



INTISARI

Latar Belakang: Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang dapat menyerang berbagai usia tidak terkecuali usia anak-anak. Aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap penurunan depresi. Anak-anak dan remaja direkomendasikan melakukan aktivitas fisik untuk mendapatkan kesehatan fisik dan mental yang baik.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap depresi pada anak

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *pre experimental* dengan rancangan *one group pra-post test design*. Responden dalam penelitian ini adalah anak usia 7-10 tahun yang merupakan siswa kelas 3-5 di Sekolah Dasar Negeri Sinduadi Timur yang berjumlah 47 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Child Depression Inventory*, *self report* aktivitas fisik, dan lembar observasi *The Middle Childhood HOME*. Penelitian dilakukan dengan menerapkan intervensi berupa senam kesegaran jasmani 2012 tiga kali seminggu selama dua minggu dengan setiap sesi senam selama 15 menit. Analisis penelitian menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh depresi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi aktivitas fisik berupa senam kesegaran jasmani.

Hasil: Sebelum pemberian intervensi, responden yang mengalami depresi sebanyak 11 anak (23,40%). Setelah dilakukan intervensi, terdapat peningkatan jumlah responden yang mengalami depresi menjadi 16 anak (34,04%). Responden yang mengalami depresi dengan persentase terbanyak berdasarkan *Child Depression Inventory* terdapat pada aspek *ineffectiveness*, *anhedonia*, *negative mood*, dan *negative self esteem*. Nilai uji beda depresi sebelum dan sesudah intervensi dalam penelitian ini adalah $p = 0,674$. Faktor lingkungan berhubungan erat dengan peningkatan skor kecenderungan depresi pada anak $r = 0,522$.

Kesimpulan: Tidak ada pengaruh aktivitas fisik terhadap depresi pada anak.

Kata kunci: Anak, Aktivitas Fisik, Depresi



THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY TOWARDS THE DEPRESSION AMONG CHILDREN AT SEKOLAH DASAR NEGERI SINDUADI TIMUR

Tyas Adelia Ermawati¹, Sri Hartini², Fitri Haryanti²

ABSTRACT

Background: Depression is one of mental problems that can affect various ages including children. Physical activity has a positive effect to decreasing depression. Children and adolescents are recommended to perform physical activity in order to get a healthy physical and mental.

Objective: To find out the effect of physical activity towards the depression among children.

Methods: This research is a pre experimental research with one group pra-post test design. Participants in this research is 7th-10th years old children who were the students of grade 3-5 at Sekolah Dasar Negeri Sinduadi Timur numbered to 47. This research is using Child Depression Inventory questionnaire, self report of physical activity, and The Middle Childhood HOME observation sheet. Research analysis using Wilcoxon test to find out the depression effect before and after physical activity intervension was done in the form of body gymnastic.

Results: Before the intervension was given, the respondents who experiencing depression were 11(23,40%). After intervension, there is an increasing number of respondents who experiencing depression become 16 (34,04%). Respondents who suffered depression with the highest percentage based on Child Depression Inventory were on the aspects of ineffectiveness, anhedonia, negative mood, and negative self esteem. The depression differences test value before and after the intervension was $p = 0,674$. Environmental factors are closely related to the children's depression trend score $r = 0,522$.

Conclusion: There is no effect of physical activity towards the depression of children.

Keywords: Children, Physical Activity, Depression

¹School of Nursing, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada

²Pediatric Nursing Department, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada