

ABSTRAK

Pada usia lanjut timbulnya depresi dipicu oleh berbagai faktor dari beberapa aspek seperti fisik, sosial dan psikologi. Depresi dianggap sebagai perkembangan mental yang normal, depresi yang terjadi pada lansia seringkali tidak terdeteksi sehingga penatalaksanaan gangguan ini jarang dilakukan hingga timbul gejala depresi berat. Aktivitas fisik diketahui memberikan efek positif terhadap kesehatan mental, termasuk mencegah timbulnya gejala-gejala depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat adanya hubungan antara olahraga rutin dengan tingkat depresi pada lansia.

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Coblong Kota Bandung pada bulan Desember 2014 hingga bulan Juli tahun 2015 menggunakan uji komparatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan sewaktu. Data diperoleh melalui hasil wawancara pada 78 orang yang terbagi dalam dua kelompok yang rutin berolahraga dan yang tidak rutin berolahraga menggunakan kuesioner dan Skala Depresi Geriatri (SDG) untuk menentukan tingkat depresi pada lansia. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok lansia yang rutin berolahraga 26,92% tidak depresi, 12,82% depresi ringan, 6,41% depresi sedang dan 3,84% depresi berat; sedangkan pada kelompok yang tidak rutin berolahraga terdapat 10,26% tidak depresi, 14,10% depresi ringan, 15,39% depresi sedang dan 10,26% depresi berat. Jadi lansia tanpa depresi terbanyak terdapat pada kelompok yang rutin berolahraga. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara olahraga rutin dengan tingkat depresi pada lansia dengan nilai $p=0,001<0,05$.

Teori *thermogenic*, teori Endorpin dan teori *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF) menjelaskan bahwa olahraga secara rutin dapat memberikan efek langsung pada otak seperti merelaksasikan otot, menurunkan ketegangan, meningkatkan sensasi sehat dan bugar, menstabilkan emosi dan menurunkan kecemasan.

Kata kunci : depresi, lansia, olahraga

ABSTRACT

Elders depression can be triggered by several factors from some aspects, which are physical, psychological and social. Depression nowadays is thought to include the normal mental developing in elderly, so that it is often undiscovered then the management has not been done however it will develop into the major depression symptoms. Physical activities is known to give the possitive effect on mental health including to prevent the depression symptoms. The purpose is to determine the relationship between routine physical activities and depression stage in elderly.

This research was conducted in Coblong Bandung on December 2014 until July 2015 using comparative test with cross-sectional approach at one point in time. Data were obtained by interviewing 78 elders devided into two different groups based on the routine physical activities they did, the first group did the routine physical activities and the other one did not. The Geriatric Depression Scale and a physical health questionnaire were used to determine the depression stage in elderly. The analysis used the chi square test.

The result showed that in routine physical activities group there were 26,92% without depression, 12,82% mild depression, 6,42% moderate depression and 3,84% severe depression, meanwhile in non-routine physical activities group there were a 10,26% without depression, 14,10% mild depression, 15,39% moderate depression and 10,26% severe depression. Thus most elders without depression were in routin physical activities group. This result showed therewas a statistical difference between the routin physiscal activities and depression in elders with $p=0,01 < 0,05$.

Thermogenic theory, endorphin theory and Brain Derived Neurotrophic factors (BDNF) explained that routine physical activities can give direct effects on the brain like muscle relaxation, lowering tense, increasing sense of being healthy, stabilizing emotion and lowering anxiety.

Keywords : depression, elders, elderly, physical activities