

Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Penurunan Gejala Depresi pada Lansia

Maya Dwi Lestari^{1*}, Allisa Septiani², Paskalia Gladisa Gabby³, Cici Wulandari⁴, Novi Ditasari⁵ Sri Ariyanti⁶

Ilmu Keperawatan, Ilmu Keperawatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Indonesia

mayadwilestari642@gmail.com^{1*}, ditasarinovi@gmail.com², gebbyspy@gmail.com³,
cici.wulandari0211@gmail.com⁴, alisaseptiani273@gmail.com⁵

Alamat Kampus: jl. Sungai Raya Dalam. Gg ceria V No.10, Pontianak, Indonesia

Korespondensi penulis: mayadwilestari642@email.com

Abstract. Elderly in UUD Number 12 of 1998 is someone who has reached the age of 60 years or more. WHO states that the elderly population in Southeast Asia is 8%, around 142 million people. WHO data for 2020 in the Southeast Asia region, the elderly population is 8%, around 142 million people. In Indonesia, based on data obtained by BPS in 2022, it was found that the number of elderly people aged 60 years and over was 10.8% or around 29.3 million people. At this age, people usually tend to experience a decline in body function more easily, due to the aging process that occurs in the elderly. The aim of this literature review is to determine the relationship between physical activity and a decrease in depressive symptoms in the elderly. This research uses a literature review method. based on the results of a literature review of 10 journals, the average results show that the more often elderly people do physical activity, the less symptoms of depression. The results show that physical activity has a significant relationship with reducing depressive symptoms in the elderly. Factors such as intensity, and type of physical activity also influence the effectiveness of reducing depressive symptoms.

Keywords: Elderly, physical activity, depression

Abstrak: Lansia dalam UUD Nomor 12 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. WHO menyebutkan populasi lansia di Asia Tenggara berjumlah 8%, sekitar 142 juta orang. Data WHO tahun 2020 di kawasan Asia Tenggara, populasi lansia sebesar 8%, sekitar 142 juta jiwa. Di Indonesia, berdasarkan data yang diperoleh BPS pada tahun 2022, ditemukan jumlah penduduk lanjut usia berusia 60 tahun ke atas sebanyak 10,8% atau sekitar 29,3 juta orang. Pada usia ini, orang biasanya cenderung lebih mudah mengalami penurunan fungsi tubuh, akibat proses penuaan yang terjadi pada lansia. Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan penurunan gejala depresi pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka. Berdasarkan hasil tinjauan pustaka terhadap 10 jurnal, rata-rata hasil menunjukkan bahwa semakin sering lansia melakukan aktivitas fisik maka gejala depresi akan semakin berkurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik mempunyai hubungan yang signifikan terhadap penurunan gejala depresi pada lansia. Faktor-faktor seperti intensitas dan jenis aktivitas fisik juga mempengaruhi efektivitas pengurangan gejala depresi.

Kata kunci: Lansia, aktivitas fisik, depresi

1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia atau sering disingkat dengan lansia dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1998 merupakan seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun atau lebih (Fitriana et al., 2021). Lansia mengalami kemunduran fisik dan psikis. Kemunduran psikologis pada lansia dapat menimbulkan perubahan kepribadian dan perilaku sehingga dapat menimbulkan permasalahan pada lansia. Masalah umum pada orang lanjut usia termasuk kehilangan ingatan, demensia, depresi, mudah tersinggung, agresi, dan ketidakpercayaan.

Hal ini dapat terjadi karena hubungan interpersonal yang tidak tepat. Proses penuaan merupakan proses alami yang melalui tiga tahap kehidupan: masa kanak-kanak, dewasa, dan usia tua..

WHO mengatakan populasi lansia di Asia Tenggara sebesar 8 % atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi (Fitriana et al., 2021) (Dan et al., 2022). Menurut data WHO, diperkirakan penduduk lansia di Indonesia tahun 2020 mencapai angka 11,34 persen atau tercatat 28,8 juta orang lansia. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2020 di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Di Indonesia berdasarkan data yang diperoleh dari BPS tahun 2022 didapatkan jumlah lansia usia 60 tahun ke atas di Indonesia sebesar 10,8% atau sekitar 29,3 juta orang. Angka tersebut diperkirakan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045. Di Kota Padang tahun 2020 jumlah lansia usia 60 keatas sebesar 88.894 jiwa, selanjutnya dari tahun 2021 ke tahun 2022 terjadi peningkatan sebesar 92.259 jiwa menjadi 95.773 jiwa.

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan semakin banyak perubahan mulai dari segi fisik, psikososial maupun sosial. Lansia kerap kali menderita penyakit tidak menular maupun menular akibat gaya hidup yang tidak sehat. Salah satu gaya hidup yang tidak sehat yaitu kurangnya aktivitas fisik serta kurangnya mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah. Salah satu masalah pada lansia adalah depresi. Masalah depresi yang terjadi pada lansia sering dijumpai dalam banyak kasus yang berhubungan dengan masalah psikososial yang dialami oleh lansia (Suharta & Anggrianti, 2021). Pada usia ini biasanya seseorang akan cenderung lebih mudah mengalami penurunan fungsi tubuh, dikarenakan proses penuaan yang terjadi pada lansia. Penuaan pada lansia bisa mengganggu seluruh fungsi yang terdapat didalam tubuh lansia, sehingga biasanya lansia mengalami permasalahannya yang berhubungan dengan penurunan fungsi

dalam baik secara fisik dan juga secara psikis. Depresi merupakan sebuah keadaan psikologis yang seringkali pada umumnya sering dijumpai dalam kehidupan manusia, biasanya ditandai dengan begitu banyak rasa kehilangan dan kekecewaan. Depresi juga dapat menyebabkan penderitaan yang hebat dan mengarah pada keterbatasan fungsi dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

2. KAJIAN TEORITIS

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan mental seperti depresi. Menurut WHO 2023, sekitar 10-20% lansia di seluruh dunia mengalami gejala depresi. Depresi pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti penurunan fungsi fisik, isolasi sosial, kehilangan orang terdekat, serta perubahan hormon dan neurologis. Gejala depresi pada lansia meliputi perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, gangguan tidur, dan kelelahan kronis.

Aktivitas fisik telah diakui sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan gejala depresi. American Psychiatric Association (APA) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kadar neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam regulasi suasana hati. Selain itu, aktivitas fisik juga meningkatkan pelepasan endorfin yang dikenal sebagai “hormon kebahagiaan” dan membantu mengurangi stres serta kecemasan.

Terdapat beberapa mekanisme yang menjelaskan bagaimana aktivitas fisik dapat membantu menurunkan gejala depresi pada lansia:

- a. Neurobiologis: Aktivitas fisik merangsang neurogenesis (pembentukan neuron baru) di hippocampus, area otak yang terkait dengan regulasi suasana hati dan memori.
- b. Psikososial: Partisipasi dalam aktivitas fisik sering kali dilakukan secara berkelompok, sehingga meningkatkan interaksi sosial dan mengurangi rasa kesepian.
- c. Fisiologis: Aktivitas fisik meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki metabolisme, dan mengurangi peradangan yang berkaitan dengan gangguan mental.
- d. Psikologis: Aktivitas fisik meningkatkan rasa pencapaian dan percaya diri, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dan penurunan depresi pada lansia. Pada studi (Damayanti et al., 2020) menunjukkan bahwa semakin tinggi activity of daily living (ADL) semakin rendah tingkat depresi pada lansia dan sebaliknya semakin rendah activity of daily living (ADL) semakin tinggi tingkat

depresi pada lansia. Dan pada studi (Wirayasa et al., 2022) mendapatkan nilai signifikansi (sig) atau p value <0,001. sehingga H_0 diterima artinya terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia. Kekuatan hubungannya sedang (-0,563) dan arah hubungannya negatif, artinya bila tingkat aktivitas fisik meningkat, maka kejadian depresi akan menurun.

3. METODE PENELITIAN

Penulisan ini merupakan penulisan dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *literature review*. *Literature review* merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya. Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka lainnya.

Beberapa literatur didapatkan dari database yang terdapat di google scholar dengan menggunakan kata kunci berbahasa Indonesia: hubungan aktivitas fisik dengan penurunan gejala depresi pada lansia, kemudian dilakukan skrining terdapat 10 jurnal akhir yang direview. Pencarian jurnal ini dibatasi 5 tahun dengan rentang tahun 2020-2024.

Tampilan hasil literatur review dalam tugas akhir literature review berisi tentang ringkasan dan pokokpokok hasil dari setiap artikelyang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah bagian tabel dijabarkan apa yang ada didalam tabel tersebut berupa makna dan tren dalam bentuk paragraf.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tampilan hasil literatur review dalam tugas akhir literature review berisi tentang ringkasan dan pokokpokok hasil dari setiap artikelyang terpilih dalam bentuk tabel, kemudian dibawah bagian tabel dijabarkan apa yang ada didalam tabel tersebut berupa makna dan tren dalam bentuk paragraf.

Hasil

Tabel 1 Karakteristik umum literatur

No	kategori	f	%
A	Tahun publikasi		
1	2020	1	5
2	2021	4	20
3	2022	1	5

4	2023	2	10
5	2024	2	10
	Jumlah	10	100
B	Desain penelitian		
1	Desain Analitik dengan Cross Sectional	1	10
2	Kuantitatif non-ekperimental	1	5
3	Kuantitatif korelatif	2	10
4	Studi case-control	1	5
5	Quasi Experiment	1	5
6	Deskriptif Correlation Cross Sectional	1	5
7	Cross Sectional	1	5
8	Deskriptif kuantitatif dengan Teknik Cross Sectional	1	5
9	Survey Analitik	1	5
	Jumlah	10	100
C	Sampling penelitian		
1	Purposive Sampling	3	15
2	Probability sampling	1	5
3	Simple random sampling	4	20
4	Non-probability-purposive sampling	1	5
5	Consecutive sampling	1	5
	Jumlah	10	100

Berdasarkan dari hasil analisis literature review 10 jurnal yang dilakukan, sebagian besar menggunakan jurnal yang diterbitkan tahun 2020-2024 dengan menggunakan desain penelitian Desain Analitik dengan Cross Sectional (10%). Dan Sampling kuantitatif korelatif (10%). Sampling penelitian setengahnya(5%) dengan menggunakan sampling kuantitatif non-eksperimental, studi case-control, Quasi Experiment, descriptive correlation cross sectional, dan deskriptif kuantitatif dengan teknik cross sectional.

Analisis penelitian tabel

Tabel 2. Analisis Penelitian Hubungan aktivitas fisik dengan penurunan gejala depresi pada lansia

No	Variabel yang diteliti	Analisis Literatur	Sumber Empiris
1	Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik Variabel dependen (terikat) adalah depresi	Berdasarkan hasil penelitian, Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara Activity of Daily Living(ADL) dengan tingkat depresi pada lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Kabupaten Bandung dengan hasil uji statistik nilai p-value $0,000 < 0,05$.	(Damayanti et al., 2020)
2	Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik Variabel	Berdasarkan hasil penelitian, Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik	(Fitriana et al., 2021)

	dependen (terikat) adalah depresi	dengan tingkat kesepian pada lansia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. Nilai koefisien korelasi (r) yang didapatkan sebesar -0.396, yang menunjukkan kedua variabel memiliki keeraatan hubungan yang sedang.	
3	Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik Variabel dependen (terikat) adalah depresi	Berdasarkan hasil penelitian, Hasil uji statistik diketahui bahwa mayoritas aktifitas responden dalam penelitian ini yaitu aktifitas sedang dengan frekuensi sebanyak 41 dan persentase sebesar 80,39. Aktivitas fisik pada lansia memiliki hubungan yang erat dengan risiko terjadinya demensia.	(Nurrohim, 2021)
4	Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik Variabel dependen (terikat) adalah depresi	Berdasarkan hasil penelitian, Hasil uji statistic diperoleh nilai p = 0,373 maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi lansia di masa pandemic.	(Sari, 2021)
5	Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik Variabel dependen (terikat) adalah depresi	Berdasarkan hasil penelitian, Hasil analisis pada variabel pengetahuan dengan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia menggunakan uji Chi square pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha < 0.05$) didapatkan hasil yaitu variabel pengetahuan dengan p-value = 0.027 ($\alpha < 0.05$), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Sosial Yayasan Srikandi Bandar Surabaya Lampung Tengah tahun 2021.	(Ariestya et al., 2021)
6	Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik Variabel dependen (terikat) adalah depresi	Berdasarkan hasil penelitian, Dari tabel 5.4, mayoritas responden dengan tingkat aktivitas fisik kurang mengalami depresi berat (70,6%). Didapatkan nilai signifikansi (sig) atau p value <0,001. sehingga Ha diterima artinya terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia. Kekuatan hubungannya sedang (-0,563) dan arah hubungannya negatif, artinya bila tingkat aktivitas fisik meningkat, maka kejadian depresi akan menurun.	(Wirayasa et al., 2022)

7	Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik Variabel dependen (terikat) adalah depresi	Berdasarkan hasil penelitian, Hasil uji korelasi spearman's rho (r) sebesar - 0,294 untuk variabel aktivitas fisik dan 0,454 untuk variabel peristiwa kehidupan dengan nilai significance $p < 0,001$. Hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan peristiwa kehidupan dengan fungsi kognitif pada lansia.	(Kusuma et al., 2023)
8	Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik Variabel dependen (terikat) adalah depresi	Berdasarkan hasil penelitian, tabel output didapatkan hasil p-value 0,000 lebih kecil dari nilai 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka hipotesis H_0 ditolak. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara activity of daily living (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kartasura.	(Safitri, 2023)
9	Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik Variabel dependen (terikat) adalah depresi	Berdasarkan hasil penelitian, Terdapat perubahan bermakna skor kualitas hidup lanjut usia sebelum diberikan latihan fisik dengan olahraga lansia dan yang sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dengan mendapat latihan senam lansia pada lansia.	(Ngadiran & Eny Pujiati, 2024)
10	Variabel independen (bebas) adalah aktivitas fisik Variabel dependen (terikat) adalah depresi	Berdasarkan hasil penelitian, Berdasarkan nilai $p = 0,174 > 0,05$, Tidak ada hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan kejadian depresi pada lansia.	(Prihananto & Mudzakkir, 2024)

Berdasarkan hasil analisis literature review terdapat 10 jurnal yang dinyatakan H_a atau hipotesis alternatifnya diterima. Dengan adanya hubungan aktivitas fisik dengan penurunan gejala depresi pada lansia secara signifikan, didapatkan hasil bahwa adanya hubungan aktivitas fisik terhadap penurunan gejala depresi pada lansia, artinya bila tingkat aktivitas fisik meningkat, maka kejadian depresi akan menurun.

Pembahasan

a. Analisis hubungan aktivitas fisik dengan gejala penurunan depresi pada lansia

Pada penelitian (Damayanti et al., 2020) menyatakan bahwa, Dari hasil uji statistik spearman rho menunjukkan bahwa p-value ($0,000 < 0,05$) H_a diterima yang searah dengan tingkat korelasi cukup sedang (0,442). Sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan yang

signifikan antara Activity of Daily Living (ADL) dengan Tingkat Depresi di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Kabupaten Bandung. Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan activity of daily living (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Kabupaten Bandung dengan jumlah responden 60 orang maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut: Sebagian besar responden (56,7%) yaitu 34 responden termasuk kedalam tingkat Activity of Daily Living (ADL) mandiri. Separuhnya responden (43.3%) yaitu 26 responden termasuk kedalam tingkat depresi pada lansia yaitu tidak depresi. Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara Activity of Daily Living (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Kabupaten Bandung dengan hasil uji statistik nilai p-value $0,000 < 0,05$.

Pada penelitian (Fitriana et al., 2021), Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa 13 responden (39.4%) yang memiliki aktivitas fisik kurang cenderung merasakan kesepian. Sedangkan 12 responden (36.4%) yang memiliki aktivitas fisik baik cenderung memiliki kesepian rendah. Namun, terdapat 4 responden (12.1%) yang meskipun memiliki aktivitas fisik kurang memiliki kesepian rendah, dan sebaliknya meskipun responden memiliki aktivitas fisik yang baik dia tetap merasakan kesepian. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan sebanyak 13 orang (39.4%) yang memiliki aktivitas fisik kurang cenderung merasakan kesepian. Mereka mengatakan bahwa mereka sehari-hari hanya melakukan aktivitas minimal atau sedentary seperti tidur, tiduran duduk, menonton TV, dan bersantai.

Pada penelitian (Nurrohim, 2021), Hasil uji statistik diketahui bahwa mayoritas aktifitas responden dalam penelitian ini yaitu aktifitas sedang dengan frekuensi sebanyak 41 dan persentase sebesar 80,39. Aktivitas fisik pada lansia memiliki hubungan yang erat dengan risiko terjadinya demensia. Mayoritas aktivitas responden dalam penelitian ini adalah melakukan aktivitas sedang, tercatat 80,39%. Hal ini dapat diartikan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung melakukan aktivitas fisik sedang.

Pada penelitian (Ariestya et al., 2021), responden laki-laki (60%) dan sisanya perempuan (40%). Pada penelitian ini paling banyak aktivitas fisik baik (45,7%), kemudian di susul aktivitas fisik sedang (31,4%) dan sisanya aktivitas fisik kurang (22,9%). Pada penelitian ini sebanyak 6 (75%) dari 8 responden yang memiliki aktivitas kurang, merupakan mengalami demensia. Sebanyak 5 (45,5%) dari 11 responden yang memiliki aktivitas cukup, mengalami demensia. Sedangkan sebanyak 3 (30,2%) dari 13 responden yang memiliki aktivitas fisik kurang, mengalami demensia. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang kuat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti

Sosial Yayasan Srikandi Bandar Surabaya Lampung Tengah tahun 2021. Nilai CC 0,414; p-value = 0.027.

Pada penelitian (Wirayasa et al., 2022), Dari tabel 5.4, mayoritas responden dengan tingkat aktivitas fisik kurang mengalami depresi berat (70,6%). Didapatkan nilai signifikansi (sig) atau p value $<0,001$. sehingga H_0 diterima artinya terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia. Kekuatan hubungannya sedang (-0,563) dan arah hubungannya negatif, artinya bila tingkat aktivitas fisik meningkat, maka kejadian depresi akan menurun.

Pada penelitian (Kusuma et al., 2023), Pada penelitian ini, aktivitas fisik berhubungan dengan munculnya masalah fungsi kognitif ($r = -0,294$, $p < ,001$) (lihat tabel 3). Semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dapat memicu munculnya masalah fungsi kognitif. Hasil penelitian menunjukkan lebih dari setengah responden melakukan aktivitas fisik dalam rentang sedang yaitu 48 orang (51.6%). Dimana masih terdapat lansia yang rendah dalam melakukan aktivitas fisik yaitu 35 orang (26.9%) dan 20 orang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi (21.5%). Dapat disimpulkan bahwa masih ada lansia yang kurang dalam beraktivitas fisik sehari-hari.

Pada penelitian (Safitri, 2023), Karakteristik responden di Puskesmas Kartasura dalam kategori usia yaitu sebagian besar responden berusia 60-74 tahun sebesar 68,7%. Berdasarkan tabel output didapatkan hasil p-value 0,000 lebih kecil dari nilai 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka hipotesis H_0 ditolak. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara activity of daily living (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kartasura.

Pada penelitian (Ngadiran & Eny Pujiati, 2024), Responden dalam penelitian di ikuti oleh 73 lansia yang tinggal di empat panti wreda, 36 lanjut usia menjadi kelompok pembanding dan 37 lanjut usia menjadi kelompok perlakuan dengan karakteristik sebagai berikut: rata-rata umur pada kelompok pembanding adalah 69.8 tahun, sedangkan umur pada kelompok perlakuan adalah 72,5 tahun. Latihan fisik dengan menggunakan senam lansia setelah latihan selama 12 minggu atau sekitar 3 bulan pada kelompok lanjut usia yang bertempat tinggal di panti wreda masing-masing, terbukti memberikan pengaruh dalam meningkatkan perbaikan kondisi depresi lansia pada kelompok perlakuan. Hasil penelitian ini sangat relevan dengan beberapa hasil penelitian terdahulu dengan tema risetnya adalah lansia yang diberikan latihan kognitif dan melakukan aktivitas fisik memiliki peningkatan fungsi kognitif yang sangat baik

Pada penelitian (Prihananto & Mudzakkir, 2024), Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang tidak bisa menerima perubahan fisik pada kelompok kasus sebanyak 8 responden (31%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 3 responden (12%). Berdasarkan nilai $p=0,174 > 0,05$, Tidak ada hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan kejadian depresi pada lansia.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Literatur review ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan penurunan gejala depresi pada lansia. Bukti-bukti empiris menunjukkan bahwa aktivitas fisik moderat dapat mengurangi gejala depresi, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi risiko penyakit kronis. Faktor-faktor seperti intensitas, durasi, dan jenis aktivitas fisik juga mempengaruhi efektivitas penurunan gejala depresi. Saran kepada untuk para penelitian yang selanjutnya untuk bisa meneliti berbagai jenis aktivitas fisik seperti yoga, aerobic ringan, jalan kaki, dan senam lansia untuk mengidentifikasi mana yang paling efektif dalam menurunkan gejala depresi pada lansia.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Terimakasih kepada Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat atas dukungan fasilitas dan sumber daya yang diberikan selama proses penelitian.

Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada para partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Dukungan dan kerjasama dari teman serta pembimbing yaitu ibu Ns. Sri Arianti M.kep yang telah memberikan masukan dan arahan yang konstruktif. Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR REFERENSI

- Ariestya, T. P., Lestari, A., & Irianto, G. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia Bandar Surabaya Lampung Tengah tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 155–164. http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNAL_KEPERAWATAN
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., Rahmawati, R., & Khasanah, U. (2020). Hubungan activity of daily living (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 247–255. <http://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/422>

- Dan, A., Inovasi, P., Ppkn, P., Smp, D. I., Dan, S. M. A., & Tinggi, P. (2022). Hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian demensia pada lansia. *Ensiklopedia Education Review*, 4(2), 80–91.
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kesepian pada lanjut usia di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. 1. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Kusuma, M. D. S., Wulandari, S. K., & Darmini, A. A. A. Y. (2023). Peristiwa kehidupan, aktivitas fisik, dan fungsi kognitif pada lansia di komunitas. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(5), 402–411. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i5.11960>
- Ngadiran, A., & Eny Pujiati. (2024). Efektivitas senam lansia terhadap perubahan depresi dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v13i1.227>
- Nurrohim. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat demensia lanjut usia (lansia) pasca pandemi Covid-19 di Kalidadap Wadaslintang Kabupaten Wonosobo tahun 2023. <https://repo.stikesbethesda.ac.id/3198/1/NASKAH%20PUBLIKASI-NURROHIM-1902080.pdf>
- Prihananto, D. I., & Mudzakkir, M. (2024). Hubungan perubahan fisik dengan kejadian depresi pada lansia. *Edu Nursing*, 8(1), 32. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/%0AEFEKTIVITAS>
- Safitri, U. H. (2023). Hubungan activity of daily living (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kartasura. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Sari, Y. (2021). Aktivitas fisik dan tingkat depresi lansia di masa pandemi. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 11–18. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.222>
- Suharta, & Anggrianti, D. M. (2021). *Medical journal of al-Qodiri*. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 6(1), 17–25. http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal_STIKESAlQodiri
- Wirayasa, I. K., Suyasa, I. G. P. D., Wulandari, I. A., & Parwati, N. W. M. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.31965/jks.v1i1.846>