

## ABSTRAK

Abstrak

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Januari 2023

Fatiha Za'imatus Saniyah

Pengaruh Senam Ritmik Terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang  
XVII + 53 Halaman + 7 Lampiran

Abstrak

**Latar belakang:** Peningkatan angka harapan hidup menyebabkan jumlah golongan lanjut usia (lansia) makin meningkat dari segi degenerative baik segi fisik maupun segi mental. Depresi pada lansia sering tidak terdeteksi dalam populasi lansia depresi bervariasi, dalam populasi lansia depresi bervariasi sekitar 19-94%, tergantung kemampuan dokter. Latihan fisik dapat memberikan efek kebugaran, ketenangan dan peningkatan mood sehingga baik untuk pengobatan efektif pada penurunan depresi. Apabila seseorang yang melakukan senam ritmik, maka peredaran darah akan lancar dan akan meningkatkan volume darah. Sehingga terbentuk hormon endorfin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang dan dapat menurunkan tingkat depresi. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam ritmik terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang. **Desain:** Desain penelitian yang digunakan ini merupakan studi dengan quasi eksperimental dengan rancangan one grup pretest dan posttest. Rancangan ini tidak ada kelompok kontrol. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang lansia. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik diketahui  $p\text{ value } 0,003$  dimana  $\alpha \leq 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh antara senam ritmik terhadap penurunan depresi lansia di Griya Gerbang Mas Lumajang. **Kesimpulan:** Tingkat depresi lansia sesudah diberikan perlakuan senam ritmik di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang tidak ada depresi berat dan mengalami penurunan pada depresi sedang. Ada pengaruh senam ritmik terhadap penurunan depresi pada lansia di Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang. **Kata kunci:** Depresi, Lansia, Senam ritmik.

## ABSTRACT

Abstract

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER  
UNDERGRADUATE NURSING PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES

Thesis, January 2023

Fatiha Za'imatus Saniyah

*The Effect of Rhythmic Gymnastics on Reducing Depression in the Elderly at  
Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang  
XVII p + 53 page + 7 Attachment*

### *Abstract*

*Background: An increase in life expectancy has led to an increase in the number of elderly (elderly) from a degenerative point of view, both physically and mentally. Depression in the elderly is often not detected in the elderly population depression varies, in the elderly population depression varies around 19-94%, depending on the ability of doctors. Physical exercise can have a fitness, calming and mood-enhancing effect so it is good for effective treatment in reducing depression. If someone is doing rhythmic gymnastics, blood circulation will run smoothly and blood volume will increase. So that the endorphins are formed which can cause a feeling of joy, pain disappears and can reduce levels of depression. Purpose: The aim of this study was to determine the effect of rhythmic gymnastics on reducing the level of depression in the elderly at Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang. Design: The research design used is a quasi-experimental study with a one-group pretest and posttest design. This design has no control group. Results: Based on the results of statistical tests, it is known that the p value is 0.003 where  $\alpha \leq 0.05$  so that  $H_1$  is accepted, which means that there is an influence between rhythmic gymnastics on reducing depression in the elderly at Griya Gerbang Mas Lumajang. Conclusion: The level of depression in the elderly after being given rhythmic gymnastics treatment at Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang has no major depression and has decreased to moderate depression. There is an effect of rhythmic gymnastics on reducing depression in the elderly at Griya Lansia Gerbang Mas Lumajang.*

**Keywords:** *Depression, Elderly, Rhythmic gymnastics*