

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI
LANJUT USIA : *LITERATURE REVIEW***

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan



Oleh

Paramudita Apriliyani Cha Ayu Pitaloka

1708118

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

PARAMUDITA APRILIYANI CHA AYU PITALOKA

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI
LANJUT USIA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO

NIP. 198202222012122003

Pembimbing II



Slamet Rohaedi, S. Kep., M.P.H

NIP. 19761108200112100

Mengetahui

Ketua Prodi DIII Keperawatan



Slamet Rohaedi, S. Kep., M.P.H

NIP. 197611082001121005

Paramudita Apriliyani, 2020

PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANJUT USIA : LITERATURE REVIEW

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI
LANJUT USIA: *LITERATURE REVIEW***

PARAMUDITA APRILIYANI CHA AYU PITALOKA

1708118

Email: apriiyadit10@gmail.com

ABSTRAK

Berbagai permasalahan yang terjadi pada tahap lansia salah satunya adalah lansia yang terkena depresi, tenaga kesehatan harus mampu melakukan cara untuk menurunkan tingkat depresi lansia, salah satunya dengan melakukan latihan fisik. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan fisik lansia terhadap tingkat depresi lansia. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dari hasil pencarian melalui *data base* yang bisa diakses melalui Google Scholar dan Pubmed. Kriteria literatur yang digunakan dengan kata kunci “Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Depresi Lansia”. Atau “*Effects of physical exercise on elderly depression*”. Berdasarkan hasil pencarian telah ditemukan 6 artikel. Kemudian, penulis mencari perbedaan, kesamaan, memberikan pendapat dan ide gagasan terbaru lalu meringkas literatur-literatur tersebut. Berdasarkan 6 penelitian yang didapatkan bahwa latihan fisik mampu menangani masalah depresi pada lansia. Ada perbedaan hasil sebelum dan sesudah melakukan latihan fisik. Dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan latihan fisik 15-20 menit/hari selama 4 bulan, juga senam yoga dan lansia selama 8 minggu. Serta didapatkan hasil dari 6 penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa lansia jarang kambuh penyakit depresinya dan mampu bersosialisasi kembali dengan orang lain, dikarenakan rutin melakukan latihan fisik. Penulis merekomendasikan lansia untuk menerapkan latihan fisik untuk menangani masalah depresi pada lansia.

Kata Kunci : Depresi, Lanjut Usia, Latihan Fisik

Paramudita Apriliyani, 2020

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANJUT USIA : LITERATURE REVIEW
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu**

**THE EFFECT OF PHYSICAL TRAINING ON THE LEVEL OF AGE
DEPRESSION OF AGE: *LITERATURE REVIEW***

PARAMUDITA APRILIYANI CHA AYU PITALOKA

1708118

Email: apriiyadit10@gmail.com

Abstract

Various the problem that happen on Step elderly salah only one is elderly that exposed to depression, power healthyn must able to To do way for bring down level depression elderly is wrong only one with To do practice physical. As for aim research this is for knowing influence practice physical elderly to level depression elderly Method that used is study literature from the results search through *data base* that can accessed through Google Scholar and Pubmed. Literature criteria used with keywords "The Effect of Physical Exercise To Depression Elderly ". Or "*Effects of physical exercise on elderly depression* "Based on hasil search had been was found 6 article. Then, author looking for difference, similarity, give out opinion and idea idea the latest then summarize literature the. Based on 6 research that is obtained that practice physical able to handle problem depression on elderly Ada difference the results before and after To do practice physical. Could be concluded that with To do practice physical 15-20 minute / day During 4 month, too gymnastics yoga and elderly During 8 Sunday. And is obtained the results from 6 research that had been done sbefore that elderly rarely relapse disease his depression and able to socialize back with person lain, due to rutin To do latihan physical. Author recommend a elderly for apply practice physical for handle problem depression in the elderly.

Keywords: Depression, Elderly, Physical Exercise

Paramudita Apriliyani, 2020

PENGARUH LATIHAN FISK TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANJUT USIA : LITERATURE REVIEW

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi/tesis/disertai dengan judul “**Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2020

Penulis

Paramudita Apriliyani

NIM. 1708118

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI
LANJUT USIA : *LITERATURE REVIEW***

Oleh
Paramudita Apriliyani Cha Ayu Pitaloka

Sebuah Karya Tulis Ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Paramudita Apriliyani Cha Ayu Pitaloka 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2020

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
KTI ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainNya tanpa izin dari penulis.

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Panyayang, saya panjatkan puji syukur atas kehadirat-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia”.

Karya Tulis Ilmiah penelitian ini diajukan sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Ahli Madya di program studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Karya Tulis Ilmiah ini berisi mengenai Pengaruh Latihan Fisik Tingkat Terhadap Depresi Lanjut Usia.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diselesaikan atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Bapak Prof.Dr.M.Solehuddin,M.Pd.,M.A selaku rektor Universitas Pendidikan Indonesia
- 2) Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 3) Bapak Slamet Rohaedi, S.Kep.,M,P,H selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 4) Ibu Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO selaku pembimbing I yang sudah dengan sabar dan memberikan bantuan untuk membimbing dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
- 5) Bapak Slamet Rohaedi, S.Kep.,M,P,H selaku pembimbing II yang dengan sabar dan memberikan bantuan untuk membimbing dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
- 6) Segenap tim dosen program studi DIII Keperawatan yang telah membantu serta memberi ilmu dan pengalamannya kepada penulis.
- 7) Seluruh staff program studi DIII Keperawatan yang telah membantu dalam proses administrasi untuk melakukan proses sidang.

Paramudita Apriliyani, 2020

PENGARUH LATIHAN FISK TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANJUT USIA : LITERATURE REVIEW
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 8) Kepada Ibu saya dan seluruh anggota keluarga yang memberikan semangat, dukungan, kasih sayang, dan doa yang tiada henti dan lelah kepada penulis.
- 9) Teman seangkatan saya Keperawatan 2017 yang tercinta yang sudah menemani saya dan mendukung saya dari awal sampai akhir.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan baik dari segi penulisan maupun isi, maka dari itu masukan dan saran dari pembaca sangat diharapkan bagi penulis agar penyusunan nantinya akan lebih baik lagi.

Bandung, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
<i>Abstract</i>	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR HAK CIPTA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan- Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
1.4.2.1 Bagi Petugas Kesehatan	3
1.4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
2.1 Lanjut Usia.....	4
2.1.1 Definisi Lanjut Usia	4
2.1.2 Batasan Lanjut Usia.....	4
2.1.3 Ciri-Ciri Lansia.....	4
2.1.4 Tipe-tipe Lanjut Usia.....	5
2.2 Depresi	5

2.2.1 Pengertian Depresi.....	5
2.2.2 Tanda dan Gejala Depresi.....	6
2.2.3 Penyebab Depresi	7
2.2.4 Tingkat Depresi.....	7
2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Depresi	8
2.3 Latihan Fisik	9
2.3.1 Senam Lansia.....	10
2.3.1.1 Contoh Gambar Senam Lansia.....	10
2.3.2 Senam Yoga.....	10
2.3.3 Latihan Keseimbangan	11
BAB III METODE PENELITIAN	13
3.1 Desain Penelitian	13
3.2 Waktu Penelitian.....	13
3.3 Prosedur Penelitian	13
3.4 Analisa Data.....	15
3.5 Etika Penelitian	15
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Temuan	16
4.2 Pembahasan	26
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	29
5.1 Simpulan.....	29
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	29
DAFTAR PUSTAKA	30
Lampiran	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Senam Lansia	10
------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Temuan Artikel 1	16
Tabel 2. Temuan Arikel 2	17
Tabel 3. Temuan Artikel 3	18
Tabel 4. Temuan Artikel 4	20
Tabel 5. Temuan Artikel 5	22
Tabel 6. Temuan Arikel 6	24

DAFTAR LAMPIRAN

Artikel 1	34
Artikel 2	38
Artikel 3	46
Artikel 4	56
Artikel 5	64
Artikel 6	75
Lembar Kegiatan Bimbingan	78
Format Revisi	81
Riwayat Hidup	82

DAFTAR PUSTAKA

Afiyanti, Y. & Rachmawati, N.I (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Riset Keperawatan Edisi 1*. Jakarta: Rajawali Pers.

Akmal H, 2012. *Perbedaan Asupan Energi, Protein, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Antara Lansia yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia*. Semarang: Universitas Diponegoro.

Ambardini, R. L. (2016). *Aktivitas Fisik pada LanjutUsia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Lembaga Pengabdian Kepada masyarakat.

Dewi, I. 2013. *Pengaruh Terapi Yoga Pranayama Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Di Ruang Nakula Ruma Sakit Jiwa Provinsi Bali*. Diakses Pada Tanggal 22 Desember 2015.

Friedman. (2010). *Buku Ajaran Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktek*. Edisi ke-5. Jakarta: EGC

Hasan, M.N. (2017). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Dharma (Pstw) Yogyakarta*. *Jurnal Kesehatan Madani Medika, Vol 8 No 1 : 25 – 32*

Herdiansyah. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu- Ilmu Sosial*. Jakarta Selatan : Salemba Humanika

Illiana, Anis. (2019). *Tingkat Depresi Pada Pasien Usia Lanjut Di Panti Werdha Kota Palembang*. (Skripsi). Palembang : Universitas Sriwijaya.

Indrian, Y. (2012). *Gerontologi dan Progreria*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta.

Paramudita Apriliyani, 2020

PENGARUH LATIHAN FISK TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANJUT USIA : LITERATURE REVIEW

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Irawan, Hendry. (2017). *Depression among Elderly*. Bali : Universitas Udayana
- Kallo, Vandri. P.G.H.B. (2016). Hubungan Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat
Kemenkes RI. (2013). *Buletin jendela data dan informasi kesehatan*. Jakarta:
Kementerian Kesehatan RI.
- Depresi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado.
e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 2 : 1 – 7
- Kallo, Vandri. P.G.H.B. (2016). Hubungan Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat
Depresi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah
Kota Manado. *e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 2 : 1 – 7*
- Kartinah, (2014). *Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia*. Skripsi. Universitas
Hasanudin, Makasar.
- Kementerian Kesehatan. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kholil, R. 2010. Kesehatan Mental. Purwokerto: Stain Press (Sekolah Tinggi Agama
Islam Negeri).
- Kirschner, M.J. 2010. Yoga Untuk Kesehatan Dan Kekuatan. Bandung: Pionir Jaya.
- Ko, J.E., & Lee, S.H. 2012. A Multilevel Modeling of Factors Affecting Depression
Among Older Korean Adults. *Mental Health & Social Work*, 40 (1),
322-351.
- Kurniawan, A. (2016). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Depresi Pada
Lanjut Usia Di Panti Werdha Marie Yoseph Pontianak
- Livana, P.H., Susanti, Y., Darwati, L.E., & Anggraeni, R. (2018). Tingkat Depresi
Lansia Nurscope. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*, Vol 4
No 4 : 80 – 93

Marques, E.M.B.G., Sanchez, C.S., & Vicario, B.P. 2014. *Perception of the Quality of Life of A Group of Older People. Revista de Enfermagem Referência.* 4 (1). 73-81. 10.12707/RIII1314

Marta, O. F. (2012). Determinan tingkat depresi pada lansia di panti sosial tresna werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan (Skripsi, Universitas Indonesia). Universitas Indonesia, Jakarta.

Maryam,S. dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.* Jakarta: Salemba Medika.

Mauk, K.L. (2013). *Gerontological nursing : competencies for care.* London: Jones and Bartlett Publishers International.

Mental Health Foundation. (2012). *Exercise and Mental Health.* Diakses 13 Maret, 2012,

Miller, C. A. (2012). *Nursing for wellness in older adult: theory and practice* (6th ed.) Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins

Moleong. (2014). *Metedologi Penelitian Kualitatif.* Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Nanda.. (2012). *Asuhan Keperawatan.* (Edisi ketiga). Jakarta: EGC.

Nasrullah, Dede. (2016). *Buku ajar Keperawatan Gerontik jilid 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda NIC dan Noc.* Jakarta : TIM.

Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta

Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik.* (Edisi ketiga). Jakarta: EGC.

Paramudita Apriliyani, 2020

PENGARUH LATIHAN FISK TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANJUT USIA : LITERATURE REVIEW

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Nurarif. A. H dan Kusuma. H. (2015). *Aplikasi Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC Jilid 2*. Jakarta : EGC
- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Palma, A. 2017. The effects of physical training without equipment on pain perception and balance in the elderly: A randomized controlled trial. *Work (Reading, Mass.)*, 57(1), 23–30.
<http://doi.org/10.3233/WOR-172539>
- Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI (Infodatin). 2016. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Diakses tanggal 28 Februari 2017 pukul 04.30 WIB.
- Putri S., Fitriana L., Ningrum A., Sulastri A. (2015). Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dan Panti. *Jurnal Kependidikan Keperawatan Indonesia Vol 1 No 1*.
<http://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI/article/view/1178/824>
- Sunaryo. (2013). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Taamu, Nurjannah, Abd Syukur Bau & La Banudi. (2017). Penyebab Depresi Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula. *Jurnal MKMI, Vol. 13 No. 1* : 65 - 66
- Stanton R, Reaburn P. Exercise and the treatment of depression: a review of the exercise program variables. *J Sci Med Sport*. 2014;17(2):177-182
- Thristyaningsih, Sri dkk. 2011. Senam *Bugar Lansia Berpengaruh Terhadap Daya Tahan Jantung Paru, Status Gizi, dan Tekanan Darah*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- United Nation. (2013). *World population ageing 2013*. New York: Departement of Economic and Social Affairs.
- Wan, M. & Wong, R.Y (2014). *Benefits of Exercise in The Elderly*. *CGS Journal of CME*, vol 4, issue 1, 2014. Diakses Oktober, 25, 2016. Dari eurapa.biomedcentral.com

- Widianingrum, Santi. (2016). Gambaran Umum Karakteristik Lansia Dengan Depresi Di Panti Wilayah Kota Semarang. (Skripsi). Semarang : Universitas
- Widyantoro, Yudhi. 2010. Yoga Yuk Biar Fit, Fit Pikiran Tubuh dan Jiwa. Jakarta: PT Raketindo Primamedia Mandiri. Diponegoro
- Wilkinson. (2007). *Nursing diagnosis handbook: With NIC Intervention and NOC Outcomes*. 8th. Ed. New Jersey: Penerbit Fitramaya
- Wreksoatmodjo, B.R. (2013). Perbedaan karakteristik lanjut usia yang tinggal di keluarga dengan yang tinggal di panti di Jakarta Barat. *CDK-209*, 40 (10), 738– 745.
- Yulandaria, Vera. (2019). Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Model Interpersonal Dan Model Psikodrama Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia: Studi Kasus Di Panti Sosial Tresna Werdha Mataram. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, Volume 7, Nomor 1: 36 – 4