

**PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN DAN DEPRESI LANSIAYANG
MELAKUKAN SENAM LANSIA DAN TIDAK DI PANTI WREDHA
DHARMA BHAKTI SURAKARTA**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



HENDRI SETIAWAN

G0013110

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

Surakarta

2017

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul : Perbedaan Tingkat Kecemasan Dan Depresi Lansia Yang Melakukan Senam Lansia dan Tidak di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta

Hendri Setiawan, NIM : G0013110, Tahun: 2017

Telah diuji dan sudah disahkan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

Pada Hari Selasa, Tanggal 6 Juni 2017

Pembimbing Utama

Nama : **Prof.Dr.Aris Sudiyanto,dr,Sp.KJ(K)**
NIP : 195001311976031001

Pembimbing Pendamping

Nama : **Istar Yuliadi,dr,M.Si,FIAS**
NIP : 1960071011986011001

Penguji

Nama : **Djoko Suwito,dr,Sp.KJ**
NIP : 195802231985111001

(.....)
(.....)
(.....)

Surakarta, **14 JUN 2017**

Ketua Tim Skripsi

Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi
NIP. 19830509 200801 2 005

Kepala Program Studi

Simu Andhi Jusup, dr., M.Kes
NIP 19700607 200112 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak memuat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 6 Juni 2017



Hendri Setiawan
NIM. G0013110

ABSTRAK

Hendri Setiawan, G0013110, 2017. Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Depresi Lansia yang Melakukan Senam Lansia dan Tidakdi Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.Skripsi. Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Latar Belakang: Kecemasan dan depresi merupakan masalah mental yang banyak terjadi pada lanjut usia(lansia). Hal tersebut dikarenakan lanjut usia adalah usia yang paling rentan terjadinya kecemasan dan depresi dibandingkan remaja, dewasa maupun anak-anak. Kecemasan dan depresi pada lansia harus diwaspadai dan dideteksi sedini mungkin karena dapat mempengaruhi perjalanan penyakit fisik dan kualitas hidup.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perbedaan tingkat kecemasan dan depresi lansia yang melakukan senam lansia dan tidak melakukan senam lansia

Metode Penelitian:Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik. Studi penelitian yang dilakukan adalah cross sectional.Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.Variabel bebas yaitu senam lansia.Variabel terikat tingkat kecemasan dan tingkat depresi. Peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dengan jumlah 63 orang. Responden mengisi profil biodata diri, kuisoner *Lie Minnesota Multiphasic Personality Inventory(L-MMPI)*, dan kuisoner *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)* dan kuesioner *Beck Depression Inventory(BDI)*. Setelah diperoleh data dan skor skala interval terjadinya kecemasan dan depresi akan dilakukan analisis data menggunakan *menggunakan uji statistik independent T test dan Mann-Whitney Tes melalui program SPSS 22.00 for Windows*

Hasil Penelitian: Terdapat lansia sesuai dengan kriteria adalah 30 orang tidak rutin melakukan senam lansia dan 33 orang yang rutin melakukan senam lansia. Pada rerata usia kelompok tidak rutin senam sebesar $74,30 \pm 4,36$ dan kelompok rutin mengikuti senam sebesar $65,82 \pm 4,93$. Sehingga total sampel sebesar 63 orang dengan usia rerata $69,86 \pm 6,30$. Seluruh sampel dimasukkan dalam analisis data. Hasil analisis uji T-test pada variabel TMAS (kecemasan) menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ($p=0.000 < 0.05$) dan pada analisis Mann-Whitney pada variabel depresi menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ($p=0.021 < 0.05$) antara kedua kelompok tersebut. Lansia yang tidak rutin mengikuti senam mempunyai nilai TMAS dan BDI lebih rendah dibanding dengan lansia yang rutin mengikuti senam.

Simpulan Penelitian:Terdapat perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan dan depresi antara lansia yang mengikuti senam dengan lansia yang tidak mengikuti senam.

Kata Kunci: Kecemasan, Depresi, Senam Lansia.

ABSTRACT

Hendri Setiawan, G0013110, 2017. Difference in Levels of Anxiety and Depression Levels Among The Elderly Who Follow ElderlyGymnastics with The Elderly who do not FollowElderlyGymnastics in Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Mini Thesis, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University Surakarta.

Background:*Anxiety and depression is a mental problem that many occur in elderly (elderly). That is because the elderly are the most vulnerable age onset of anxiety and depression than adolescents, adults as well as children. Anxiety and depression in the elderly to look out for and detected as early as possible because it can affect the travel of physical illness and quality of life. This study aim to determaine difference in levels of anxiety and depression levels among the elderly who do not regularly follow gymnastics with the elderly who routinely follow gymnastics.*

Methods:*This study is an observational analytical study. Research studies performed is cross sectional. Sampling done by the technique of purposive sampling. Independent variable was Eldery Gymnastics. Dependent variable were anxiety levels and depression level.The researcher chooses the sample based on the criteria of inclusion and exclusion criteria, with a total 63 people. Respondents fill out a profile bio,Lie Minnesota Multiphasic Personality Inventory (L-MMPI),Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS), Beck Depression Inventory (BDI).After retrieved data and the score scale interval the occurrence of anxiety and depression will be performed the Data was analyzed by independent T test and Mann-Whitney Testwith SPSS 22 for Windows.*

Results:*There are elderly in accordance with the criteria was 30 people do not routinely performelderly gymnastics and 33 people who routinely perform elderly gymnastics. On the average age of the Group did not gymnastics routine of 74,30 ± 4,36 and routine groups follow the gymnastics of 65,82 ± yield 4.93. So the total sample of 63 people with the average age of 69,86 ± 6.30. The entire sample is included in the data analysis. The T-test analysis results of test on a variable TMAS (anxiety) shows that there is a meaningful difference ($p = 0.000 < 0.05$) and on analysis of the Mann-Whitney on variable depression showed a meaningfuldifference ($p=0.021 < 0.05$) between the two groups. Elderly who do not regularly follow gymnastics has a value of TMAS and BDI were lower compared with the elderly who routinely follow gymnastics.*

Conclusions:*There is a meaningful difference in levels of anxiety and depression levels among the elderly who follow gymnastics with the elderly who do not follow gymnastics.*

Keywords:*Anxiety, Depression, Elderly Gymnastics.*

PRAKATA

Alhamdulillahirobbil 'alamin, segala puja dan puji penulis haturkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan nikmatnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Depresi Lansia yang Melakukan Senam Lansia dan Tidak di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Penelitian skripsi ini merupakan salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penelitian skripsi ini tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan penuh rasa hormat ucapan terima kasih yang dalam saya berikan kepada:

1. Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof.Dr.Aris Sudiyanto,dr,Sp.KJ(K)selaku Pembimbing Utama yang tiada hentinya memberi arahan dan serta meluangkan waktu dalam kesibukannya yang padat.
3. Istar Yuliadi,dr,M.Si,FIASselaku Pembimbing Pendamping yang selalu mendukung dan mendorong keberhasilan penelitian.
4. Djoko Suwito,dr,Sp.KJselaku penguji utama dalam penelitian yang membantu dalam proses pembuatan skripsi lewat masukan-masukannya selama ujian berlangsung.
5. Kusmadewi Eka Damayanti, dr., M.Gizi selaku Ketua Tim Skripsi FK UNS, atas kepercayaan dan perhatian yang sangat besar sehingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Keluarga yang tak henti-hentinya memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu proses penelitian skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu - persatu.

Meskipun tulisan ini masih belum sempurna, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Saran, koreksi, dan tanggapan dari semua pihak sangat diharapkan.

Surakarta, Juni 2017

Hendri Setiawan

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| PRAKATA | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 4 |
| BAB II. LANDASAN TEORI | |
| A. Tinjauan Pustaka | 5 |
| 1. Kecemasan | 5 |
| 2. Depresi | 13 |
| 3. Senam Lansia | 22 |
| B. Kerangka Penelitian | 28 |
| C. Hipotesis | 27 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian | 30 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian | 30 |
| C. Subjek Penelitian | 30 |
| D. Rancangan Penelitian | 31 |
| E. Identifikasi Variabel Penelitian | 32 |
| F. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 32 |
| G. Instrumen Penelitian | 33 |
| H. Prosedur Kerja | 36 |
| I. Teknik Analisis Data Statistik | 37 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| BAB IV. HASIL PENELITIAN | |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian | 38 |
| B. Analisis Hasil Penelitian | 41 |
| BAB V. PEMBAHASAN | 44 |
| BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan | 48 |
| B. Saran | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA | 50 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 4.1 Karakteristik Subyek Penelitian | 38 |
| Tabel 4.2 Deskripsi Data Tingkat Kecemasan | 39 |
| Tabel 4.3 Deskripsi Data Tingkat Depresi | 40 |
| Tabel 4.4 Uji Normalitas Data..... | 41 |
| Tabel 4.5 Uji T Test Variabel Kecemasan..... | 41 |
| Tabel 4.6 Uji Mann Whitney Variabel Depresi..... | 42 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran | 28 |
| Gambar 2.2 Rancangan Penelitian..... | 31 |
| Gambar 4.1 Grafik Tingkat Kecemasan | 39 |
| Gambar 4.2 GrafikTingkat Depresi | 40 |
| Gambar 4.3 GrafikNilai Mean Kecemasan | 42 |
| Gambar 4.4 GrafikNilai Mean Depresi | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas Kedokteran UNS..... | 56 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Panti Wredha Dharma Bhakti..... | 59 |
| Lampiran 3. <i>Ethical Clearance</i> | 60 |
| Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> | 61 |
| Lampiran 5. Formulir Biodata..... | 62 |
| Lampiran 6. Kuesioner <i>L-MMPI(Lie Minnesota Multiphasic Personality Inventory)</i> | 63 |
| Lampiran 7. Kuisoner <i>TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale)</i> | 65 |
| Lampiran 8. Kuesioner <i>Beck Depression Inventory(BDI)</i> | 67 |
| Lampiran 9. Data Mentah Hasil Penelitian | 72 |
| Lampiran 10. Analisis Data..... | 74 |