



SKRIPSI

HUBUNGAN KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DI KARANG WERDHA DESA UMBULSARI JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh:
Widiansa Oktavia
NIM:21.1101.1037

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DI KARANG WERDHA DESA UMBULSARI JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan

Oleh:
Widiansa Oktavia
21.1101.1037

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya dari usaha peneliti sendiri, melainkan dengan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Yang sangat luar biasa untuk kedua orang tua saya ayahanda Sarmin dan pintu surgaku ibunda Dian Eka Putri yang selalu memberikan dukungan yang tak terhingga serta selalu mendoakan saya di setiap sujudnya tanpa ada batasnya menjadi penyemangat penulis agar bisa menyelesaikan kuliah tepat waktu. Dan saya ucapkan beribu ribu kata terimakasih atas cinta yang tidak pernah putus, atas semangat yang selalu kalian tiupkan dalam setiap kelelahan dan keraguan. Tanpa doa dan restu kalian, saya bukanlah siapa-siapa.
2. Adik prempuanku tersayang, Chita Okta Fitriana, dan adik laki-lakiku yang hebat Candra Aditya, terimakasih sudah menjadi penyemangat dan teman cerita yang selalu ada. Semoga langkahku ini bisa membuka jalan dan menjadi inspirasi kecil dalam perjalanan hidup kalian nanti. Terimakasih sudah menghibur kakakmu di dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dosen pembimbing Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep dan Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh S.Kep., M.Kes. Terimakasih sudah senantiasa memberikan motivasi, masukan, dukungan dan arahan dengan penuh kesabaran dan membimbing hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

4. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal semester hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Teman terdekat saya Adelia Firnanda Ditha, Risa Amalia Putri dan Wahyu Fitri Fajriyanti yang telah memberikan semangat, *support*, dan motivasi bagi penulis serta selalu mau menjadi pendengar yang baik bagi penulis selama penyusunan skripsi ini, Semoga kita bertiga bisa lulus bersama-sama.
6. Kepada seseorang yang tidak kalah pentingnya, Doni Rio Irawan. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Banyak berkontribusi dalam penulisan Skripsi ini, baik tenaga, waktu maupun materi kepada saya. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, memberikan semangat untuk tidak pantang menyerah. Semoga allah selalu memberikan keberkahan dalam segala hal baik yang kita lalui.
7. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2021, yang selalu berjuang untuk meraih gelar sarjana keperawatan, terimakasih atas support dan dukungannya.
8. Yang terakhir untuk diri saya sendiri Widiansa Oktavia sudah bertahan sejauh ini, terimakasih sudah tidak mengenal kata menyerah, walaupun banyak rasa lelah dan ingin berhenti. Terimakasih sudah belajar untuk bangkit setiap sedang terpuruk. Skripsi ini adalah suatu bukti nyata bahwa penulis mampu menghadapi setiap rintangan yang ada. Ini adalah pencapaian versi diri saya yang dulu sangat takut untuk memulai.

MOTTO

“Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”

(Q.S. Al-Insyirah : 5)

“Ketika kau melakukan usaha mendekati cita-citamu, di waktu yang bersamaan
cita-citamu juga sedang mendekatimu. Alam semesta bekerja seperti itu”

-Fiersa Besari-

“Jika Kau Gagal Dapat Title Conqueror, Maka Title Sarjana Pun Jadi”

-Wixa-





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantopusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Widiansa Oktavia
NIM : 2111011037
Tempat, tanggal lahir : Jember, 13 Oktober 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Krangkongan Rt/Rw 003/016 Desa Tegalwangi Kec.
Umbulsari Kab. Jember Jawa Timur
Jurusan/Program Studi : SI Keperawatan
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

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

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

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, 19 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,


(Widiansa Oktavia)
NIM. 2111011037

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DI KARANG WERDHA DESA UMBULSARI JEMBER

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah di setujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 22 Agustus 2025

Pembimbing I



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 1984122411103586

Pembimbing II



Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh S.Kep., M.Kes.
NPK. 19900420123031035

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM LANSIA DENGAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DI KARANG WERDHA DESA UMBULSARI JEMBER

Widiansa Oktavia
21.1101.1037

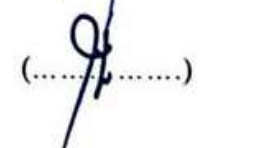
Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 22 Agustus 2025

Penguji,

1. Ketua : Ns. Susi Wahyuning Asih S.Kep., M.Kep
NPK. 19750920010804491
2. Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1984122411103586
3. Penguji II : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh S.Kep., M.Kes.
NPK. 19900420123031035


(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



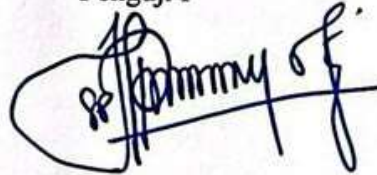

Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

**Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember**

Jember, 22 Agustus 2025

Penguji I



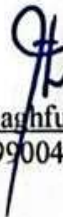
**Ns. Susi Wahyuning Asih S.Kep., M.Kep
NPK. 19750920010804491**

Penguji II



**Ns. Sofia Rhosma Dewi S.Kep., M.Kep
NPK. 1984122411103586**

Penguji III



**Ns. Dian Elmaghfuroh S.Kep., M.Kes
NPK. 19900420123031035**

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, Agustus 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

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Tingkat Depresi Lansia Di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan penulis untuk menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh Pendidikan Keperawatan
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kemudahan bagi peneliti untuk melaksanakan pendidikan dan penelitian
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. dan Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing 1 dan 2 pada Program Studi S1

Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti

5. Kedua orang tua dan keluarga peneliti, yang telah memberikan doa dan ridho sehingga peneliti dapat mencapai titik ini
6. Semua pihak dan teman almamater Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, motivasi dan dukungan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Harapan peneliti semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jember, 22 Agustus 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	1
SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	v
KEABSAAN PENELITIAN.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PENGUJI SKRIPSI	viii
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Lansia	7
B. Konsep Senam	11
C. Konsep Depresi	13
D. Teori Model Dhorotea E. Orem.....	23
E. Penelitian Terkait	25
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL.....	31
A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesis.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN.....	33
A. Metode Penelitian.....	33
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling	34

C. Definisi Operasional.....	36
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
E. Alat Pengumpulan Data	40
F. Prosedur Pengumpulan Data	43
G. Pengolahan Data.....	45
H. Analisis Data	48
I. Etika Penelitian	50
BAB V HASIL PENELITIAN.....	53
A. Data Umum	53
B. Data Khusus	54
BAB VI PEMBAHASAN.....	57
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	57
B. Keterbatasan Penelitian	66
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Keperawatan.....	66
BAB VII PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Dorothea E. Orem (Smith et al., 2015).....	23
Gambar 2.2 Implikasi Teori Dorothea E. Orem	24
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	31



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait.....	25
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari	38
Tabel 4.2 <i>Blue print</i> Kuisioner <i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS).....	41
Tabel 4.3 Analisa Bivariat	50
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34).....	53
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34).....	54
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34).....	54
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keaktifan Lansia Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34).....	54
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Depresi Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34).....	55
Tabel 5.6 Hasil Uji Bivariat Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Tingkat Depresi Lansia Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34).....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup	75
Lampiran 2 Lembar <i>Informed Consent</i>	76
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian	77
Lampiran 4 Kuisisioner Penelitian	78
Lampiran 5 Daftar Hadir Senam di Karang Werdha Desa Umbulsari	79
Lampiran 6 Surat Studi Pendahuluan	80
Lampiran 7 Lembar Konsultasi	81
Lampiran 8 Surat Izin Melakukan Uji Validitas	82
Lampiran 9 Rekapitulas Data Uji Validitas Dan Reabilitas Kuisisioner <i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS)	83
Lampiran 10 Interpretasi Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Kuisisioner <i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS)	84
Lampiran 11 Lembar Lulus Etik	87
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Dari Kampus	88
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Dari BAKESBANGPOL Jember	89
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian Dari DINAS KESEHATAN Jember	90
Lampiran 15 Surat Izin Penelitian Dari Puskesmas Umbulsari Jember	91
Lampiran 16 Surat Balasan Izin Penelitian Dari Desa Umbulsari Jember	92
Lampiran 17 Surat Telah Melakukan Penelitian	93
Lampiran 18 Rekapitulasi Pengolahan Data	94
Lampiran 19 Output SPSS	98
Lampiran 20 Dokumentasi	100