

**PENGARUH PARTISIPASI SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) TERHADAP  
TINGKAT DEPRESI ORANG DENGAN DIMENSA**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar  
Sarjana Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :  
Moch Rizqi Ramadan Putra  
1701886

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2020**

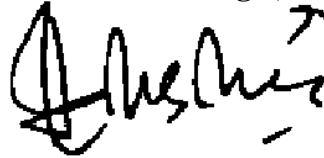
LEMBAR PENGESAHAN

MOCH RIZQI RAMADAN PUTRA

**PENGARUH SENAM A-PIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI  
LANSIA PADA ORANG DENGAN DIMENSIA**

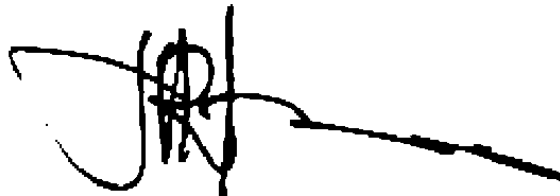
Diajukan dan disahkan oleh

Pembimbing 1,



**Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**  
NIP.19681220 199802 2 001

Pembimbing 2,



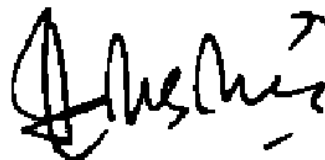
**Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si.**  
NIP.19600918 198603 1 003

Mengetahui

**Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi**

**Program Studi Ilmu Keolahragaan**

**FPOK UPI**



**Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**  
NIP.19681220 199802 2 001

Lembar Pengesahan Payung Penelitian Dosen

Skripsi dengan judul

“PENGARUH PARTISIPASI SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) TERHADAP  
TINGKAT DEPRESI ORANG DENGAN DIMENSIA “

Merupakan Payung Penelitian dari dosen

Mustika Fitri M.Pd. Ph.D

dengan Judul

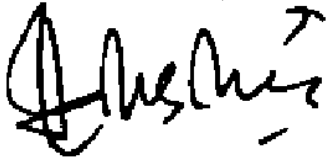
“INOVASI SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) UNTUK MENINGKATKAN  
FUNGSI KOGNITIF ORANG DENGAN DEMENSIA (ODD) BERBASIS  
KEBUGARAN JASMANI”

SKIM Penelitian “Unggulan HKI”

Bandung, Februari 2021

Mengetahui,

Ketua Penelitian,



Mustika Fitri, M.Pd. Ph.D  
NIP. 19681220 199802 2 001

Mahasiswa,



Moch Rizqi Ramadan Putra  
NIM .1701886

**HAK CIPTA**  
**PENGARUH SENAM A-PIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANSIA**  
**PADA ORANG DENGAN DIMENSIA**

Oleh  
MOCH RIZQI RAMADAN PUTRA

Skripsi ini Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Moch Rizqi Ramadan Putra 2020  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Desember 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

iii

Dilarang memperbanyak, mengutip sebagian atau seluruh isi skripsi ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, tanpa seizin penulis

### **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh senam A-Pik terhadap tingkat depresi lansia pada orang dengan dimensia” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2020

Yang membuat pernyataan



Moch Rizqi Ramadan Putra  
NIM. 1701886

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum. Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dengan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Partisipasi Senam A-Pik Terhadap Tingkat Depresi Orang Dengan Dimensia**”.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Rosulullah Muhammad SAW, yang telah membawa kita semua dari jaman kegelapan hingga kejaman yang cerah dan terang benderang seperti sekarang ini. Skripsi ini diajukan guna melengkapi syarat dalam memperoleh gelar sarjana Jenjang Strata Satu Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak tantangan yang penulis temui, namun berkat bantuan, motivasi, dan dukungan dari berbagai pihak yang terkait, proses penyusunan skripsi ini dapat menjadi kenikmatan belajar sehingga akhirnya bisa terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada semua yang memberikan kontribusi baik material, nonmaterial dan spiritual. Semoga amal dan jasa mereka menjadi pahala dan diterima oleh allah SWT sebagai tabungan akhirat. Aamiin Ya Rabbal ‘Alamin. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi diri penulis dan umumnya bagi para pembaca.

Wassalamu ‘alaikum, Wr. Wb.

Bandung, Desember 2020

Penulis



Moch Rizqi Ramadan Putra

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak ada yang dapat saya persembahkan dan berikan sebagai balasan atas apa yang telah kalian berikan mungkin hanya ucapan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada para pihak yang telah membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini. Maka dari itu di halaman ini saya ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, membimbing dan mendukung penulisan karya tulis ini.

Diantaranya:

1. Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Agus Rusdiana, S.Pd., MA., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI.
3. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. Selaku Kaprodi IKOR juga selaku Pembimbing Skripsi 1 beliau yang banyak memberikan bantuan dan arahan dalam menyelesaikan karya tulis ini.
4. Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si. Selaku Dosen pembimbing Skripsi 2. Juga tanpa bantuan beliau saya tidak akan bisa melakukan dan menyelesaikan karya tulis ini.
6. Seluruh Staf dosen Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah membekali ilmu pengetahuan yang sangat berguna selama perkuliahan.
7. Keluarga Besar Alm. Drs. Herman Syamsu, Ibu Kusriyati, Kakakku Intan Loriska, Ratna Wulansari, dan Siera Renggani yang selalu memberikan support selama proses perkuliahan.
8. Rekan-rekan himpunan ilmu keolahragaan dan dewan perwakilan mahasiswa periode 2019-2020 manis pahit telah dirasakan disana dan yang membuat pribadi saya menjadi lebih baik.
9. Keluarga Besar Ilmu Keolahragaan, Khususnya IKOR 2017 yang mengajari saya arti sebuah kekeluargaan dan kekompakan.

Akhir kata peneliti mengucapkan mohon maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum satu persatu diatas. Semoga kebaikan semuanya yang membantu saya selama proses perkuliahan dari hal yang kecil maupun hal yang besar dapat

dibalas oleh Allah SWT. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini bisa bermanfaat bagi kemajuan pribadi penulis dan bagi kemajuan dunia pendidikan bangsa dan negara Indonesia.



# **PENGARUH PARTISIPASI SENAM A-PIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI ORANG DENGAN DIMENSIA**

**MOCH RIZQI RAMADAN PUTRA**

**1701886**

**Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia**

## **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Penduduk lansia dari tahun ke tahun cenderung meningkat. Peningkatan itu dibarengi dengan masalah yang terjadi pada lansia saat memasuki proses penuaan. Dalam proses penuaan akan terjadi perubahan secara psikologis. Salah satunya perubahan yang sering terjadi yaitu gangguan mental yang dapat menyebabkan depresi. Depresi dapat di obati secara farmakologis, namun memiliki banyak efek samping, cara lain adalah secara non farmakologis yaitu aktivitas fisik salah satunya senam. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari partisipasi senam A-Pik terhadap tingkat depresi orang dengan dimensia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental yang dilakukan 3kali seminggu selama 3bulan dengan jumlah 36 pertemuan. Dengan sampel lansia berusia 52-76 tahun sebanyak 22 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan instrument Geriatric Depression Scale (GDS) yang dilakukan di awal dan di akhir setelah dilakukannya treatment senam A-Pik. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan p value 0.000 ( $p < 0.05$ ), dengan nilai rata rata tingat depresi sebelum dilakukan treatment adalah 4,55dan setelah dilakukan treatment 2,45. **Simpulan:** Pemberian treatment senam A-Pik memberikan pengaruh terhadap tingkat depresi orang dengan dimensia.

Kata Kunci: Senam, Depresi, Lansia, Dimensia.

**THE EFFECT OF A-PIK GYMNASTIC PARTICIPATION ON THE  
DEPRESSION LEVELS OF PEOPLE WITH DEMENTIA**

**MOCH RIZQI RAMADAN PUTRA**

**1701886**

**Sport Science**

**Faculty of Sports and Health Education**

**Universitas Pendidikan Indonesia**

**ABSTRACT**

**Introduction:** The elderly population from year to year tends to increase. This increase is accompanied by problems that occur in the elderly when they enter the aging process. In the aging process there will be psychological changes. One of the changes that often occurs is mental disorders that can cause depression. Depression can be treated pharmacologically, but has many side effects, another way is non-pharmacological, namely physical activity, one of which is exercise. This study was to determine the effect of A-Pik exercise participation on the depression level of people with dementia. **Method:** This study used a *pre-experimental* method which was conducted 3 times a week for 3 months with a total of 36 meetings. With a sample of 22 elderly aged 52-76 years who were selected using purposive sampling technique. This study used the *Geriatric Depression Scale* (GDS) instrument at the beginning and at the end after the A-Pik exercise treatment. **Results:** The results of this study showed a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), with the average level of depression before treatment was 4.55 and after treatment was 2.45. **Conclusion:** The A-Pik gymnastics treatment has an effect on the depression level of people with dementia

Keywords: Gymnastics, Depression, Elderly, Dementia.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
Lembar Pengesahan Payung Penelitian Dosen .....	ii
HAK CIPTA .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Masalah Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KAJIAN TEORI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Landasan Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.1.1 Lansia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Ciri-ciri lansia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Depresi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Gejala Depresi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Klasifikasi Depresi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.6 Faktor Faktor yang Menyebabkan Depresi Pada Lansia ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>not defined.</b>	
2.1.7 Senam Lansia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Penelitian yang relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Kerangka Berfikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Prosedur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Uji Univariat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Karakteristik Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Usia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2. Jenis Kelamin.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Tingkat Depresi Lansia .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Uji Bivariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b. Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c. Uji Asumsi Paired t -Test.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3 Temuan dan bahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
5.1 Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Implikasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3 Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka berfikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 2. The One- Group pretest- Posttest Design .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. Keterangan Design .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. Prosedur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 7. Distribusi Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah diberikan ekperimen Senam.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 8. Tes Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 9. Tes Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 10. Paired T-Test.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2. Hasil analisis SPSS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

