

Peran Aktivitas Fisik terhadap Kecenderungan Depresi pada Penyandang Hipertensi

Muhammad Damar Bagaskara, Nida Ul Hasanat

Fakultas Psikologi UGM

Abstrak

Sebagai salah satu kondisi penyakit kronis, hipertensi berpotensi menimbulkan gangguan psikologis seperti depresi. Depresi pada penyandang hipertensi dapat mengganggu kepatuhan dalam proses pengobatan serta meningkatkan risiko berkembangnya penyakit kardiovaskular. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental pada penyandang penyakit kronis. Namun, penelitian mengenai peran aktivitas fisik terhadap kecenderungan depresi pada penyandang hipertensi di Indonesia masih terbatas. Penelitian *cross-sectional* ini bertujuan untuk mengetahui peran aktivitas fisik terhadap kecenderungan depresi pada penyandang hipertensi di Indonesia menggunakan data survei longitudinal nasional *Indonesian Family Life Survey* gelombang kelima (IFLS-5). Analisis dilakukan terhadap 3.697 partisipan yang memenuhi kriteria pada penelitian ini. Uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan aktivitas fisik memiliki peran yang signifikan dengan arah yang negatif terhadap kecenderungan depresi, tidak diterima pada penelitian ini (analisis menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar 0,090 dan koefisien regresi sebesar 0,034 dengan $p < 0,01$). Hasil penelitian ini menyarankan tenaga profesional agar mempertimbangkan jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan penyandang penyakit kronis dalam mengembangkan strategi modifikasi perilaku.

Kata Kunci: *aktivitas fisik; hipertensi; IFLS; kecenderungan depresi; psikologi kesehatan*

Abstract

As a chronic disease condition, hypertension has the potential to cause psychological disorders such as depression. Depression in people with hypertension can interfere with compliance with the treatment process and increase the risk of developing cardiovascular disease. Various studies have shown that physical activity has a positive influence on mental health in people with chronic diseases. However, research on the role of physical activity on depressive tendencies in people with hypertension in Indonesia is still limited. This cross-sectional study aims to determine the role of physical activity on depressive tendencies in people with hypertension in Indonesia using data from the national longitudinal survey



Indonesian Family Life Survey fifth wave (IFLS-5). Analysis was conducted on 3,697 participants who met the criteria for this study. Simple linear regression tests showed that the hypothesis stating that physical activity has a significant role in a negative direction on depressive tendencies was rejected in this study (analysis showed a correlation coefficient of 0.090 and a regression coefficient of 0.034 with $p < 0.01$). The results of this study suggest that professionals should consider the type of physical activity that is appropriate for the health conditions of people with chronic diseases in developing behavior modification strategies.

Keywords: *physical activity; hypertension; IFLS; depressive tendencies; health psychology*