

ABSTRACT

Depression is mental disturbance with sadness as the main symptom. The symptom lasts for at least two weeks. In modern psychiatry, art therapies are known, namely art and cultural ones. The therapies are including sport treated as one of the alternative therapies.

The research is aimed ^{to reveal} at revealing the physical practice influences on depression in Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung Yogyakarta.

This research is quasi experimental of sort of pretest-posttest control group design. The subjects research are as many as 85 persons consisting of 36 subjects of respiratory gymnastic and meditation practice in Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung and 49 subjects whom do not get treatment. Depression is measured by means of Beck's depressive instrument. The trustworthiness of the subjects is measured by Lie score of MMPI. And statistical analysis makes use of t-test.

The research result suggests that there is influence of physical practices on depression ($p < 0,05$) and significant influences between depressive level of those who are not and are practicing are existing.

Key word: physical practice, depression

INTISARI

Depresi adalah suatu penyakit jiwa dengan gejala utama sedih, yang episodenya berlangsung paling sedikit 2 minggu. Dalam psikiatri modern dikenal terapi seni yaitu terapi kesenian dan kebudayaan yang didalamnya termasuk olahraga sebagai salah satu alternatif terapi pada depresi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap depresi di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimental jenis pretest posttest control group design, dengan subyek berjumlah 85 orang, terdiri dari 36 subyek pada kelompok latihan senam pernafasan dan meditasi di Lembaga Pengobatan Alternatif Anugrah Agung dan 49 subyek yang tidak melakukan latihan senam pernafasan dan meditasi. Depresi diukur dengan menggunakan instrumen depresi Beck. Dan untuk menilai kejujuran subyek diukur dengan Lie score dari MMPI. Uji analisis statistik menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan fisik terhadap depresi ($P < 0,05$), serta ada perbedaan bermakna antara tingkat depresi subyek yang melakukan latihan senam dan tidak latihan.

Kata kunci: latihan fisik, depresi