

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN STIKES PAYUNG NEGERI
PEKANBARU**

SKRIPSI, Juli 2018

JHON PRENGKY

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Depresi pada Lansia di
Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru**

54 halaman + 1 skema + 9 tabel + 11 lampiran

ABSTRAK

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar, mengurangi stres dan kesepian, menjadikan tidur lebih baik, dan mencegah perasaan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan kejadian Depresi pada Lansia. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 69 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah *korelasi dengan pendekatan cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 06 Juli - 23 Juli 2018. Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia. Instrumen dalam penelitian ini adalah *barthel indeks* yang dijadikan alat ukur aktivitas fisik dan *geriatric depression scale* sebagai alat ukur depresi. Analisis yang digunakan adalah uji statistik *Chi-Square*. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0.026, hal ini berarti nilai ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik lansia dengan kejadian depresi pada lansia di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru, dan nilai OR (*Odds Ratio*) sebesar 5.765 dengan CI (*Confidence Interval*) 1.332-24.951. Saran peneliti kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada lansia agar dapat menggali perasaan secara mendalam mengenai pentingnya aktivitas fisik lansia dalam mencegah permasalahan psikologis pada lansia khususnya depresi.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Depresi, Lansia.

Referensi : 31 (2007-2017)