



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM RITMIK TERHADAP PENURUNAN
DEPRESI PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA GERBANG MAS
LUMAJANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

**Fatiha Za'imatus Saniyah
17.1101.1052**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2023**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM RITMIK TERHADAP PENURUNAN
DEPRESI PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA GERBANG MAS
LUMAJANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

FATIHA ZA'IMATUS SANIYAH

17.1101.1052

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

PENGARUH SENAM RITMIK TERHADAP PENURUNAN DEPRESI PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA GERBANG MAS LUMAJANG

Fatiha Za'imatus Saniyah

NIM: 17.1101.1052

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Januari 2023

Pembimbing I

Ns. M.Ali Hamid, S.Kep.,M.Kes

NIP: 1981080710310368

Pembimbing II

Ns. Zuhrotul Eka Yulis, S.Kep.,M.Kes

NPK: 1985071711503619

PENGESAHAN
PENGARUH SENAM RITMIK TERHADAP PENURUNAN DEPRESI
PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA GERBANG MAS
LUMAJANG

Fatiha Za'imatus Saniyah
NIM. 17.1101.1052

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, Januari 2023

Penguji,

1. Ketua : Ns. Sri Wahyuni A , M. Kep., Sp.Kep.Kom (.....)
NPK. 1988030311703821
2. Penguji I : Ns. M.Ali Hamid, S. Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 1981080710310368
3. Penguji II : Ns. Zuhrotul Eka Yulis, S. Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 19850717 1 1503619

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasmiyanto. S.Kep., M.Kes
NPK.19790416 1 0305358

PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Januari 2023

Penguji 1,



Ns. Sri Wahyuni A , M. Kep., Sp.Kep.Kom

NPK. 1988030311703821

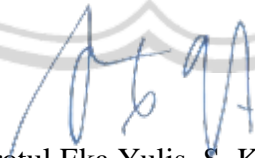
Penguji 2,



Ns. M. Ali Hamid, S. Kep., M.Kes.

NPK. 198707141 1003751

Penguji 3,



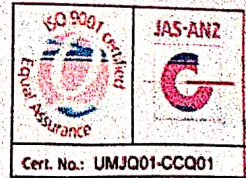
Ns. Zuhrotul Eka Yulis, S. Kep., M.Kes.

NPK. 19850717 1 1503619



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

JL. Karimata No. 49 Jember Telp. (0331) 332240, 336728 Fax. 337957
Website : <http://WWW.unmuhjember.ac.id> e-mail : kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fatiha Za'imatus Saniyah
NIM : 1711011052
Tempat, tanggal lahir : Lumajang, 19 Juni 1998
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Wungurejo Desa Sidorejo Kecamatan Rowokangkung
Jurusan/Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

**Pengaruh Senam Ritmik Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia Di Griya Lansia Gerbang
Mas Lumajang**

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya:

Jember, 13 Februari 2023
Yang membuat pernyataan,

(Fatiha Za'imatus Saniyah)
NIM 1711011052

HALAMAN PERSEMBAHAN

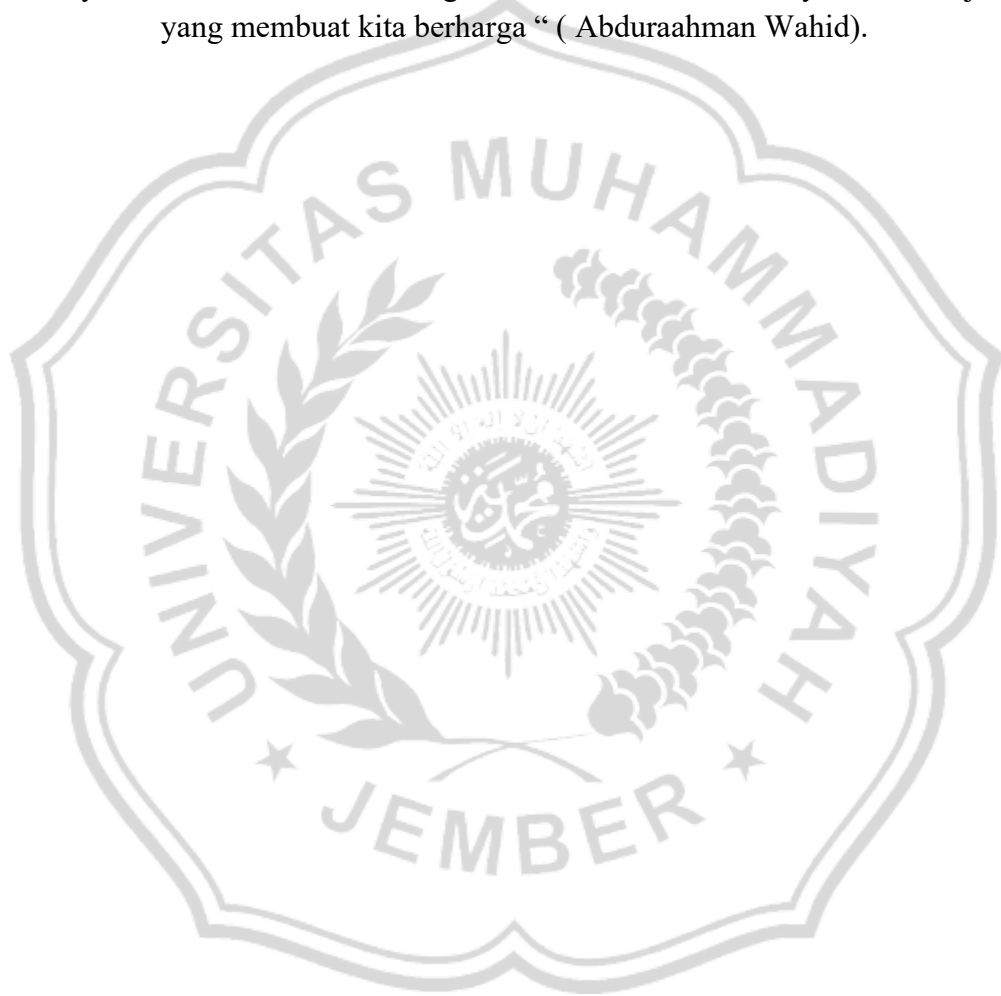
Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena atas izin dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yang telah memberi dukungan, motivasi, semangat dan do'anya selama ini.
2. Ucapan terimakasih kepada Ns. M. Ali Hamid, S.Kep.M.Kes selaku dosen pembimbing I dan Ns. Zuhrotul Eka Yulis, S.Kep.M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memberi masukan terhadap skripsi saya.
3. Terimakasih kepada teman-teman saya yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Almamater Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

MOTTO

“ Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholatmu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Al-Baqarah:153)

“ Menyesali nasib tidak akan mengubah keadaan, terus berkarya dan bekerjalah yang membuat kita berharga “ (Abduraahman Wahid).



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul “Pengaruh Senam Ritmik Terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang”. Penyusunan Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Jember.

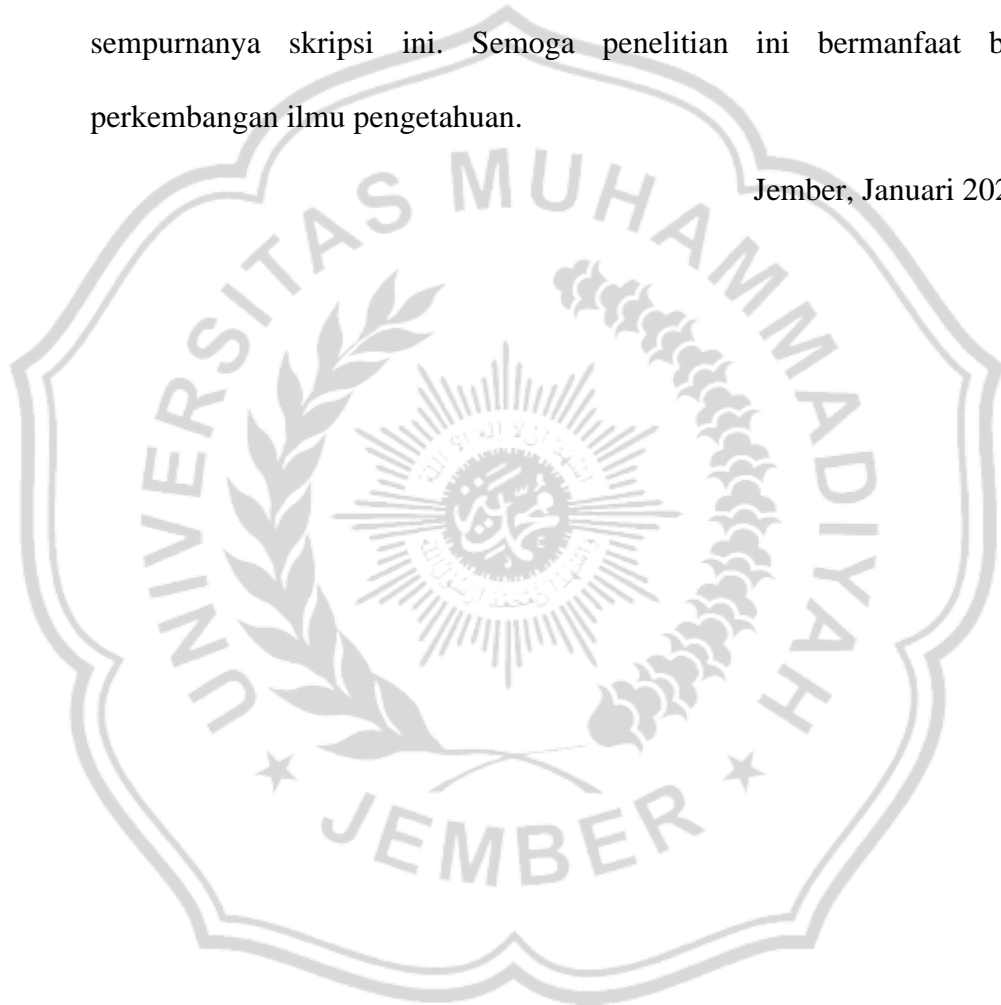
Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bimbingan dari banyak pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Hanafi M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Shofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep, selaku Wakil Dekan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Yeni Suryaningsih Selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Ns. M. Ali Hamid, S. Kep., M.Kes selaku pembimbing 1 yang memberikan bimbingan dan arahan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ns. Zuhrotul Eka Yulis, S. Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang memberikan bimbingan dan arahan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.

7. Terimakasih kepada Dinas Sosial Kabupaten Lumajang dan Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari masih banyak kesalahan maka dari itu peneliti mengharap kritik dan saran demi sempurnanya skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Jember, Januari 2023



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENGUJI SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTARLAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Depresi Pada Lansia	7
B. Konsep Senam Ritmik	13
C. Penelitian Terkait	16
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	18
A. Kerangka Konsep	18
B. Hipotesis	18
BAB IV METODE PENELITIAN	18
A. Desain penelitian	19
B. Populasi, Sampel, Sampling.....	19
C. Definisi Operasional.....	21
D. Tempat Penelitian.....	22
E. Waktu Penelitian	22
F. Etika Penelitian	22
G. Alat Pengumpulan Data	23
H. Prosedur Pengumpulan Data	23
I. Pengolahan Data.....	25
J. Analisa Data	26
BAB V HASIL PENELITIAN	27
A. Data Umum	27
B. Data Khusus	30

BAB VI PEMBAHASAN.....	32
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	32
B. Keterbatasan Penelitian.....	39
C. Implikasi Pelayanan Kesehatan.....	39
BAB VII PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN-LAMPIRAN	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Subjek Penelitian	45
Lampiran 2 Lembar informed Conset.....	46
Lampiran 3 Sop Senam Ritmik	47
Lampiran 4 Lembar Kuisisioner	49
Lampiran 5 Surat Pemohonan Ijin Penelitian fakultas	52
Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Uji Etik	52
Lampiran 7 Lembar Konsultasi	55
Lampiran 8 SAP.....	56
Lampiran 9 Materi Penyuluhan.....	58
Lampiran 10 Data Mentah	60
Lampiran 11 Print Out SPSS	62
Lamiran 12 Dokumentasi	65