

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA TERATUR  
DENGAN TINGKAT KEJADIAN DEPRESI PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
ANGKATAN 2008**

**Skripsi**  
**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**  
**Sarjana Kedokteran (S.Ked)**

Fk  
2010



**Oleh :**

**Tuhfa Mardiah**

**54061001069**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

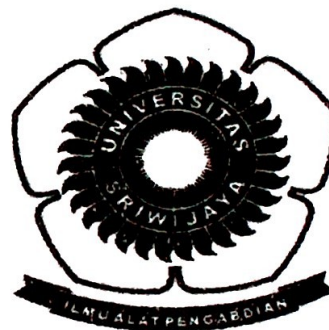
**2010**

S  
Sil. 852 707  
Mar  
hr  
@-looby  
2010



**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA TERATUR  
DENGAN TINGKAT KEJADIAN DEPRESI PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
ANGKATAN 2008**

**Skripsi**  
**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar**  
**Sarjana Kedokteran (S.Ked)**



**Oleh :**  
**Tuhfa Mardiah**  
**54061001069**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**2010**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA  
TERATUR DENGAN TINGKAT KEJADIAN  
DEPRESI PADA MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
ANGKATAN 2008**

Oleh :

**Tuhfa Mardiah**  
**54061001069**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Telah  
diuji oleh tim penguji dan disetujui oleh pembimbing

**Palembang, 11 Februari 2010**

**Dosen Pembimbing Substansi**



**dr. Lyla Yuveri, Sp.KJ**

**NIP : 1970 0731 200012 2001**

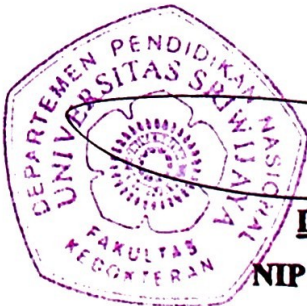
**Dosen Pembimbing Metodologi**



**dr. Syafyudin, M.Biomed**

**NIP : 1967 0903 199702 1001**

**Pembantu Dekan I**



**Dr. Erial Bahar, MSc**

**NIP : 19511114 197701 1001**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 11 Februari 2010  
Yang membuat pernyataan



( Tuhfa Mardiah)  
NIM : 54061001069



## BIODATA

Nama : Tuhfa Mardiah

Tempat Tanggal Lahir : Palembang, 01 Oktober 1988

Alamat : Jl. Ali gathmyr lr.sei bays no.533 Rt.18/10  
ilir Palembang 30111

Agama : Islam

Nama Orang Tua

    Ayah : Syadik Shahab

    Ibu : Safura

Jumlah Saudara : 1

Anak Ke : 1

Riwayat Pendidikan : SD MI Adabiyah 1 Palembang  
SMP MI Adabiyah 2 Palembang  
SMU N 5 Palembang

## HALAMAN PERSEMBAHAN

ALHAMDULILLAH YA ALLAH.....

Tak henti-hentinya hamba mengucapkan syukur, atas segala berkat, rahmat maghfihroh yang telah engkau berikan kepada hamba yang fakir ini allah... Semoga ini menjadi semangatku untuk terus mengingat engkau ya rabb, dan slalu mendekatkan diri kepadamu...

Shalawat serta salam terhadap junjungan agung baginda RASULULLAH SAW, atas segala sunnahnya yg menuntun jalan hamba...

Teruntuk yang sangat aku cintai...

*Aba syadik shahab dan mama safura ahmad*

Tak henti-hentinya ananda mengucapkan syukur telah dilahirkan dikeluarga ini, yang penuh dengan kehangatan dan kasih sayang. Terimakasih untuk kasih sayang, perhatian, pengorbanan, nasehat, kemarahan, doa, semangat, inspirasi, segalanya yang telah kalian berikan buat tuhfa, sehingga tuhfa bisa menjadi seperti yang kalian inginkan. terima kasih karena telah mengajarkan tuhfa arti kehidupan, buat tuhfa seperti sekarang. Maaf buat semua kebandelan, kebohongan, kealpaan, yang sudah tuhfa lakukan. Rasa kagum dan bangga telah menjadi bagian dari keluarga ini, tuhfa tahu tuhfa mungkin tidak bs membalas semua jasa mama dan aba, tapi tuhfa berusaha buat mama dan aba bahagia.. Tuhfa sayang mama dan aba...

*Adik kecilkuw muhammad mumtaz*

Makasih atas perhatiannya dek, wlopun kk sering nyebelin, jahilin mumtaz.. makasih buat kehangatannya ketika kk lagi suntuk, tingkah laku yang buat kk selalu tertawa, makasih buat dukungannya dek, dukung kk terus y supaya kk bisa jd contoh yang baik buat mumtaz.. makasih udh mau jdi bodyguard buat kk, makasih mw dengerin curhatan kk y..  
Love u dek...

*Alm Habib Hasan, hbb ahmad, gede mawa dan Gede Hasanah*

Bib, ini janji tuhfa bib, tuhfa trus berusaha mewujudkan keinginan abib, tuhfa sayang abib, slalu doain tuhfa dari syurga y bib.. Gede, makasih atas semua kecerewetan sayang gede, doa gede, kini 'gadis lincah' gede berusaha mengejar cita-citanya..

*Sepupu-sepupu tercinta*

K hifni, k hilwa, k syakir, kamil, k dira, amel, sukria, fathimah, opek, hamid, halya, nina, tengkyu doa dan dukungannya, inget msi kecil qta slalu makan bareng, berenang bareng, berantem, buat pr, les bhs inggri, makasiyh buat kebersamaannya slama ini, tuhfa sayang kalian smua.. 'ALI' tengkyu doa dri jauhnya.. :D

*My abi*

Makasih udah nemenin tuhfa selama ini, slalu ngingetin tuhfa, doain tuhfa, marahin tuhfa, nungguin tuhfa bimbingan, nganterin tuhfa bimbingan, makasiyh y bi.. Sayang abi slalu...

*Temen-temen Gradale*

Agie (bun-bun), cipli (ibu negara), tata, cece, mami nca, ria 'e', uyik, jun, citra, k epi (beibh), dhona (donce), makasih atas kebersamaannya, "curhat" tengah malem, nginep bareng, nangis bareng dan ketawa bareng.. tanpa kalian aq 'Rapuh'...Love u pren...

*Temen-temen seperjuangan*

Qona, iin, menik, sela, jeje, pandu, makasih atas dukungannya slama tuhfa ngerjain skripsi, qta memang seperti bintang, qta jauh bukan berarti qta tidak peduli, tapi qta kan slalu ada pada saat teman qta membutuhkan qta, ntah kata apa yg bs diucapkan...



*Anak-anak FK Bukit angkatan 2006*

Prennn, bersama qta bisa, mamot, ari, bogel, fella, coco, mehdi, yonis, ferdi, babar, malisa (icha) blajar dirumah yonis, maen dirumah mehdi, mari qta taklukan dunia bro!! Haha , teman berbagi air mata dan kasih sayang..

Angkatan 2006 yang gga bs disebut satu-satu, qta tunjukan bahwa qta mampu dan qta bisaa....

Semua orang yang gga bisa tuhfa sebut satu-satu,  
Makasih banyak atas doa, perhatian, harapan dan semangatnya y...  
Tapi smua melekat dihati....

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN OLAHRAGA TERATUR DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2008 ( Tuhfa Mardiah, 37 Halaman, 2010 )

Telah dilakukan penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan olahraga teratur dengan tingkat kejadian depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2008. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kejadian depresi pada mahasiswa, mengetahui kebiasaan berolahraga, serta menganalisis hubungan antara kebiasaan olahraga teratur dengan tingkat kejadian depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2008. Pada penelitian ini, populasi yang diambil adalah mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya tahun angkatan 2008 yang berjumlah 261 mahasiswa. Sampel diambil dengan menggunakan rumus slovin didapatkan sampel berjumlah 166 mahasiswa. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan data dilakukan dengan pembagian kuesioner berdasarkan national depression screening day dan kriteria olahraga teratur menurut Sadoso S. Berdasarkan karakteristik sosiodemografi, jumlah perempuan lebih banyak 57,8%, rata-rata tinggal dengan orangtua, dan sebanyak 53% responden sudah memenuhi kriteria olahraga teratur menurut Sadoso S. Prevalensi depresi mencapai 26,5 %, mencakup semua kategori depresi. Hasil penelitian ini menganalisis hubungan antara kebiasaan olahraga teratur dengan kejadian depresi yang dilakukan dengan metode chi-square, didapatkan hasil perhitungan  $p < 0,05$  yang berarti penolakan terhadap null hipotesis yang artinya ada hubungan bermakna antara kebiasaan olahraga teratur dengan kejadian depresi, dengan odd ratio sebesar 4,406 kali.

Kata kunci : *Mahasiswa FK, Depresi, Olahraga.*



## ABSTRACT

**THE CORELLATION BETWEEN REGULAR PHYSICAL EXERCISE  
BEHAVIOR AND THE INCIDENCE OF DEPRESSION IN  
MEDICAL STUDENTS OF FACULTY OF MEDICINE  
UNIVERSITY OF SRIWIJAYA CLASS 2008  
(Tuhfa Mardiah, 37 pages, 2010)**

A study was held to investigate the incidence of depression in medical students of Faculty of Medicine University of Sriwijaya Class 2008 associated with regular physical exercise behaviour. From a total of 261 students, 166 were obtained as sample using Slovin's formula with simple random sampling technique. This research was a descriptive analytic cross-sectional study. Data was collected from questionnaire that was based on National Depression Screening Day and S., Sadoso's criteria of regular physical exercise. Based on sociodemographic characteristics, women 57,8% are more likely to have depression than men, most of them live with their parents, and 53% of all respondents are qualified for criteria of regular physical exercise. The prevalence of depression was approximately 26,5%, included all categories of depression. The data were analyzed using chi-square of SPSS ver. 16 software where  $p < 0,05$  considered null hypothesis rejected, means regular physical exercise behavior significantly associated with depression, with odds ratio 4,406.

*Keyword : Medical student, Depression, physical exercise*

## Kata Pengantar

Bismillahirrohmanirrohiim,

Segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat, rahmat, karunia dan hidayahNya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Teratur dengan Tingkat Kejadian Depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2008”**.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada dr. Lyla Yuveri, Sp.KJ selaku dosen pembimbing substansi dan dr. H. Safyudin M.Biomed selaku dosen pembimbing metodologi yang telah banyak memberikan arahan, saran, dan waktunya untuk membimbing penulis dalam melaksanakan penelitian ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Selain itu juga penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada keluarga penulis, terutama mama, aba dan adik mumtaz yang selalu memberikan penulis dukungan, selalu menjadi tempat penulis mengadu dan berkeluh kesah.

Penulis berterima kasih kepada para pejuang tanpa tanda jasa yang telah memberikan ilmunya yang bermanfaat sehingga mengantarkan penulis untuk menggapai cita-citanya, para guru di SD M.I Adabiyah I, SMP M.I Adabiyah II dan SMAN 5 Palembang, serta dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Serta adik-adik mahasiswa angkatan 2008 yang sudah meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

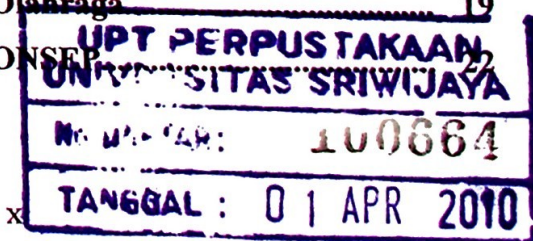
Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Palembang, Januari 2010

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i	
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii	
BIODATA.....	iii	
PERNYATAAN.....	iv	
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v	
ABSTRAK.....	vii	
<i>ABSTRACT</i> .....	viii	
KATA PENGANTAR.....	ix	
DAFTAR ISI.....	x	
DAFTAR TABEL.....	xii	
<b>BAB 1</b>	<b>PENDAHULUAN</b>	
1.1	Latar Belakang.....	1
1.2	Rumusan Masalah.....	4
1.3	Tujuan Penelitian.....	4
1.4	Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II</b>	<b>TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1	DEPRESI.....	6
	2.1.1 Definisi Depresi.....	6
	2.1.2 Penyebab Depresi.....	6
	2.1.3 Prevalensi dan Faktor Risiko Depresi...	11
	2.1.4 Gejala Depresi.....	11
	2.1.5 Diagnosis Depresi.....	14
2.2	OLAHRAGA	
	2.2.1 Definisi Olahraga.....	16
	2.2.2 Tahapan dan Takaran Olahraga.....	16
	2.2.3 Olahraga Kesehatan.....	18
	2.2.4 Manfaat Olahraga.....	19
2.3	KERANGKA KONSEP	



	2.4	HIPOTESIS.....	22
<b>BAB III</b>		<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>	
	3.1	Jenis Penelitian.....	23
	3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	23
	3.3	Populasi dan Cara pengambilan Sampel.....	23
	3.3.1	Populasi.....	23
	3.3.2	Cara Pengambilan Sampel.....	23
	3.4	Variabel Penelitian.....	24
	3.5	Definisi Operasional.....	25
	3.6	Cara Pengumpulan Data.....	25
	3.7	Penyajian Data.....	26
<b>BAB IV</b>		<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
	4.1	Karakteristik Demografi.....	27
	4.2	Kejadian Depresi.....	29
	4.3	Keteraturan Olahraga.....	30
	4.4	Hubungan antara kejadian depresi dan olahraga teratur.....	31
<b>BAB V</b>		<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	5.1	Kesimpulan.....	34
	5.2	Saran.....	35

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel :</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	27
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	28
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Depresi.....	29
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Berolahraga .....	30
Tabel 4.5 Distribusi kejadian Depresi berdasarkan Kebiasaan Olahraga.....	31

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut *American Psychiatric Association*, depresi merupakan suatu gangguan mental yang spesifik yang ditandai dengan adanya perasaan sedih, putus asa, kehilangan semangat, merasa bersalah, lambat dalam berpikir, menurunnya motivasi untuk melakukan aktivitas. Hal ini disebabkan remaja cenderung memperhatikan citra tubuhnya, rentan mengalami peristiwa yang penuh stres, mengalami tekanan dalam penyesuaian diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, masa pertumbuhan dan interaksi jarang yang berlangsung dengan lancar. Banyak masalah yang terjadi dan bisa makin serius hingga menyebabkan depresi yang berkepanjangan. Remaja yang mengalami depresi akan menjadi apatis dan menyalahkan dirinya sendiri sehingga merasa enggan untuk mencari pertolongan<sup>1</sup>.

Gangguan depresi merupakan gangguan mental emosional yang paling banyak dijumpai diseluruh dunia, dan dapat menyerang siapapun tanpa memandang usia, jenis kelamin, ras, etnik, suku, budaya, ataupun status sosial ekonomi<sup>2</sup>. Seperti dikemukakan oleh WHO Collaborative Study (1988), diperkirakan tidak kurang dari 40 juta orang menderita depresi, serta paling tidak 200 juta lainnya merasakan kualitas hidupnya menurun karena gangguan jiwa. Di Indonesia diperkirakan 2,5-7,6 juta dari 380 juta penduduknya menderita depresi.<sup>1</sup>

Setiap orang pernah mengalami depresi setidaknya sekali dalam hidupnya. Menurut sebuah penelitian di Amerika Serikat, satu dari dua puluh orang di Amerika Serikat mengalami depresi tiap tahunnya dan diperkirakan 22,1% penduduk Amerika berusia delapan belas tahun ke atas atau paling tidak satu dari lima orang pernah mengalami depresi sepanjang kehidupan mereka. Di Indonesia, menurut Wibisono, prevalensi depresi berat pada populasi umum sekitar 5% dan anxietas sekitar 7%. Sementara campuran anxietas dan depresi sekitar 1% (2000). Depresi lebih banyak terjadi pada perempuan. Berbagai penelitian ahli psikiatri di luar negeri menunjukkan prevalensi depresi secara keseluruhan, dari kelompok ringan sampai dengan berat, adalah 24% pada wanita dan 15% pada pria.<sup>2</sup>

Sebuah penelitian terbaru yang dilansir Persatuan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa pada Juni 2007 lalu menyatakan bahwa 94 persen masyarakat Indonesia saat ini mengidap depresi, dari tingkat yang tinggi sampai tingkat yang rendah. Data hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SK-RT) yang dilakukan Badan Litbang Departemen Kesehatan RI pada tahun 1995 pun menunjukkan 264 dari 1000 anggota Rumah Tangga menderita gangguan kesehatan jiwa pada level berat.<sup>4</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan McCormick dan Carrol (2003) terhadap mahasiswa Universitas Saint Louis, menunjukkan bahwa rata-rata 30% dari jumlah mahasiswa tingkat pertama gagal untuk meneruskan ketingkat berikutnya. Selain itu 50% dari jumlah mahasiswa gagal untuk menyelesaikan masa studinya di Perguruan Tinggi dalam jangka waktu 5

tahun. Salah satu penyebabnya adalah karena mahasiswa mengalami stress dan depresi. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa menjadi pesimis dan dapat mempengaruhi motivasi berprestasinya.<sup>3</sup>

Sebuah penelitian yang dilakukan pada tahun 2005 di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya menunjukkan bahwa 37 dari 120 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya atau sekitar 30,83% mahasiswa mengalami depresi<sup>5</sup>. Penelitian terbaru pada tahun 2009 yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Unsri pada mahasiswa KBK angkatan 2006, menunjukkan bahwa 33 dari 76 responden yang diteliti menderita depresi<sup>28</sup>. Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2008, yang telah menggunakan sistim pembelajaran kurikulum berbasis kompetensi waktu kuliah yang padat merupakan alasan yang dipakai mahasiswa untuk tidak berolah raga secara teratur. Padahal olahraga yang teratur telah diusulkan oleh para ahli sebagai alternatif untuk pengobatan depresi.

Menurut Surgeon General's report on Psysical Activity and Health (PCPFS research Digest, 1996) bahwa aktifitas fisik bisa mengurangi dan menghambat berkembangnya depresi serta dapat meningkatkan mood. Tahun 1994, landers dan Petruzeello telah menguji 27 hasil tulisan ilmiah yang telah dilakukan dari tahun 1960-1991 dan menemukan bahwa 81% dari penulis menyimpulkan adanya hubungan antara olahraga teratur dengan penurunan depresi.<sup>27</sup>



## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana status Depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran Unsri angkatan 2008 ?
2. Bagaimana kebiasaan olahraga yang dilakukan mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsri angkatan 2008 ?
3. Apakah ada hubungan antara kebiasaan berolahraga teratur dengan tingkat kejadian depresi ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga teratur dengan kejadian depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2008.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik sosiodemografi responden meliputi jenis kelamin dan tempat tinggal
2. Mendeskripsikan status depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2008.
3. Mendeskripsikan kebiasaan olahraga teratur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2008.
4. Menganalisis hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat kejadian depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2008.

#### 1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, khususnya bagi pihak Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, sebagai berikut :

1. Dapat menjadi referensi bagi penyedia layanan kesehatan untuk menemukan alternative terapi bagi penderita depresi.
2. Dapat menjadi referensi bagi fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya untuk mengetahui dan dapat mengatasi masalah depresi pada mahasiswanya.
3. Dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai hubungan status depresi dan keteraturan berolahraga.
4. Sebagai skrining adanya depresi pada responden, sehingga menjadi bahan pertimbangan bagi responden untuk melakukan pengobatan.

Bagi peneliti sendiri mendapatkan banyak manfaat, diantaranya bisa memberikan pengalaman penelitian yang merupakan hal baru bagi peneliti, dan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Cohen, David. B. *Depression (psychology)*. Microsoft Encarta Encyclopedia Microsoft Corporation; 2004.
2. Azis, A. 2007. Hubungan antara religiusitas dengan depresi pada remaja. Laporan penelitian skripsi ( Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
3. Ayu latifah.94 Persen Masyarakat Indonesia Mengidap Depresi. *Available at* <http://www.sinarharapan.co.id/berita/0710/23/opi01.html>.
4. Atmasari, A. Hubungan Antara Kejadian Depresi dengan Empat Tipe Kepribadian: koleris, sanguinis, melankolis, dan plegmatis, pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNSRI; 2006.
5. Hartanto, H. Kamus Kedokteran Dorlan. Edisi 29. Jakarta: EGC ; 2002.h588.
6. Moetrarsi. Derajat Depresi Penderita Stroke Rawat Inap di R.S.U.P dr. Sarjito.yogyakarta: 1988; 21(2).h.65-8
7. Shafii, M., Shafii, S.L. *Clinical Guide to Depression in Children and Adolescence*. Washington: American Psychiatric Press,2005:31-4.
8. Idrus, M.F. Depresi pada Penyakit Parkinson. *Cermin Dunia Kedokteran*,1976;34:130-1.
9. Swarth, Judith. Stress dan Nutrisi. Jakarta: Bumi Aksara, 1993.
10. Muslim R. *Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan Ringkas dari PPDGJ III*. Jakarta,: EGC, 2000.

11. Theories about depression, available from : <http://www.mentalhelp.net/psyhelth/chap6/chapge.htm>. *theories about the causes of depression.*
12. Maramis, WE.1990. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press:Surabaya.
13. Kaplan, Harold I. dan Benjamin J. Sadock. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*/VI. USA: Williams & Wilkins.
14. Tay Swee Noi dan Peter J Smith. *Bagaimana mengendalikan stres*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1994.
15. Mckeon, Patrick. *Menghadapi Depresi dan Elasi*. Jakarta: Arcan, 1992.
16. Shatri, Hamzah. *Current Diagnosis and Treatment 2001: Pendekatan Klinik Depresi di Praktek Sehari-hari*, Jakarta, 2001.
17. Departemen Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pelayanan Medik. *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI, 1993;1.
18. Notoadmojo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi 3. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005:92.
19. Sehat dan definisi kesehatan, available from : [http // www. mail archive. Com /sport@ indoglobal.com/msg 00277. htm](http://www.mailarchive.com/sport@indoglobal.com/msg00277.htm).sehat.
20. Frekuensi dan intensitas berolahraga available from : [http // www. geocities. com/almarams/Ment Dis What.htm](http://www.geocities.com/almarams/MentDisWhat.htm).*albert maramis.*
21. Manfaat olahraga available from : [http//www.mail- archive. com/ sport@ indoglobal/msg00285html](http://www.mail-archive.com/sport@indoglobal.com/msg00285.html).

22. olahraga untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit available from :  
[http://www.dokterolahraga.or.id/psiko-detail asp.olahraga untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit.](http://www.dokterolahraga.or.id/psiko-detail.asp.olahraga%20untuk%20pencegahan%20dan%20penyembuhan%20penyakit)
23. *five ways exercise helps your head, chaire.moore.* available from :  
[http://www.google.com/womencentral.msn.com.](http://www.google.com/womencentral.msn.com)
24. Sharkey, Brian J.2003. *Kebugaran dan Kesehatan.*Pt Raja Gravindo Persada:Jakarta.
25. Nieman, David C. 1990. *Fitness n Sport Medicine an Introduction hal 29.* California.
26. Syarat olahraga teratur, available from : [http:// www. nhs.uk/ conditions/ exercise.](http://www.nhs.uk/conditions/exercise)
27. The influence of exercise on mental health. Available from : [http/ /www .fitness .gov/mental health.htm.](http://www.fitness.gov/mental%20health.htm)
28. Hifni, A. Hubungan antara Pola Aktivitas Keseharian dengan Kejadian Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNSRI angkatan 2006 : 2009.
29. Yayasan Dharma Graha. *Depresi, Beberapa pandangan teori dan implikasi praktek dibidang kesehatan jiwa.* Dalam : Prof.Dr.R.Kusumanto, dr.Yul Iskandar, dr.Rudi Salan dan dr.Kedja Musadik (Editor).
30. National Depression Screening Day, available from : [http: // depression. about. com/od/diagnosis/a/ndsd.htm](http://depression.about.com/od/diagnosis/a/ndsd.htm)