

**PERUBAHAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA SETELAH
PEMBERIAN SENAM OTAK DI PANTI BHAKTI KASIH
SITI ANNA PANGKALPINANG**



SKRIPSI

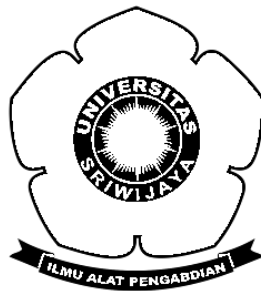
Oleh:

Milta Huljaniyah

NIM: 04021181924004

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (SEPTEMBER, 2023)**

**PERUBAHAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA SETELAH
PEMBERIAN SENAM OTAK DI PANTI BHAKTI KASIH
SITI ANNA PANGKALPINANG**



SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

Milta Huljaniyah

NIM: 04021181924004

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA (SEPTEMBER, 2023)**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Milta Huljanayah

NIM : 04021181924004

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, 31 Oktober 2023



Milta Huljanayah

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : MILTA HULJANIYAH
NIM : 04021181924004
JUDUL : PERUBAHAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA
SETELAH PEMBERIAN SENAM OTAK DI PANTI
BHAKTI KASIH SITI ANNA PANGKALPINANG


Pembimbing 1

Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 197908162003122002


(.....)

Pembimbing 2

Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 1983043020060422003


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : MILTA HULJANIYAH
NIM : 04021181924004
**JUDUL : PERUBAHAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA SETELAH
PEMBERIAN SENAM OTAK DI PANTI BHAKTI KASIH SITI
ANNA PANGKALPINANG**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 25 September 2023 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 25 September 2023

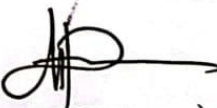
PEMBIMBING I

Herliawati, S.Kp., M.Kes
NIP. 197908162003122002


(.....)

PEMBIMBING II

Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 1983043020060422003


(.....)


PENGUJI I

Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes
NIP. 197307172001122002


(.....)


PENGUJI II

Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep, M.Kes
NIP. 198910202019032021


(.....)

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001


Ketua Bagian Keperawatan

Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, September 2023

Milta Huljanayah

**Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah Pemberian Senam Otak di
Panti Bhakti Siti Anna Pangkalpinang**

xii + 70 halaman + 7 tabel + 2 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Depresi sering muncul pada populasi lanjut usia akibat proses penuaan, dan merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang sering dijumpai. Dampaknya mencakup hilangnya semangat dalam hidup, kehilangan kesenangan, kekurangan motivasi, penurunan aktivitas, serta penurunan produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat depresi pada lansia setelah pemberian senam otak. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan dan jumlah sampel sebanyak 30 lansia menggunakan populasi target. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa alat ukur lembar kuesioner skala depresi geriatric/GDS (*geriatric depression scale*)-15. Hasil uji bivariat menggunakan uji *marginal homogeneity* diperoleh dengan interpretasi nilai ($\alpha = 0,05$). Hasil dari penelitian ini didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha$ artinya terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat depresi pada lansia setelah pemberian senam otak di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat depresi pada lansia setelah pemberian senam otak di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang. Salah satu terapi yang dapat dilakukan dalam penurunan depresi pada lanjut usia adalah melalui pengobatan non farmakologis berupa kegiatan senam otak (*brain gym*). Pemberian senam otak secara rutin, dapat mempertahankan fungsi otak dan mencegah masalah yang terkait dengan penurunan fungsi otak, terutama pada lansia depresi.

Kata Kunci: Depresi, Lansia, Senam Otak (*Brain Gym*)

Daftar Pustaka: 52 (2006-2022)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING DEPARTMENT
NURSING STUDY PROGRAM**

***Thesis, September 2023
Milta Huljaniyah***

Changes in the Level of Depression in the Elderly After Giving Brain Exercises at the Bhakti Siti Anna Pangkalpinang Institution

xii + 70 pages + 7 tabels + 2 schematics + 14 attachment

ABSTRACT

Depression often appears in the elderly population due to the aging process, and is a form of mental disorder that is often encountered. The impacts include loss of enthusiasm for life, loss of pleasure, lack of motivation, decreased activity, and decreased productivity. This study aims to determine changes in depression levels in the elderly after giving brain exercises. The type of research is quantitative research with a pre-experimental one group pretest-posttest design without a control group. Sampling in this study used a purposive sampling technique with predetermined inclusion and exclusion criteria and a sample size of 30 elderly people using the target population. Sampling in this study used an instrument in the form of a geriatric depression scale (GDS)-15 questionnaire. Bivariate test results using the marginal homogeneity test were obtained by interpreting the value ($\alpha = 0.05$). The results of this research obtained $p\text{-value} = 0.000$ ($p\text{-value} < \alpha$ meaning that there was a significant change in the level of depression in the elderly after giving brain exercises at Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang. The results of this study showed that there was a change in the level of depression in the elderly after giving brain exercises at Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang. One therapy that can be done to reduce depression in the elderly is through non-pharmacological treatment in the form of brain gym activities. Regularly giving brain exercises can maintain brain function and prevent problems which is associated with decreased brain function, especially in depressed elderly people.

Keywords : Depression, Elderly, Brain Gym

Bibliography : 52 (2006-2022)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan kekuatan, kemudahan dan kesehatan dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat beserta salam selalu tercurahkan kepada baginda Rasul, Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Kedua orang tua saya tercinta,

Ayah Ibu, terima kasih banyak atas curahan kasih sayang, doa dan dukungan serta kekuatan yang Ayah dan Ibu berikan selama ini. Sungguh anugerah luar biasa yang Allah berikan, mempunyai orang tua seperti Ayah dan Ibu. Semoga karya tulis ini dapat menjadi langkah awal dalam membahagiakan Ayah dan Ibu.

Adik saya tersayang,

Dian Safitri, M. Egi. S, Milzhanniyah, dan Muhammad Ersyad terima kasih sudah banyak menemani selama pengerjaan skripsi ini. Merupakan karunia yang luar biasa mempunyai Adik yang dapat menjadi teman dan penghibur dikala sedih dan putus asa.

Terima kasih saya ucapkan kepada :

1. Kedua pembimbing saya, Ibu Herliawati dan Ibu Putri yang telah luar biasa meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk membimbing saya. Merupakan rasa syukur bagi saya karena telah dipertemukan dengan kedua dosen hebat yang selalu memberikan saran dan arahan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua penguji saya, Ibu Nani dan Ibu Mutia yang telah luar biasa dalam meluangkan waktu, memberikan saran serta masukan selama proses perbaikan skripsi ini.
3. Untuk Herlin, Putri, dan Chandeni, terima kasih sudah menemani dan banyak membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini. Merupakan rasa syukur karena telah dipertemukan dengan teman-teman sebaik kalian.

4. Teletubbies (Haura, Sekar, Hafida, Nilam, dan Dewi) terima kasih sudah menjadi tempat berkeluh kesah selama proses perkuliahan maupun pengerjaan skripsi ini. Merupakan rasa syukur sudah dipertemukandengan orang-orang baik.
5. Wakuncar (Kajol, Bik Def, Liska, Neng Gema, Sonia Lajuba, Deka, dan Yok Jun terima kasih sudah menjadi tempat pulang disaat dunia tidak baik-baik saja, terima kasih juga sudah menjadi tempat untuk berkeluh kesah selama perkuliahan di mulai dan sampai akhir penyelesaiannya
6. Untuk Navita dan Yuandita terima kasih juga sudah menjadi tempat pulang berkeluh kesah tentang dunia yang sangat kejam ini. Merupakan rasa syukur dipertemukan sama kalian
7. Teruntuk Busu Mao terimakasih sudah bertribusi selama saya kuliah dan sampai akhir. Terima kasih juga sudah bersedia menjadi atm saya selalu di saat uang sudah tidak ada lagi.
8. Terima kasih juga saya ucapkan kepada semua pihak yang telah terlibat yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu. Semoga kebaikan kalian semua dibalas oleh Allah SWT.

“Everything will come to at the right time. Be patient.”

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah Pemberian Senam Otak di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang”. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Herliawati, S.Kp., M.Kes sebagai dosen pembimbing 1 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing 2 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai dosen penguji 1 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes sebagai dosen penguji 1 yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Mutia Nadra Maulida, S.Kep., Ns., M.Kep., M.Kes yang sudah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan dan saran dalam penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan staf administrasi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
8. Kepala Panti Bhakti Siti Anna Pangkalpinang yang telah memberikan bimbingan dan bantuan kepada penulis selama penelitian.

9. Kedua orang tua dan keluarga terkasih yang telah luar biasa dalam memberikan dukungan baik berupa materi, moril, dan doa selama penyelesaian skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, maka dari itu sangat dibutuhkan kritik dan saran yang membangun supaya skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi.

Indralaya, September 2023

Penulis



Milta Huljaniyah

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xivv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Secara Praktis	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Depresi	8
1. Pengertian.....	8
2. Klasifikasi.....	9
3. Penyebab	12
4. Gejala-Gejala.....	13
5. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Depresi pada Lansia.....	14
6. Dampak Depresi pada Lansia.....	15
7. Skala Pengukuran Depresi Pada Lanjut Usia	16
8. Penataklaksanaan Depresi pada Lansia	17
B. Lanjut Usia (Lansia).....	20
1. Definisi Lanjut Usia	20
2. Klasifikasi Lanjut Usia	21
3. Perubahan Terjadi pada Lanjut Usia	21
4. Tugas Perkembangan Lanjut Usia.....	22
5. Karakteristik Lansia.....	23
C. Senam Otak (<i>Brain Gym</i>).....	24
1. Pengertian	24
2. Manfaat.....	24
3. Indikasi	25
4. Kontraindikasi	26
5. Hal yang perlu diperhatikan	26

6. Teknik Pelaksanaan	26
D. Peneliti Terkait	29
E. Kerangka Teori.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Desain Penelitian.....	34
C. Hipotesis.....	35
D. Definisi Operasional.....	35
E. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	36
F. Tempat Penelitian.....	37
G. Waktu Penelitian	37
H. Etika Penelitian	37
1. Menghormati martabat manusia (<i>Respect for Human Dignity</i>)	38
2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (<i>Respect for Privacy and Confidentiality</i>)	38
3. Keadilan dan inklusivitas/keterbukaan (<i>Respect for Justice and Inclusiveness</i>)	39
4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (<i>Balancing Harms and Benefits</i>).....	39
I. Alat Pengumpulan.....	40
1. Jenis Data.....	40
2. Instrumen Penelitian	40
J. Prosedur Pengumpulan Data	41
1. Tahap Persiapan.....	41
2. Tahap Pelaksanaan	42
K. Teknik Pengelolaan Data dan Analisis Data	44
1. Pengolahan Data.....	44
2. Analisa Data	46
BAB IV PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Analisa Univariat.....	48
2. Analisa Bivariat.....	50
B. Pembahasan.....	51
1. Analisis Univariat.....	51
2. Analisa Bivariat.....	59
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. KESIMPULAN	64
B. SARAN	65
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Bentuk Rancangan Penelitian	34
Tabel 3.3 Definisi Operasional Penelitian	35
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	48
Tabel 4.2 Tingkat Depresi Sebelum diberikan Senam Otak	49
Tabel 4.3 Tingkat Depresi Setelah diberikan Senam Otak	49
Tabel 4.4 Perubahan Tingkat Depresi Sebelum dan Setelah Senam Otak	50

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	32
Skema 2.1 Kerangka Konsep Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Kuesioner Skala Depresi Getriatri (*Geriatric Depression Scale 15-Item/GDS-15*)
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur Senam Otak (*Brain Gym*)
- Lampiran 5. Sertifikat Layak Etik Penelitian
- Lampiran 6. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 8. Surat Pemohonan Izin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10. Data Penelitian
- Lampiran 11. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Lembar Konsultasi Lembar Konsultasi
- Lampiran 14. Hasil Uji Plagiarisme

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Milta Huljaniyah

Tempat Tanggal Lahir : Bencah, 06 Oktober 2000

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Nama Orang Tua

a. Ayah : Andri

b. Ibu : Hamsi

Saudara : M. Egi. S, Milzhanniyah, Muhammad
Ersyad

Alamat : Jalan Raya Desa Bencah, RT12/RW 06 Kec.
Airgegas, Kab. Bangka Selatan .

Email : mlthuljaniyah@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

SDN 2 AIRGEGAS (2007-2013)

SMPN 5 AIRGEGAS (2013-2016)

MAN 1 PANGKALPINANG (2016-2019)

PSIK FK UNSRI (2019-2023)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dari waktu ke waktu telah meningkatkan harapan hidup manusia dan mengurangi angka kematian. Akibatnya, jumlah populasi orang lanjut usia pun meningkat (Friska et al., 2020). Berdasarkan World Health Organization (WHO, 2013), lansia merujuk kepada individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Fenomena penuaan terjadi pada kelompok usia ini. Proses penuaan adalah suatu kepastian yang akan mempengaruhi setiap orang, mengakibatkan berbagai kegagalan organ tubuh yang menyebabkan bertambahnya jumlah penyakit (Saputra, 2017).

Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), populasi penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 30,16 juta jiwa. Kelompok lansia ini terdiri dari individu yang berusia 60 tahun ke atas. Berdasarkan data yang diperoleh dari Pusat Informasi Penyakit Tidak Menular, ditemukan bahwa 11,6% dari populasi lansia di Indonesia mengalami depresi. Lebih rinci, prevalensi depresi pada lansia berusia 55-64 tahun mencapai 15,9%, pada lansia usia 65-74 tahun mencapai 23,2%, dan pada lansia di atas usia 75 tahun mencapai 33,7% (Riset Kesehatan Dasar Indonesia, 2013; dikutip Livana, *et al.* 2018).

Depresi sering muncul pada populasi lanjut usia akibat proses penuaan, dan merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang sering dijumpai. Faktor pemicu depresi pada lansia tidak hanya terbatas pada faktor usia, melainkan juga melibatkan kondisi fisik yang terbatas, situasi ekonomi, gangguan kesehatan fisik, keterbatasan gerak, masalah tidur, dan faktor lainnya (Ilannoor, Wati, & Ibnusantos a, 2020).

Depresi ialah gangguan yang muncul di ranah emosi dengan ciri-ciri meliputi perasaan murung dan sedih yang berlangsung secara berkelanjutan. Dampaknya mencakup hilangnya semangat dalam hidup, kehilangan kesenangan, kekurangan motivasi, penurunan aktivitas, serta penurunan produktivitas (Manurung, 2016). Terdapat beberapa faktor yang bisa menjadi pemicu terjadinya depresi, seperti kehilangan pasangan akibat kematian, situasi finansial yang tidak stabil, status pernikahan, pengalaman peristiwa hidup yang menyedihkan, serta kondisi kesehatan yang sedang dihadapi (WHO, 2016).

Setelah Cina, India, dan Amerika Serikat, Indonesia menduduki peringkat keempat dalam hal jumlah populasi lansia terbanyak (Arumsari, 2014). Depresi juga merupakan salah satu isu kesehatan mental yang umum dihadapi oleh lansia, sehingga meraih peringkat keempat dalam hal penyakit psikososial yang sering dijumpai di seluruh dunia (Hawari, 2011). Menurut penelitian kesehatan yang dilakukan oleh Universitas Indonesia dan Oxford Institute of Aging, sekitar 30% dari populasi lanjut usia di Indonesia mengalami tanda-tanda depresi (Setyowati, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 6 Februari 2023 oleh peneliti di dapatkan pada Panti Bhakti Siti Anna di wilayah kerja Pangkalpinang, jumlah lanjut usia sebanyak 36 orang, usia mulai 60 tahun sampai 96 yang paling tua yang berasal dari berbagai daerah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari 30 lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang dengan menggunakan kuesioner yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan, yaitu *Zung Self Rating Depression Scale* didapatkan hasil 24 lansia mengalami depresi sedang dan 6 lansia mengalami depresi berat.

Salah satu upaya dalam mengatasi penurunan depresi pada populasi lanjut usia adalah melalui pendekatan farmakologis, yang melibatkan penggunaan obat-obatan antidepresan. Di sisi lain, teori lain menunjukkan bahwa menangani depresi pada lansia bisa melibatkan pendekatan non-farmakologis, seperti terapi musik, terapi warna, aromaterapi, serta aktivitas senam otak (*brain gym*). Suatu pendekatan terapeutik yang bisa dijalankan adalah melalui pelaksanaan senam otak (*brain gym*), yakni rangkaian latihan bergerak tubuh yang dinamis, tujuannya adalah untuk merangsang keseimbangan aktivitas pada kedua belahan otak secara bersamaan (Yanuarita, 2012).

Senam otak (*brain gym*) memiliki manfaat yang luas, termasuk mengurangi tingkat depresi, stres, membantu membersihkan pikiran, meningkatkan kapasitas ingatan, membantu dalam proses pembelajaran serta memberikan dukungan dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang

muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pada populasi lanjut usia, terjadi penurunan kinerja otak dan fungsi tubuh dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, ketidakmampuan kognitif, dan perasaan frustrasi. Namun, dampak negatif ini dapat diperbaiki dengan melakukan rutinitas senam otak (brain gym). Selain mengoptimalkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otak, senam otak juga merangsang kedua belahan otak agar berfungsi secara efektif (Yanuarita, 2012).

Berdasarkan fenomena serta data-data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah Pemberian Senam Otak di Panti Bhakti Siti Anna Pangkalpinang.

B. Rumusan Masalah

Depresi adalah suatu gangguan mental umum yang ditandai dengan mood tertekan, kehilangan kesenangan atau minat, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan makan atau tidur, kurang energi, dan konsentrasi yang rendah. Pada lanjut usia permasalahan yang menarik adalah kurangnya kemampuan dalam beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya yang bisa mengakibatkan terjadinya depresi.

Depresi pada lansia yang berada di panti ditandai oleh suasana afek depresif, pesimistis, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, gangguan perasaan sedih atau putus harapan, kesepian, tingkat aktivitas rendah, kelelahan fisik, gangguan tidur, gangguan nafsu makan, pandangan

masa depan yang suram dan konsentrasi, gangguan membuat keputusan, serta keluhan fisik lainnya. Suatu pendekatan terapeutik yang bisa dijalankan adalah melalui pelaksanaan senam otak (*brain gym*), yakni rangkaian latihan bergerak tubuh yang dinamis, tujuannya adalah untuk merangsang keseimbangan aktivitas pada kedua belahan otak secara bersamaan

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat adanya perubahan tingkat depresi pada lansia setelah pemberian senam otak di Panti Bhakti Siti Anna Pangkalpinang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan tingkat depresi pada lansia setelah pemberian senam otak di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan pendidikan di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang.
- b. Untuk mengetahui tingkat depresi sebelum diberikan senam otak di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang.
- c. Untuk mengetahui tingkat depresi setelah diberikan senam otak di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang.

- d. Untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap tingkat depresi pada lansia sebelum dan setelah pemberian senam otak di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sumber bagi penelitian selanjutnya mengenai perubahan tingkat depresi pada lansia setelah pemberian senam otak.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini mencakup menjadi alat tambahan dalam memperkaya pengetahuan yang telah diperoleh oleh peneliti, memberikan pengalaman berharga dalam konteks penelitian, memperluas pengetahuan peneliti, serta memberikan pandangan baru bagi peneliti, terutama dalam hal mengembangkan pendekatan baru terhadap perubahan tingkat pada lansia setelah pemberian senam otak.

- b. Bagi Lansia

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan kepada lansia mengenai penurunan tingkat depresi yang dapat dilakukan melalui senam otak sehingga lansia dapat melakukan kegiatan tersebut secara mandiri.

- c. Bagi Institusi Pendidikan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan dan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, atau menjadi bahan bacaan yang berguna untuk meningkatkan pemahaman, kemampuan, dan pengembangan ilmu tentang perubahan tingkat depresi pada lansia setelah menjalani senam otak.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi atau referensi serta pengetahuan wawasan untuk mengembangkan penelitian lainya tentang perubahan tingkat depresi pada lansia setelah pemberian senam otak.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti ini berjudul “Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah Pemberian Senam Otak di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang”. Penelitian ini merupakan bagian dari ruang lingkup keperawatan jiwa dan keperawatan gerontik yang bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat depresi pada lansia setelah pemberian senam otak. Tempat penelitian ini adalah di Panti Bhakti Siti Anna Pangkalpinang.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan desain *pre-experimental* dengan *one group pretest-posttest* design yaitu rancangan eksperimen tanpa kelompok pembanding (control). Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi

yang telah ditentukan. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan depresi. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah kuesioner skala depresi geriatri/GDS (*geriatric depression scale*)-15 untuk menilai tingkat depresi sebelum dan setelah pemberian intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. R. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu 45.
- Dahlan, S. (2013). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Danesh N.A., and Landeen J. (2007). Relation Between Depression andSosiodemographic Factors. *International Journal of Mental Health*1:4p1-9.
- Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2006). *Buku Panduan Lengkap Brain Gym (Senam Otak)*. Jakarta: Grasindo.
- Dennison, Paul E., & Dennison, Gail E. (2009). *Brain Gym (Senam Otak)*. Jakarta: Grasindo
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).
- Friska, et al. (2020). The relationship of family support with the quality of elderly living in sidomulyo health center work area in Pekanbaru road. *JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1).
- Hartutik, S., & Nurrohmah, A. (2021). Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia Di Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 6-18.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Kecemasan, Stress Dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Ilannoor, Z. B., Wati, Y. R., & Ibnusantosa, R. G. (2020). *Gambaran Karakteristik dan Tingkat Depresi Lansia yang Tinggal di UPTD Panti Sosial dan Rehabilitasi Ciparay Kabupaten Bandung Tahun 2020*. 3–7.
- Illiana, A., Azmar, E., & Kurnianto, A. (2019). *Tingkat Depresi pada Pasien Usia Lanjut Di Panti Werdha Kota Palembang* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Istikomah, & TBSA. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Depresi pada Lansia Di Dusun Kalimantan Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. 12(2007), 703–712.
- Ivanni, M. F. (2018). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Gangguan Daya Ingat pada Lansia di RT 6 RW 6 Desa Sokaraja Kulon Banyumas* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).

- Kaplan, H. I., Saddock, B.J., Grebb, J.A. (2010). *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Psikiatri Klinis*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Kaplan, H.I. (2010). *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat*. Jakarta: Widya Medika.
- Kemenkes, R. I. (2013). *Riset kesehatan dasar tahun 2013*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes, RI (2017). *Gambar Struktur Umur Penduduk Indonesia Tahun 2017*. Pusat Data dan Informasi, pp. 1--9.
- Kemenkes, Ri. (2018). *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Hipertensi*
- Khan, M.T., Sulaiman, A.S., Hassali, M.A., Anwar, M., Wasif, G. (2009). Community Knowledge, Attitudes and Beliefs Toward Depression in State of Penang, Malaysia. *Community Mental Health Journal* 2010:46:87.
- Komisi Nasional Lanjut Usia. (2010). *Profil Penduduk Lanjut Usia 2009*. Jakarta: Komnas Lansia.
- Kurniawan, A. (2016). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Depresi pada Lanjut Usia Di Panti Graha Werdha Marie Yoseph Pontianak. *ProNers*, 3(1).
- Lamuhammad, F. H. (2015). Manfaat Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Usia Lanjut. *Jurnal Majority*, 4(8), 47-52.
- Livana, et al (2018). Gambaran tingkat depresi lansia. *NURSCOPE J. Keperawatan Pemikiran Ilmiah*, 4(4), 80-93.
- Lyness, J.M., Yu, Q., Tang W., Conwell, Y. (2009). Risk for Depression Onset in Primary Care Elderly Patients: Potential Targets for Preventive Intervention. *Am J Psychiatry*. Vol 166 No 12.2009.
- Manurung, Nixson. (2016). Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan sebagai Upaya Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, Dan Depresi. Jakarta: *Trans Info Media*.
- Maryam, dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes Ri Pusdik Sdm Kesehatan.

- Mayasari, F. (2012). *Gambaran Penyebab Depresi Pada Lansia di Tresna Werdha Warga Tana Indralaya dan Tresna Werdha Teratai Palembang* (Doctoral dissertation, Universitas Sriwijaya).
- Muhammad, A. A. (2013). *Tutorial Senam Otak Untuk Umum*. Yogyakarta: Flash Books.
- Mulyadi, R. R. (2016). *Gambaran Tingkat Depresi Terhadap Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kabupaten Jember*.
- Njoto, E. N. (2014). Mengenal Depresi pada Usia Lanjut Penggunaan Geriatric Depression Scale (GDS) untuk Menunjang Diagnosis. *Cermin Dunia Kedokteran*, 41(6), 472-474.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nutt, D.J. (2008). Relationship of Neurotransmitters to the Symptoms of Major Depressive Disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2008;69 Suppl E1:4–7. PMID 18494537
- Padila, P. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Panglipurethias, D. A. (2015). *Pengaruh Senam Latih Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Depresi Lansia di Posyandu Lansia Aji Yuswa Ngebel Tamantirto Kasihan Bantul* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).
- Pragholapati, A, dkk. (2019). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan Vol, 5 No, 2*.
- Prasetya, A. S., Hamid, A. Y. S., & Susanti, H. (2010). Penurunan Tingkat Depresi Klien Lansia dengan Terapi Kognitif dan Senam Latihan Otak Di Panti Wredha. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 42-48.
- Purbowinoto, S. E. (2017). Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia di Pstw Budi Luhur Jogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Putri, D. M. P. (2019). *Modul Latihan Senam Otak Pada Lansia dengan Demensia*. Yogyakarta: Unit Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Akademi Keperawatan “Yky” Yogyakarta
- Putri, S. F., & Kamilah, S. M. (2022). Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 5(1), 26-30.

- Saputra, N. Y., & Fatmawati, V. (2017). *Perbedaan Pengaruh Senam Lansia Dan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sehat* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Sari, A. F. (2017). *Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya* (Doctoral dissertation, Widya Mandala Catholic University Surabaya).
- Sayelin, K. (2021). *Pengaruh Pemberian Terapi Reminiscance Terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia* (Doctoral dissertation, STIKES dr. Soebandi Jember).
- Shin, C. et al. (2019) 'Usefulness of the 15-item geriatric depression scale (GDS15) for classifying minor and major depressive disorders among community-dwelling elders', *Journal of Affective Disorders*, 259(March)
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sopiah, S., Minarni, C., Wibawa, R., & Soerawidjaja, R. (2022). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument Deteksi Gejala Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Benda Baru Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan*, 1(1).
- Stewart. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Tjeunfin, K. K., Suwarni, A., & Murtutik, L. (2020). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Kampung Kraton Ulo Jajar Laweyan Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Sahid Surakarta).
- Umatin, A. K. (2021). *Pengaruh Pemberian Terapi Senam Otak Terhadap Perubahan Tingkat Depresi pada Lansia di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, STIKES BINA SEHAT PPNI).
- Utami, N. (2019) 'Validitas dan Reliabilitas Geriatric Depression Scale 15 versi Bahasa Indonesia', Tesis Universitas Sumatera Utara, pp. 4–16.
- WHO. (2013). *Mental Health Action Plan 2012-2020*. Geneva: World Health Organization

World Health Organization. (2016). *Mental Health and Older Adults*.

Yanuarita, A. (2012). *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta: Teranovabooks.