

INTISARI

Latar Belakang: Penderita depresi pada lansia di Indonesia prevalensinya sebesar 24,9%, dan angka ini lebih tinggi pada lansia yang berada di rumah rawat sebesar 27,7%. Gaya hidup merupakan salah satu hal yang menjadi prediktor independen dari gangguan depresi, rendahnya tingkat aktivitas pada lansia dikaitkan dengan angka kejadian depresi pada lansia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan depresi pada lansia di Rumah Rawat Lansia Yogyakarta

Metode: Penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional* dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Dilaksanakan di Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Abiyoso di Pakem Sleman dan Balai Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budi Luhur di Bantul dengan menggunakan total *sampling* sejumlah 189 sampel pada Februari hingga Mei 2021. Pengambilan data menggunakan *Physical Activity Scale for Elderly* (PASE) dan *Center of Epidemiological Studies Depression Scale-10* (CESD-10). Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Uji Spearman Rank untuk menentukan hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan tingkat depresi pada responden sebesar 22,8%. Dengan kebanyakan responden memiliki tingkat aktivitas fisik di Level 1. Hasil analisis statistik menunjukkan tidak adanya pengaruh dari usia, jenis kelamin, status perkawinan, dan latar belakang pendidikan dengan depresi, namun didapatkan nilai signifikansi (*p-value*) = 0.043 dan koefisien korelasi -0.190 yang berarti terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan depresi dan kekuatan hubungan lemah, serta tidak searah.

Kesimpulan: Aktivitas fisik berhubungan dengan depresi namun kekuatan hubungan yang sangat lemah dan hubungan kedua variabel tidak searah.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Depresi, Lansia

ABSTRACT

Background: Patients with depression in the elderly in Indonesia have a prevalence of 24.9%, and this figure is higher in the elderly who are in nursing homes by 27,7%. Lifestyle is one of the things that is an independent predictor of depressive disorders, the low level of activity in the elderly with the incidence of depression in the elderly.

Objective: This study aims to determine the relationship between physical activity and depression in elderly at Nursing Home Yogyakarta

Methods: Observational analytic research with cross sectional design and using a quantitative approach. Conducted at the Abiyoso Elderly Social Service Center in Pakem Sleman and the Budi Luhur Elderly Social Service Center in Bantul using a total sampling of 189 samples from February to May 2021. Data collection using the Physical Activity Scale for Elderly (PASE) and the Center of Epidemiological Studies Depression Scale-10 (CESD-10). The analysis used is univariate analysis and bivariate analysis. Spearman Rank test to determine the relationship between physical activity and depression.

Results: The results showed that the level of depression in the respondents was 22.8%. With most respondents having a level of physical activity at Level 1. The results of statistical analysis showed that there was no effect of age, gender, marital status, and educational background with depression, but the significance value (p -value) = 0.043 and the correlation coefficient -0.190 which means that there is a correlation between physical activity and depression and the strength of the relationship is weak, and not in the same direction.

Conclusion: Physical activity is associated with depression but the strength of the relationship is very weak and the relationship between the two variables is not unidirectional.

Keywords: Physical Activity, Depression, Elderly