tahun pada 2010 menjadi 72 tahun pada 2014 yang akan menyebabkan terjadinya perubahan struktur usia penduduk. Hasil Sensus Penduduk tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,34%. Tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk menjadi dua kali lipat (36 juta) pada 2025. (Badan Pusat Statistik, 1992 dalam Maryam, 2012).

Depresi merupakan masalah mental paling banyak di temui pada usia lanjut. Prevalensi depresi pada lansia di dunia adalah berkisar sekitar 8% – 15% dan hasil rata – rata depresi adalah 13,5% dengan perbandingan perempuan dan laki-laki 14 di banding 8,6. Pada tahun 2020 depresi akan menduduki urutan teratas di Negara berkembang termasuk Indonesia (FKUI, 2000). Pada kasus depresi sedang di perlukan terapi terhadap diri sendiri untuk mengurangi gejala-gejala depresi. Ada beberapa cara untuk menanggulangi depresi salah satunya dengan berolahraga. Ternyata bergerak badan dengan berjalan kaki juga membantu pasien dengan status depresi. Berjalan kaki bisa menggantikan obat antidepresan yang harus diminum rutin.

Jalan kaki merupakan aktivitas fisik yang sangat hakiki dalam kehidupan manusia. Jalan kaki atau berjalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang juga merupakan olah raga, karena berjalan kaki merupakan serangkaian gerak yang dilakukan secara sistematis dan fungsional juga, dalam bentuk latihan low impact. Jalan kaki dikelompokkan jenis olah raga aerobik yaitu jenis olah raga yang dilakukan dan memerlukan oksigensebagai sumber energinya dan biasanya dilakukan di lapangan. (I Noda, team, 2005). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 Maret 2010 di Panti Werdha Majapahit Mojokerto diperoleh hasil 3 dari 5 lanjut usia yang di wawancarai menderita depresitingkat sedang. Studi ihwal terbebas dari depresi dengan berjalan kaki sudah dikerjakan lebih 10 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Texas menyimpulkan bahwa berjalan kaki selama 30 menit dalam sehari

bisa mengurangi depresi dan stres. Bahkan studi Universitas Temple menyebutkan berjalan kaki 90 menit selama tiga kali dalam seminggu bisa membuat Anda merasa lebih bahagia, karena tubuh manusia memproduksi endorfin, yaitu semacam hormon yang membuat orang menjadi bahagia (Rasidi, 2005). Berdasarkan fenomena yang dideskripsikan maka penelitian ini menganalisis apakah adanya pengaruh olahraga jalan kaki terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

BAHAN DAN METODE

Penelitian mengenai “pengaruh olah raga jalan kaki terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan, menggunakan metode penelitian pendekatan group pre-eksperiment. Dikatakan sebagai pre-experimental karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Rancangan ini berguna untuk mendapatkan informasi awal terhadap pertanyaan yang ada dalam penelitian dan dengan pendekatan *one group test pre – post test design* (Satu Kelompok Prates-Postes) pada metode ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan (Prof. Dr. Sugiyono, 2010). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. dengan cara memberikan pretest (pengalaman awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir) (Hidayat, 2009). Dalam penelitian ini peneliti ingin mendapatkan gambaran apakah ada pengaruh tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan olah raga jalan kaki.

Statistik yang Digunakan adalah Statistik Deskriptif dan Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Analisa Univariat Tujuan dari analisis ini mengetahui dan menjelaskan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang akan diteliti (Agung, 1993). Analisa Bivariat yaitu Analisa yang dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara independen (depresi pada lansia) dengan variabel dependen (olah raga jalan kaki) yaitu dengan analisa menggunakan program computer SPSS for windows 16.0. Rumus uji statistik tersebut dengan rumus chi square Test (Dalam Wijayanto. 2010). Melihat hasil

kemaknaan penghitungan statistic digunakan batas kemaknaan 0,05. Penolakan terhadap hipotesa apabila nilai $p\text{value} < 0,05$ (ada perbedaan atau ada hubungan yang bermakna), sedangkan penerimaan terhadap hipotesa apabila nilai $p > 0,05$ (tidak ada perbedaan atau tidak ada hubungan yang bermakna).

HASIL DAN BAHASAN

Tabel 4.1 Pengaruh Olahraga terhadap Tingkat Depresi

	Tingkat Depresi		Total	Pvalue
	Tidak Depresi	Depresi Ringan		
Sebelum Olahraga				
Olahraga jalan Kaki	0,0% (0)	100,0% (36)	100,0% (36)	
Sesudah Olahraga				
Olahraga Jalan Kaki raga	83,3% (30)	16,7% (6)	100,0% (36)	0.000
Total	41,7%	58,3%	100,0%	

Hasil penelitian menunjukkan sebelum melakukan olah raga jalan kaki, seluruh responden mengalami depresi dengan tingkat ringan yaitu sebanyak 36 responden atau 100%. Sesudah melakukan olah raga jalan kaki, sebanyak 30 responden atau 83,3% menjadi tidak mengalami depresi sedangkan sisanya sebanyak 6 responden atau 16,7% masih mengalami depresi dengan tingkat ringan. Jika dilihat pada hasil perhitungan frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa olah raga jalan kaki mampu menurunkan tingkat depresi pada responden.

Berdasarkan buku pengaruh senam lanjut usia terhadap penurunan tingkat depresi di posyandu abadi IV kartasura tahun 2014 penulis Ansoni, F. Z bahwa dengan melakukan olah raga jalan kaki dapat meningkatkan hati penderita depresi ringan sampai sedang, tetapi penderita depresi sering bergelut dengan motivasi. Olah raga tidak dapat menyembuhkan depresi atau kecemasan, tetapi membawa manfaat fisik dan psikologis yang dapat memperbaiki gejala depresi. Olah raga juga cara efektif untuk mencegah

depresi karena olah raga mampu meningkatkan endorfin, melepaskan ketegangan otot, membantu tidur lelap, dan mengurangi tingkat hormon stress kortisol. Ketika perubahan positif secara fisik dan mental mulai tumbuh, maka perasaan sedih dan putus asa akan berkurang. Olah raga dapat menjadi pengganti obat antidepresan untuk penderita depresi.

Uji bivariat ini menggunakan uji chi square untuk mengetahui apakah ada pengaruh olah raga jalan kaki terhadap tingkat depresi pada lansia dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ %. Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value = 0,000 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan / pengaruh yang signifikan antara penurunan tingkat Depresi dengan olah raga jalan kaki pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil perhitungan SPSS dapat diketahui bahwa dari 36 responden yang diteliti, sebelum melakukan olah raga jalan kaki, seluruh responden mengalami depresi dengan tingkat ringan yaitu sebanyak 36 responden atau 100%. Sesudah melakukan olah raga jalan kaki, sebanyak 30 responden atau 83,3% menjadi tidak mengalami depresi sedangkan sisanya sebanyak 6 responden atau 16,7% masih mengalami depresi dengan tingkat ringan. Jika dilihat pada hasil perhitungan frekuensi diatas, dapat diketahui bahwa olah raga jalan kaki mampu menurunkan tingkat depresi pada responden. Berdasarkan analisis bivariat yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan atau pengaruh yang signifikan antara penurunan tingkat depresi dengan olah raga jalan kaki pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia.

RUJUKAN

- Ambardini, R. L. (2010). *Aktivitas fisik pada lanjut usia*. Staf Pengajar FIK, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ansoni, F. Z (2014). *Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi di Posyandu Abadi IV Kartasura*. Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu

- Azwar, A. (2014). *Metodologi Penelitian Kedokteran & Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Binarupa Aksara Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia Dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika. Brasco, J. C. dkk. (2014). Physical benefits and reduction of depression symptoms among the elderly: result from the Portuguese “National walking program”
- Dahlan, M. (2011). *Statistika Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Daley, D. (2014). *30 Menit untuk Bugar & Sehat*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer
- Etnier, J. L, dkk. (2000). The Effects of Exercise on Mood in Older Adults: A Meta-Analytic Review.
- Haby, M. M, dkk. (2005). Cognitive behavioural therapy for depression, panic disorder and generalized anxiety disorder: a meta-regression of factors that may predict outcome.
- Hastono, P. S. (2007). *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Pers
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Hayati. (2013). *Manfaat olahraga pada lansia Vol.II*. Tenaga Pengajar Pendidikan dan Kependidikan Olahraga Universitas Adu Buana Surabaya).
- Hidayat, A. A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, N. (2015). *Efektifitas olahraga jalan kaki terhadap penurunan depresi pada lansia di Panti Werdha Lawang*.
- Ibrahim, S. A. (2011). *Gangguan Alam Perasaan*. Ciputat, Tangerang : Jelajah Nusa.
- Ilkafah. (2004). *Pengaruh latihan fisik (senam lansia) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ringan – sedang di Direktorat UNBRAU Malang*.
- Junaidi, S. (2011). *Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki*.
- Kementerian Kesehatan. (2013). Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan di Indonesia. www. Depkes.go.id. pada tanggal 15 Mei 2015.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Kencana.
- Maryam, S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mokhtari, M. dkk. (2012). *The effects of 12 week pilates exercises on depression and balance associated with falling in the elderly*. Departement of Sport Sciences. Iran: University of Isfahan.
- Notoadmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rhineka Cipta.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik Vol 1 edisi 4*. Jakarta : EGC.

- Prentice, William E. (2004). *GET FIT STAYFIT, THIRD EDITION*. New York : The McGraw-Hill Companies.
- Rushdie.(2009). *Cara Mudah Hidup Sehat Tanpa Zat-Zat Kimia*.Jogyakarta :Garailmu.
- Stanley, M. & Beare, G. (2012).*Buku ajar keperawatan gerontik Edisi 2*. Jakarta:EGC.
- Tamher, S. N. (2009).*Kesehatan LanjutUsia dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Tegawati, L. M. Dkk (2011). *Pengaruhsenam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada orang lanjut usia*. (ProdiPsikologi FK UNS). 3
- Yosep, I. 2008. *Keperawatan Jiwa*.Bandung : Reflika Adi