

**THE RELATIONSHIP OF CYCLING INTENSITY AND DEPRESSION IN
THE WOMEN'S CYCLING COMMUNITY
IN THE SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA**

ABSTRACT

Background: *Depression in women is a global health problem with a high number of cases and morbidity rates. Depression has complications such as lifelong metabolic disease and disability, as well as increased suicide rates. Apart from that, it also has a broad impact on family and community life, both from a social and economic perspective. In Indonesia, cases of depression in women continue to increase every year with a higher ratio than men, this is supported by hormonal fluctuations and other psychosocial factors. Although it has been said that depression can be treated effectively with pharmacotherapy, this does not always respond the same in each individual, in fact the rate of depression in women is still increasing. Other therapeutic modalities such as exercise are said to reduce symptoms of depression, especially aerobic exercise such as cycling.*

Research objectives: *This study aims to identify the relationship between cycling intensity and depression in the women's cycling community in DIY.*

Method: *This research is an observational analytical study with a cross-sectional approach. The subjects of this research are members of the women's cycling community in DIY. Cycling intensity will be measured using the IPAQ-SF instrument and depression will be measured using the Indonesian version of the PHQ-9 instrument. Data analysis used the Chi Square test, contingency coefficient, and logistic regression with the agreed level of significance being statistically significant at $p < 0.05$.*

Results: *The number of respondents to this research was 109 subjects. There is a significant relationship between cycling intensity and depression in the women's cycling community in DIY ($\chi^2=6.96$, $p=0.031$, $C=0.245$). The results of the multivariate analysis show that marital status and religiosity influence depression in the women's cycling community in DIY ($R^2= 0.219$).*

Conclusion: *There is a relationship between cycling intensity and depression in the women's cycling community in DIY.*

Key words: *cycling, depression, depression in women, IPAQ-SF, PHQ-9*

HUBUNGAN INTENSITAS BERSEPEDA DENGAN DEPRESI PADA KOMUNITAS SEPEDA WANITA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

INTISARI

Latar belakang: Depresi pada wanita merupakan masalah kesehatan global dengan jumlah kasus dan angka morbiditas yang tinggi. Depresi memiliki komplikasi seperti penyakit metabolik yang diderita seumur hidup hingga disabilitas, serta meningkatnya angka bunuh diri. Selain itu juga memiliki dampak luas pada kehidupan keluarga dan masyarakat baik dari segi sosial maupun ekonomi. Di Indonesia, kasus depresi pada wanita terus meningkat setiap tahunnya dengan rasio yang lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini didukung adanya faktor fluktuasi hormonal dan faktor psikososial lainnya. Meskipun depresi telah dikatakan dapat ditatalaksana efektif dengan farmakoterapi, tetapi hal ini tidak selalu berespon sama di tiap individu, bahkan angka depresi pada wanita masih mengalami peningkatan. Modalitas terapi lain seperti olahraga dikatakan dapat menurunkan gejala depresi terutama olahraga aerobik seperti bersepeda.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara intensitas bersepeda dengan depresi pada komunitas sepeda wanita di DIY.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian ini adalah anggota komunitas sepeda wanita di DIY. Intensitas bersepeda akan diukur menggunakan instrumen IPAQ-SF dan depresi akan diukur menggunakan instrumen PHQ-9 versi Bahasa Indonesia. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*, koefisien kontigensi, dan regresi logistik dengan tingkat kemaknaan yang disepakati signifikan secara statistik adalah nilai $p < 0,05$.

Hasil: Jumlah responden penelitian ini sebanyak 109 subjek. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bersepeda dengan depresi pada komunitas sepeda wanita di DIY ($\chi^2=6.96$, $p=0.031$, $C=0.245$). Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa status pernikahan dan religiusitas berpengaruh terhadap depresi pada komunitas sepeda wanita di DIY ($R^2= 0.219$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara intensitas bersepeda dengan depresi pada komunitas sepeda wanita di DIY.

Kata kunci: bersepeda, depresi, depresi pada wanita, IPAQ-SF, PHQ-9



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

HUBUNGAN INTENSITAS BERSEPEDA DENGAN DEPRESI PADA KOMUNITAS SEPEDA WANITA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Annisa Avicenna Ayudiyusraa, Prof.Dr.dr.H.Soewadi, MPH, Sp.KJ(K) ; dr. Irwan Supriyanto, Ph.D, Sp.KJ
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>