

**HUBUNGAN SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA
LANSIA DI WILAYAH RW 06 TEGALREJO YOGYAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun oleh :

RENI TRI ASTUTI

2006 032 0020

**PERPUSTAKAAN
FK UMY**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2010

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
1100 EAST 58TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI WILAYAH RW 06 TEGALREJO YOGYAKARTA

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal :

04 Agustus 2018



Nurul Hidayah, S.Kep., Ns

dr. Warih Andan Puspitosari, M.Si, S.Kep., Ns

Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



MOTTO

“Kebahagiaan tergantung pada apa yang kita berikan, bukan pada apa yang kita peroleh”

“Sikap positif tidak hanya akan mengubah hidup kita tapi juga akan mengubah dunia kita”

“Menunda-nunda adalah kematian perlahan karena begitu kita sadar sering kali kita telah terlambat, keep positif n remember Allah”

“Jika kamu melahirkan sesuatu kebaikan atau menyembunyikan atau memaafkan sesuatu kesalahan (orang lain), maka sesungguhnya Allah Maha Pema'af lagi Maha Kuasa”

(Qs. An Nisaa': 149)

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini aku persembahkan untuk orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku :

Special Thanks to ...

- ☞ Allah SWT yang senantiasa melimpahkan Rahmat, HidayahNya dan kemudahan sehingga aku dapat menyelesaikan karya tulis ini.
- ☞ Nabi Besar Muhammad SAW sebagai suri tauladan yang baik.
- ☞ Babeku sayang dan mii ku tercinta, yang senantiasa memberikan dukungan, kasih sayang, motivasi, dan doa yang tiada henti-hentinya untuk anakmu ini, dan Alahamdulillah “aku tepat waktu mii wisudanya”.
- ☞ Kakak-kakakku tersayang (mas nanang dan mas anjar) yang sudah memberikan dukungan dan doa, makasih banget iak maskuuu ☺ .
- ☞ Mbah sosro (eyang coco) yang selalu mendoakan cucumu ini agar menjadi anak yang soleha, sukses dan menjadi kebanggaan keluarga.
- ☞ Semua keluarga besarku yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil (bulek, Oem, dan adek-adek sepupuku, I LOVE YOU all)
- ☞ Temen2 tercinta dan tersayangku Dedeh, Ika, Heki, Ratna, Yuli, Anggi, Dini, Lina, Umi, Opi, Lia, Fahmi, Deni, Tyas, Irna, Irawan. Makasi iak temen-temen buat cinta, kasih dan bantuan kalian selama ini, Luv U so much
- ☞ Bang Yuz yang sudah menjadi pendengar curhat setiaku selama ini, yang sering memberikanku masukan-masukan saat aku sedih maupun senang, makasi banget iak bang buat semuanya, kamu memang abang yang baik hehe.
- ☞ Temen2 SMA ku (X-4B) Desi, Rya, Sasa, Ellen. Thanks iak sai buat dukungan kalian selama ini. Luph U foreva.
- ☞ Temen-temen PSIK, khususnya angkatan 2006 yang ga bisa aku sebutin one by one, semangat iak kawan, semoga kita menjadi orang yang sukses dunia dan akhirat setelah lulus, amiiinn ☺

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobil'alamin puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan dan suri tauladan terbaik Muhammad Rosulullah Sollollohu Alaihi wa Sallam, kepada keluarga, sahabat, tabi'in, tabi'ittabi'in dan para pengikutnya. Penulis mampu menyusun dan menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Hubungan Senam Lansia terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Wilayah RW 06 Tegalrejo Yogyakarta", semata-mata karena kehendak dan kemurahan Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat dalam memperoleh gelar sarjana ilmu keperawatan pada fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari terselesainya karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan moral serta materil dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan kenikmatan berupa kesehatan, kekuatan, dan umur panjang sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
2. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mendo'akan, mendukung dalam setiap langkah meraih ridho Allah SWT, memberikan banyak dukungan moral serta materil dan motivasi dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
3. dr. H. Erwin Santoso, Sp.A., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun karya tulis ilmiah.
4. Fitri Arofiati, Ns., MAN selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan

kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun karya tulis ilmiah ini.

5. Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.
6. dr. Warih Andan Puspitosari, M.Sc., Sp.Kj., selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, mengoreksi dan memberikan masukan serta saran terhadap karya tulis ilmiah ini.
7. Ketua RW 06 beserta kader Posyandu Lansia Tegalrejo Yogyakarta yang telah memberi izin dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian di Posyandu Lansia RW 06 Tegalrejo Yogyakarta
8. Ibu-ibu posyandu lansia RW 06 Tegalrejo Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
9. Dosen dan seluruh staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah banyak mengajarkan ilmu dengan penuh dedikasi, kesabaran, dan keikhlasannya.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang tiada henti memberikan dukungannya.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Atas kekurangan dan kesalahan dalam karya tulis ilmiah ini, penulis mohon maaf. Demi kebaikan karya tulis ilmiah ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. Akhir kata penulis mengharapkan semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi semua pihak. Amiin...

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR MOTTO	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xii
INTISARI	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Tinjauan Pustaka	10
1. Lansia.....	10
a. Definisi Lansia	10
b. Klasifikasi Lansia	11
c. Karakteristik Lansia.....	12
d. Fisiologi Lansia	12
e. Perubahan Psikologi pada Lansia	16
f. Teori Lansia Usia	16

2. Depresi	20
a. Definisi Depresi	20
b. Depresi Pada Lansia	21
c. Gejala Depresi	22
d. Sumber Penyebab Depresi	24
d. Teori tentang Depresi	25
3. Senam Lansia.....	25
a. Definisi Senam Lansia	25
b. Prinsip Senam Lansia	26
c. Dosis Latihan.....	30
d. Macam-macam Senam Lansia	30
e. Manfaat Senam Lansia.....	30
f. Hubungan Olahraga dengan Kesehatan Mental.....	31
B. Kerangka Konsep Penelitian.....	34
C. Hipotesis	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Subyek Penelitian.....	35
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional	37
F. Instrumen Penelitian	38
G. Cara Pengumpulan Data	39
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	39
I. Analisa Data	40
J. Kesulitan Penelitian	40
K. Kesimpulan	40

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Diskripsi Wilayah Penelitian	41
B. Hasil Penelitian	42
C. Pembahasan.....	46
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
C. Faktor Pendukung dan Penghambat Penelitian.....	54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Karakteristik responden berdasarkan umur	42
Tabel 2.	Karakteristik responden berdasarkan pendidikan.	43
Tabel 3.	Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan	44

DAFTAR SINGKATAN

BPS	Badan Pusat Statistik
WHO	World Health Organization
Depkes RI	Departemen Kesehatan Republik Indonesia
GDS	Geriatric Depression Scale