

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DEPRESI PADA LANSIA DI KECAMATAN BAROS KABUPATEN SERANG PROVINSI BANTEN

INTISARI

Latar belakang : Menurut undang undang nomor 13 tahun 1998, lanjut usia (lansia) adalah mereka yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas, dimana di dunia terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 dan jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Diperkirakan lebih dari 20% lansia menderita gangguan mental dan neurologis, dimana gangguan mental paling umum adalah depresi. Tingkat aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi pada timbulnya depresi, yaitu bahwa aktivitas fisik merupakan faktor protektif untuk timbulnya depresi, bahkan dengan sejumlah kecil aktivitas fisik mengurangi kejadian episode depresi di masa depan.

Tujuan : Mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada lansia di Kecamatan Baros, Kabupaten Serang, Provinsi Banten.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik observasional non eksperimental dengan rancangan *cross-sectional*. Subyek penelitian adalah 108 lansia di Kecamatan Baros Kabupaten Serang. Aktivitas fisik diukur dengan instrumen *Global Physical Activity Questioner 2 (GPAQ 2)* dan skor depresi diukur dengan instrumen *Geriatric Depression Scale 15 (GDS 15)*. Tingkat kemaknaan uji statistik dinyatakan pada $p < 0.05$. Analisis data menggunakan *Chi-square* dan uji regresi logistik.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Skor Depresi dengan $p > 0.05$. Hasil uji regresi logistik menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna secara signifikan antara religiusitas ($p = 0.038$, OR 3.546) dan status pernikahan ($P = 0.038$, OR 3.149) terhadap depresi lansia.

Kesimpulan : Tidak adanya hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Depresi Lansia, namun didapatkan hubungan bermakna secara signifikan antara religiusitas dan status pernikahan terhadap depresi lansia.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Depresi lansia, Kabupaten Serang