

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini merupakan hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner terhadap lansia yang tinggal di Kecamatan Coblong Kota Bandung, baik yang rutin berolahraga maupun yang tidak. Wawancara dilakukan pada 113 lansia dan didapatkan 78 orang yang memenuhi kriteria inklusi.

Tabel 4.1 Tabel Jumlah Lansia Menurut Jenis Kelamin dan Kelompok Umur

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	38	48,71
Perempuan	40	51,29
Usia		
60-64 tahun	21	26,92
65-70 tahun	22	28,20
>70 tahun	35	44,88

Subjek penelitian terbagi dalam dua kelompok, yaitu yang rutin berolahraga dan tidak rutin berolahraga yang terdiri dari 40 orang perempuan dan 39 orang laki-laki. Pada penelitian ini subjek penelitian terbanyak adalah lansia dengan usia lebih dari 70 tahun, yaitu sebesar 48,88%.

4.1.1 Distribusi Tingkat Depresi pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa lansia dengan jumlah terbanyak terdapat pada kelompok depresi yaitu 49 orang (62,82%), sedangkan lansia yang tidak depresi berjumlah 29 orang (37,18%).

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Depresi pada Lansia di Kecamatan Coblong Kota Bandung

Tingkat Depresi	n	%
Tidak depresi	29	37,18
Depresi Ringan	21	26,92
Depresi Sedang	17	21,80
Depresi Berat	11	14,10
Total	78	100

Berdasarkan tabel diatas, dari 49 orang yang mengalami depresi didapatkan bahwa jumlah terbanyak ada pada kelompok depresi ringan, yaitu sebanyak 21 orang (26,92%), sedangkan yang terkecil adalah kelompok depresi berat, yaitu sebanyak 11 orang (14,10%).

4.1.2 Jumlah Lansia dengan Depresi pada Kelompok yang Rutin

Berolahraga dan yang Tidak Rutin Berolahraga

Depresi yang terjadi pada dua kelompok lansia memiliki tiga tingkatan berdasarkan keparahannya, dimulai dari depresi ringan, depresi sedang dan depresi berat.

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Depresi pada Lansia dalam Kelompok yang Rutin Berolahraga

Tingkat Depresi	N	%
Tidak Depresi	21	71,05
Depresi Ringan	10	26,31
Depresi Sedang	5	13,15
Depresi Berat	3	7,89
Total	39	100

Berdasarkan tabel diatas, lansia yang rutin berolahraga paling banyak yang tidak depresi, yaitu sebanyak 21 orang (71,05%). Sedangkan jumlah terkecil adalah lansia dengan depresi berat, yaitu sebanyak 3 orang (7,89%).

Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Depresi pada Lansia dalam Kelompok yang Tidak Rutin Berolahraga

Tingkat Depresi	n	%
Tidak Depresi	8	21,05
Depresi Ringan	11	28,94
Depresi Sedang	12	31,57
Depresi Berat	8	21,05
Total	39	100

Berdasarkan tabel diatas, lansia yang tidak rutin berolahraga paling banyak menderita depresi sedang, yaitu sebanyak 12 orang (31,57%). Sedangkan jumlah terkecil adalah lansia yang tidak depresi dan yang mengalami depresi berat, masing-masing sebanyak 8 orang (21,05%).

4.1.3 Hubungan Olahraga Rutin dengan Tingkat Depresi pada Lansia

Perbedaan distribusi tingkat kejadian depresi pada dua kelompok lansia dapat dilihat dari tabel berikut ini.

Tabel 4.5 Hubungan Olahraga Rutin dengan Tingkat Depresi pada Lansia

Tingkat Depresi	Rutin Olahraga		Tidak Rutin Olahraga		Total		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Depresi	21	26,92	8	10,26	29	37,18	0,01
Depresi Ringan	10	12,82	11	14,10	21	26,92	
Depresi Sedang	5	6,41	12	15,39	17	21,80	
Depresi Berat	3	3,84	8	10,26	11	14,10	
Total	39	50	39	50	78	100	

Dari tabel tersebut diatas dapat dilihat bahwa jumlah lansia terbanyak baik pada kelompok yang rutin berolahraga dan tidak rutin berolahraga adalah

lansia tanpa depresi yaitu sebanyak 21 orang (26,92%). Sedangkan pada kelompok yang tidak rutin olahraga lebih banyak lansia yang termasuk dalam kategori depresi sedang yaitu sebanyak 12 orang (15,39%).

Hal tersebut diperkuat berdasarkan uji statistik yang menunjukkan terdapatnya hubungan yang bermakna antara rutin berolahraga dan tidak rutin berolahraga dengan tingkat depresi ($p=0,01<0,05$).

4.2. Pembahasan

Depresi merupakan gangguan yang umum terjadi di kalangan lansia. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa terdapat 49 lansia (62,82%) mengalami depresi, dengan jumlah terbanyak pada kelompok depresi ringan (26,92%) dan sebanyak 29 orang yang tidak mengalami depresi (37,18%). Pada lansia, depresi merupakan gangguan yang umum. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2010 prevalensi terjadinya depresi pada lansia bervariasi, antara 25% hingga 50%, walaupun pada kasus ini depresi berat jarang terjadi.⁶ Angka kejadian depresi di Indonesia cenderung tinggi dibanding negara-negara Asia lainnya, yaitu sebesar 33,8%. Pada penelitian ini didapatkan jumlah depresi pada lansia cukup tinggi, sesuai dengan tabel 4.2, yaitu sebesar 62,82%. Hal ini kemungkinan dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kehilangan anggota keluarga atau kerabat terdekat, tinggal sendirian tanpa pasangan hidup, rasa kurang dihargai karena tidak memiliki peran penting di lingkungan sosial, kurangnya aktivitas dan stres yang ditimbulkan oleh lingkungan. Angka kejadian depresi pada penelitian ini cenderung lebih tinggi dibandingkan rata-rata kejadian depresi di Indonesia. Gaya hidup individual di kota besar, seperti di Kota Bandung; keluarga yang memiliki kesibukan masing-masing; kurangnya kegiatan

yang dapat dilakukan oleh lansia dan stres yang ditimbulkan dari lingkungan merupakan faktor-faktor penyebab meningkatnya angka kejadian depresi.

Seiring dengan banyaknya faktor resiko yang menyebabkan timbulnya depresi pada lansia diperlukan hal-hal yang dapat membantu lansia agar terhindar dari depresi. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mencegah timbulnya depresi, salah satunya adalah dengan olahraga secara rutin.

Penelitian tentang olahraga dan depresi mulai dilakukan sejak tahun 1990 dan banyak menyebutkan tentang efek olahraga terhadap suasana hati yang dikaitkan dengan kejadian timbulnya depresi. Penelitian yang dilakukan di Amerika tahun 2006 membuktikan bahwa aktivitas fisik secara rutin berhubungan dengan perbaikan kesehatan mental seseorang dan orang-orang yang rutin berolahraga cenderung pulih dari depresi ringan lebih cepat.¹⁹ Penelitian lain menyebutkan bahwa olahraga dengan intensitas sedang akan memberikan manfaat terhadap depresi dan menimbulkan rasa bahagia.²⁰ Penelitian yang dilakukan dengan untuk mengetahui efek olahraga rutin pada orang-orang yang telah sembuh dari depresi membuktikan bahwa olahraga yang dilakukan secara rutin selama 4 bulan dapat menurunkan tingkat kekambuhan depresi dari orang-orang yang pernah mengalami depresi.²¹

Ada beberapa teori tentang efek yang ditimbulkan oleh olahraga terhadap depresi. Teori *thermogenic* menjelaskan bahwa kenaikan suhu tubuh setelah melakukan olahraga berguna untuk menurunkan gejala-gejala depresi. Kenaikan suhu pada regio batang otak akan menyebabkan relaksasi dan menurunkan tegangan otot.²⁰ Teori endorpin menjelaskan bahwa olahraga akan memberikan efek positif sehubungan dengan pelepasan β -endorpin setelah berolahraga.

Peningkatan plasma endorpin akan terjadi setelah olahraga yang dilakukan secara rutin. Endorpin berhubungan dengan perasaan positif dan secara keseluruhan meningkatkan perasaan sehat dan sejahtera.²² Teori lainnya menjelaskan bahwa olahraga yang dilakukan secara rutin mampu menstimulasi otak melalui peningkatan protein *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). Protein ini berfungsi meningkatkan availabilitas neurotransmitter, seperti serotonin, dopamin dan norepinefrin yang menurun pada keadaan depresi, sehingga akan memberi efek emosi menjadi stabil dan menurunkan kecemasan dan stres. Sedangkan efek olahraga dari segi psikologi juga membuktikan bahwa olahraga akan meningkatkan semangat, penghargaan terhadap diri, rasa puas terhadap kehidupan dan rasa percaya diri terhadap kemampuan fisik. Sementara itu dari aspek sosial, olahraga rutin yang dilakukan berkelompok atau bersama orang lain mampu meningkatkan interaksi sosial, menimbulkan motivasi baru serta menghindarkan seseorang dari rasa bosan dan penat. Teori-teori tersebut diatas secara bersamaan dapat mencegah timbulnya depresi dan membantu menurunkan gejala-gejala yang mengarah kepada depresi.²⁰

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil jumlah lansia terbanyak adalah lansia yang tidak menderita depresi dan rutin berolahraga yaitu sebanyak 21 orang (26,92%), jumlah ini jauh lebih banyak dibandingkan dengan kelompok lansia yang tidak menderita depresi di kelompok yang tidak rutin berolahraga yaitu 8 orang (10,26%). Lansia dengan depresi paling banyak ditemukan pada kelompok lansia yang tidak rutin berolahraga (39,74%). Pada kelompok ini depresi yang paling banyak adalah depresi sedang, yaitu sebesar 15,39%. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa lansia dengan depresi baik ringan, sedang dan berat tidak

berolahraga secara rutin. Hal ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa olahraga memberi efek positif terhadap kejadian depresi pada lansia. Hasil ini juga diperkuat oleh uji statistik yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara olahraga rutin dengan tingkat depresi pada lansia ($p = 0,01 < 0,05$).

Pada kelompok yang melakukan olahraga secara rutin ditemukan adanya lansia yang menderita depresi yaitu 12,82% depresi ringan, 6,41% depresi sedang dan 3,84% depresi berat. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat memicu depresi seperti tinggal sendirian, keadaan sosial ekonomi rendah, baru saja kehilangan salah satu anggota keluarga atau perasaan tidak dihargai di lingkungan sosial yang terjadi secara bersamaan. Faktor-faktor ini tentunya memberikan efek yang lebih besar dibandingkan dengan efek protektif terhadap depresi yang ditimbulkan oleh olahraga rutin sehingga kejadian depresi pada lansia tetap dapat terjadi. Penelitian ini tidak meneliti tentang berbagai faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya depresi pada lansia sehingga faktor-faktor tersebut akan menjadi faktor perancu penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Dimeo tahun 2011 menjelaskan bahwa olahraga rutin tidak memberikan efek protektif yang signifikan. Hal ini berbeda dengan hasil yang didapatkan pada penelitian ini. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya pemilihan jenis olahraga dan waktu yang dibutuhkan untuk melakukan olahraga rutin hingga dapat memberikan efek. Olahraga yang dapat menjadi pilihan adalah olahraga aerobik dengan intensitas sedang yang dilakukan sekurang-kurangnya 40 menit setiap sesi dan dilakukan

minimal empat minggu berturut-turut dan dilanjutkan dengan rutin dan teratur selama lebih dari empat bulan untuk memberikan efek yang optimal.

4.3. Keterbatasan Penelitian

Dalam menyusun penelitian ini, peneliti juga menemukan beberapa keterbatasan, yaitu sebagai berikut :

1. Penilaian tingkat depresi pada lansia pada penelitian ini cenderung subjektif karena dilakukan dengan skala depresi geriatri tanpa melakukan pendekatan komprehensif terlebih dahulu.
2. Pada penelitian ini tidak dilakukan penelitian terhadap faktor resiko dan penyebab timbulnya depresi pada lansia sebagai faktor-faktor yang mungkin menjadi perancu.

