

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :
**PERBEDAAN DEPRESI SEBELUM DAN SESUDAH
MELAKUKAN SENAM LANSIA DI PUSKESMAS PIMPING**

**Disusun oleh:
PENI ANDRIANI
NIM : 017241048**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 26 Juli 2025

Pembimbing

Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612118002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:
**PERBEDAAN DEPRESI SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN
SENAM LANSIA DI PUSKESMAS PIMPING**


Disusun oleh:

PENI ANDRIANI
NIM 017241048

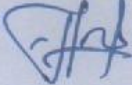
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 08 Agustus 2025

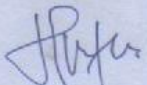
Tim Penguji:
Ketua


Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0612118002

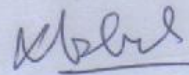
Anggota Penguji 1


Ns. Sukarno, S.Kep., M.kep.
NIDN. 0624128204

Anggota Penguji 2


Ns. Trimawati, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0622088302

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana


Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J.
NIDN.0602027901

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Kesehatan


Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep.
NIDN.0627097501



PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Peni Andriani

NIM : 017241048

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

Skripsi berjudul “ **Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Puskesmas Pimping**” adalah :

1. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
2. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah di publikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar Pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep.,M.Kep.

NIDN. 0612118002



Ungaran, Juli 2025



Peni Andriani

NIM : 017241048

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Peni Andriani

Nomor identitas: 017241048

Institusi : Universitas Ngudi Waluyo

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul:

“Pengaruh aktivitas fisik terhadap tingkat depresi pada lansia di puskesmas pimping”.

yang diajukan untuk mendapatkan kaji etik dan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo (KEP UNW) bersifat original dan belum pernah dilakukan pengambilan data kepada subjek penelitian, baik manusia, hewan, atau lingkungan, termasuk dalam hal ini adalah wawancara, observasi, dokumentasi, tes, pengukuran, pemberian intervensi, pengambilan sampel atau bagian jaringan tubuh, bentuk rekayasa apapun, atau sejenisnya.

Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan di atas, maka Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo (KEP UNW) berhak mencabut *ethical clearance* dan tidak bertanggung jawab atas hal-hal yang terjadi akibat penelitian di atas.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Ungaran, 30 Juli 2025

Yang menyatakan,



Peni Andriani

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Peni Amdriani

NIM 017241048

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “**PERBEDAAN DEPRESI SEBELUM DAN SESUDAH MELAKUKAN SENAM LANSIA DI PUSKESMAS PIMPING**” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 31 Juli 2025



Peni Andriani
NIM: 017241048

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Peni Andriani
Tempat, Tanggal Lahir : Bontang, 12
Januari 1995 Agama : Kristen
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Poros Desa Pimping Kec. Tanjung
Palas Utara Kab. Bulungan

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN 011 Sungai Uma
2. SMP Tri Sakti Pimping
3. SMA Negri 5 Malinau
4. Akademi Keperawatan Kaltara Tarakan
5. Universitas Ngudi Waluyo Tahun 2024 Sampai Sekarang

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Laing Pie
Nama Ibu : Lidiana Kayang
Pekerjaan : Karyawan swasta
Alamat : Jl. Poros Desa Pimping Kec. Tanjung
Palas Utara Kab. Bulungan

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Skripsi , Agustus 2025
Peni Andriani 017241048**

**Perbedaan Depresi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Lansia Di
Puskesmas Pimping**

Abstrak

Depresi pada lansia merupakan masalah kesehatan mental yang umum dan sering tidak terdeteksi, terutama akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi di usia lanjut. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi depresi adalah senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 56 orang lansia yang dipilih menggunakan teknik total sampling dan dilaksanakan selama bulan Juni 2025. Intervensi berupa senam lansia dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu dan durasi minimal 30 menit per sesi. Pengukuran tingkat depresi dilakukan menggunakan instrumen Geriatric Depression Scale (GDS-15). Hasil pretest menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami depresi sedang (51,8%) dan berat (25%). Setelah intervensi, tingkat depresi menurun secara signifikan; sebanyak 60,7% tidak menunjukkan gejala depresi, 37,5% mengalami depresi ringan, dan hanya 1,8% dengan depresi sedang. Tidak ditemukan lagi kasus depresi berat. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$, yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna antara skor pretest dan posttest. Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam lansia terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi. Disarankan agar senam lansia rutin dilaksanakan di komunitas lansia sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental

Kata kunci: *Lansia, Senam Lansia, Depresi*

Referensi: 40 (2020-2025)

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Nursing Faculty
Final Assignmnet, August 2025
Peni Andriani
017241048

**Differences in Depression Levels Before and After Elderly Exercise at Pimping
Public Health Center**

Abstract

Depression in the elderly is a common mental health issue that often goes undetected, primarily due to physical, psychological, and social changes that occur in later life. One effective non-pharmacological approach to reduce depression is elderly exercise. This study aims to determine the effect of elderly exercise on reducing depression levels among older adults. The research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 56 elderly participants were selected using total sampling and the intervention was conducted in June 2025. The elderly exercise program was carried out over two weeks, three times per week, with each session lasting a minimum of 30 minutes. Depression levels were measured using the Geriatric Depression Scale (GDS-15). Pretest results showed that most participants experienced moderate (51.8%) to severe (25%) depression. Following the intervention, depression levels significantly decreased: 60.7% showed no signs of depression, 37.5% had mild depression, and only 1.8% remained in the moderate category. No cases of severe depression were recorded post-intervention. The Wilcoxon Signed Rank Test indicated a significant difference ($p < 0.001$) between pretest and posttest scores. This study concludes that elderly exercise is effective in reducing depression levels. It is recommended that elderly exercise be routinely implemented in elderly communities as part of promotive and preventive efforts to maintain mental health.

Keywords: *Elderly, Elderly Exercise, Depression*

References: 40 (2020–2025)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME, karena atas berkat Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Puskesmas Pimping”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satupersyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan banyak pihak, untuk itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Ns. Abdul Wakhid, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep.,M.Kep Selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini selesai.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu serta arahan dalam menyelesaikan seluruh kegiatan perkuliahan
6. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat serta motivasi agar skripsi ini segera selesai
7. Teman-teman seperjuangan PSIK yang telah memberikan doa, semangat dan bantuannya
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga Tuhan YME mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak

Ungaran, 08 Agustus 2025


Peni Andriani
NIM: 017241048

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
Abstrak	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Institusi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas Pimping).....	5
2. Institusi Pendidikan (Universitas Ngudi Waluyo)	6
3. Responden (Lansia).....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Senam Lansia	7
a. Definisi Senam Lansia	7
b. Prinsip dasar senam lansia	8
c. Mekanisme Senam Lansia.....	9
d. Manfaat Senam Lansia secara Komprehensif.....	10

e.	Faktor Penghambat Partisipasi dalam Senam Lansia.....	10
f.	Anjuran Pelaksanaan Senam Lansia	11
2.	Depresi	12
a.	Definisi Depresi	12
b.	Faktor-Faktor Penyebab Depresi.....	13
c.	Depresi Pada Lansia.....	14
d.	Bahaya Depresi Bagi Lansia	14
e.	Mengatasi Depresi Pada Lansia	15
f.	Pengukuran Tingkat Depresi menggunakan Geriatric Depression Scale (GDS)	16
3.	Aktivitas Fisik Mempengaruhi Tingkat Depresi Pada Lansia	18
B.	Kerangka Teori.....	21
C.	Kerangka Konsep.....	22
D.	Hipotesis.....	22
BAB III.....		23
METODELOGI PENELITIAN		23
A.	Desain Penelitian.....	23
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	23
C.	Subjek Penelitian.....	23
D.	Definisi Operasional.....	25
E.	Pengumpulan Data	26
F.	Etika penelitian.....	34
G.	Pengolahan Data.....	35
H.	Analisa Data.....	37
1.	Karakteristik Responden	37
2.	Uji Normalitas.....	37
3.	Analisis Univariat.....	38
4.	Analisis Bivariat.....	38
BAB IV		39
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		39
A .	Hasil	39
1.	Distribusi Karakteristik Responden	39
2.	Analisa Univariat	40

3. Analisa Bivariat.....	43
B .Pembahasan	44
1. Karakteristik Responden	44
2. Analisa Univariat	46
3. Analisa Bivariat.....	56
BAB V.....	58
KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A .KESIMPULAN	58
B . SARAN.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	65
Lampiran 1. Permohonan menjadi responden.....	65
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	66
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	67
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin studi Pendahuluan.....	69
Lampiran 5. Surat Balasan Tempat Penelitian	70
Lampiran 6. Pengajuan Ethical Clearance	71
Lampiran 7. Ethical Clearance	72
Lampiran 8. Bebas Plagiat	73
Lampiran 9. Data peneliti/ susunan tim peneliti	74
Lampiran 10. Data karakteristik responden	76
Lampiran 11. Data aktivitas fisik.....	78
Lampiran 12. Data jawaban responden pretest	80
Lampiran 13. Data jawaban responden posttest.....	82
LAMPIRAN 14. Pengolahan Data.....	84
Lampiran 15. Lembar konsultasi.....	97
Lampiran 17. Dokumentasi penelitian	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	22
Gambar 3 1. Desain Penelitian.....	23

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Interpretasi Skor GDS (Versi 15 Item)	18
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	25
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	39
Tabel 4. 2 Keaktifan Responden Berdasarkan Senam lansia	40
Tabel 4. 3 Tingkat Depresi Lansia Sebelum Intervensi (Pretest).....	40
Tabel 4. 4 Distribusi Jawaban Responden Pretest Berdasarkan Pertanyaan GDS-15	41
Tabel 4. 5 Tingkat Depresi Lansia Setelah Intervensi (Posttest)	42
Tabel 4. 6 Distribusi Jawaban Kuesioner Tingkat Depresi Responden (posttest)	42
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Data	43
Tabel 4. 8 Tingkat Depresi Lansia Sebelum dan Sesudah Mengikuti Senam Lansia.	44