

ABSTRAK

HUBUNGAN INTENSITAS SENAM LANSIA DENGAN PENURUNAN TINGKAT DEPRESI ORANG LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA BALEARJOSARI WILAYAH KERJA PUSKESMAS POLOWIJEN KOTA MALANG

Oleh: Ichza Maulana Bani Fadhila

Penuaan adalah proses alami yang terjadi pada orang berusia 60 tahun atau lebih. Hal tersebut memiliki kemungkinan untuk memicu masalah kesehatan mental berupa depresi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui intensitas senam lansia dengan penurunan tingkat depresi pada orang lanjut usia di wilayah Balarjosari Kota Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan cross sectional. Metode pengumpulan data menggunakan lembar kuisisioner *Geriatric Depression Scale* dan kuisisioner senam lansia, kemudian di uji menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Sebagian besar responden (n=37) memiliki intensitas senam lansia yang baik dan sebagian besar responden (n=35) memiliki tingkat depresi yang rendah. Dihasilkan nilai signifikansi (P-value 0,00) artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara intensitas senam lansia dan penurunan tingkat depresi lansia. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,546 yang berarti memiliki hubungan kuat dan tidak searah. Artinya semakin baik intensitas senam lansia maka semakin rendah tingkat depresinya. Disarankan untuk lansia setempat rutin mengikuti olahraga senam lansia minimal 2 kali dalam satu pekan dan dilakukan secara rutin.

Kata Kunci : Lansia, Senam Lansia, Depresi