



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
DEPRESI PADA LANSIA WANITA DI KOMUNITAS DAHLIA
SENJA LIMO DEPOK**

KARYA TULIS ILMIAH

WULAN PRAGUSTHASARI

2010702032

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA
2023**



**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN
DEPRESI PADA LANSIA WANITA DI KOMUNITAS DAHLIA
SENJA LIMO DEPOK**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Ahli Madya Kesehatan

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA

2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Wulan Pragusthasari

NIM : 2010702032

Tanggal : 04 Mei 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 04 Mei 2023

Yang menyatakan,



(Wulan Pragusthasari)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wulan Pragusthasari
NIM : 2010702032
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Depresi pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 04 Mei 2023

Yang Menyatakan,



(Wulan Pragusthasari)

PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Wulan Pragusthasari
NIM : 201.0702.032
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga
Judul Karya Tulis Ilmiah : Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Depresi
pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja
Limo Depok

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Heri Wibisono, S.Pd., M.Si., AIFO

Ketua Penguji



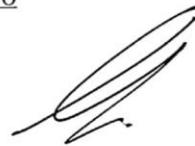
Rabia, S.F., M.Biomed

Penguji I



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Eko Prabowo, S.Fis., M.Fis., AIFO

Penguji II (Pembimbing)



Rana Mailani, S.Ft., M.Biomed., AIFO

Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal Ujian: 04 Mei 2023

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN DEPRESI PADA LANSIA WANITA DI KOMUNITAS DAHLIA SENJA LIMO DEPOK

Wulan Pragusthasari

Abstrak

. **Latar Belakang:** Seiring meningkatnya jumlah populasi lansia dapat berdampak pada timbulnya hal negatif maupun hal positif. Selain itu, aktivitas fisik yang menurun dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi. Depresi di kalangan lansia seringkali tidak terdeteksi karena penurunan fungsi eksekutif dan dipandang sebagai proses penuaan yang mengakibatkan memburuknya status kesehatan, dan rendahnya kualitas hidup. Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada Komunitas Lansia Wanita Dahlia Senja Limo Depok. **Desain:** Dalam penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional study* dengan metode pengukuran aktivitas fisik lansia menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire- Short Form* (IPAQ-SF) dan metode pengukuran depresi pada lansia menggunakan kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS). Sampel pada penelitian ini adalah lansia wanita di Komunitas Dahlia Senja yang berjumlah 40 orang. **Hasil:** Penelitian ini mengatakan bahwa 45% aktivitas fisik termasuk kedalam kategori sedang dan depresi termasuk kedalam batas normal sebesar 55% pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja. Nilai $p= 0,352$ dengan $p>0.05$ dan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada lansia wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok.

Kata Kunci : Depresi, Aktivitas Fisik, Lansia

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND DEPRESSION IN ELDERLY WOMEN IN THE DAHLIA SENJA COMMUNITY LIMO DEPOK

Wulan Pragusthasari

Abstract

Background: As the elderly population increases, it can have both negative and positive impacts. In addition, decreased physical activity can increase the risk of depression. Depression among the elderly often goes undetected due to decreased executive function and is seen as a process of aging that results in worsening health status, and low quality of life. The purpose of this study was conducted to determine the relationship between physical activity and depression in the Dahlia Senja Women's Elderly Community Limo Depok. **Design:** This study used a cross-sectional study method with a method of measuring physical activity of the elderly using the International Physical Activity Questionnaire- Short Form (IPAQ-SF) and a method of measuring depression in the elderly using the Geriatric Depression Scale (GDS) questionnaire. The sample in this study were elderly women in the Dahlia Senja Community totaling 40 people. **Results:** This study says that 45% of physical activity is included in the moderate category and depression is included in the normal limit of 55% in elderly women at the Dahlia Senja Community. The p value = 0.352 with $p > 0.05$ and it can be concluded that there is no relationship between physical activity and depression in elderly women at the Dahlia Senja Community Limo Depok.

Keywords: Depression, Physical Activity, Elderly

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat serta salam kita junjungkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **“Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Depresi Pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok”** dengan baik.

Karya tulis ini tersusun atas bantuan, dukungan, dan semangat yang telah diberikan dari orang-orang terdekat penulis. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada Komunitas Lansia Dahlia Senja yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu dalam proses penelitian yang penulis lakukan, teruntuk bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah dan Rena Mailani, S.FT, M.Biomed, AIFO selaku kepala program studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta, serta kepada seluruh dosen dan staff program studi Fisioterapi Program Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta yang telah mendidik penulis hingga sekarang.

Selain itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga, terutama untuk kedua orang tua yang selalu mendoakan dan mendukung penulis. Terima kasih kepada teman dan sahabat yang telah memberikan semangat dan doanya untuk penulis. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan didalamnya. Oleh sebab itu, penulis sangat menghargai dengan adanya kritikan dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini. Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini bisa bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, 04 Mei 2023

Penulis

Wulan Pragusthasari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SKEMA.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori.....	5
II.2 Kerangka Teori.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
III.1 Kerangka Konsep.....	21
III.2 Hipotesis Penelitian.....	21
III.3 Definisi Operasional.....	22
III.4 Desain Penelitian.....	24
III.5 Populasi dan Sampel.....	25
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
III.7 Instrumen Penelitian.....	25
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	27
III.9 Analisis Data.....	28
III.10 Etika Penelitian.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
IV.1 Hasil Penelitian.....	30
IV.2 Pembahasan.....	33
BAB V PENUTUP.....	38
V.1 Kesimpulan.....	38
V.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	40
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kisi-Kisi Kuesioner GDS.....	18
Tabel 2	Definisi Operasional.....	22
Tabel 3	Karakteristik Subjek.....	30
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	32
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Depresi.....	32
Tabel 6	Uji Hipotesis.....	33

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	20
Skema 2	Kerangka Konsep.....	21
Skema 3	Desain Penelitian.....	24

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3 Kuesioner *International Physical Activity-Short Form* (IPAQ-SF)
- Lampiran 4 Kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS)
- Lampiran 5 *Ethical Clearance*
- Lampiran 6 Data Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 Lembar Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Turnitin