

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Skripsi, Agustus 2025
Widiansa Oktavia

Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Tingkat Depresi Lansia Di
Karang Werdha Desa Umbulsari Jember
Jember, 2025

XVIII + 117 Halaman + 3 Gambar + 10 Tabel + 20 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial, sehingga berisiko tinggi mengalami depresi. Aktivitas fisik, seperti senam lansia, tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga memberikan dukungan sosial, yang dapat berkontribusi dalam menurunkan tingkat depresi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi pada lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian terdiri dari 50 lansia, sedangkan sampel sebanyak 34 orang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi. Variabel independen adalah keaktifan mengikuti senam lansia, sedangkan variabel dependen adalah tingkat depresi, yang diukur menggunakan kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman's Rho* untuk mengetahui hubungan antarvariabel. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi pada lansia. Hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan nilai $p < 0,05$ dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi keaktifan lansia mengikuti senam, semakin rendah tingkat depresi yang dialami. **Kesimpulan :** Keaktifan mengikuti senam lansia berhubungan negatif dengan tingkat depresi pada lansia, sehingga senam lansia dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi non-farmakologis untuk mencegah dan menurunkan depresi pada lansia.

Kata Kunci : lansia, senam lansia, keaktifan, depresi

ABSTRACT

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
STUDY PROGRAM OF NURSING

Thesis, Agusts 2025
Widiansa Oktavia

The Relationship Between Elderly Exercise Activity and Depression Levels in the Karang Werdha Community, Umbulsari Village, Jember Jember, 2025

XVIII + 117 Pages + 3 Figures + 10 Tables + 20 Attachments

ABSTRACT

Background: Elderly individuals are a vulnerable age group prone to declines in physical, psychological, and social functions, making them at high risk of experiencing depression. Physical activities, such as elderly exercise programs, are not only beneficial for improving physical health but also provide social support, which can contribute to reducing depression levels. Therefore, this study aimed to examine the relationship between participation in elderly exercise programs and depression levels among the elderly at Karang Werdha, Umbulsari Village, Jember. **Methods:** This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 50 elderly individuals, with a sample of 34 selected using purposive sampling based on inclusion criteria. The independent variable was participation in elderly exercise programs, while the dependent variable was depression level, measured using the Geriatric Depression Scale (GDS) questionnaire. Data analysis was conducted using Spearman's Rho correlation test to examine the relationship between variables. **Results:** The study results indicated a significant relationship between participation in elderly exercise programs and depression levels among the elderly. The Spearman's Rho correlation test showed a $p\text{-value} < 0.05$ with a negative correlation, indicating that higher participation in exercise was associated with lower levels of depression. **Conclusion:** Participation in elderly exercise programs is negatively correlated with depression levels among the elderly. Therefore, elderly exercise can be considered a non-pharmacological intervention strategy to prevent and reduce depression in this population.

Keywords: elderly, elderly exercise, participation, depression