

## Gambaran tingkat depresi lansia yang melakukan senam di panti sosial tresna werdha di jakarta / Sartika Irsa Putri, Poppy Fitriyani

Sartika Irsa Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20488561&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Depresi merupakan masalah psikososial yang sering terjadi pada lansia akibat ketidakmampuan adaptasi masa tua. Aktivitas fisik dapat mencegah timbulnya masalah psikososial pada lansia. Desain penelitian ini menggunakan deskriptif cross sectional dengan teknik consecutive sampling yang bertujuan untuk melihat gambaran tingkat depresi lansia yang melakukan senam. Pengumpulan data menggunakan instrumen Geriatric Depression Scale. Hasil penelitian terhadap 74 lansia yang mengikuti senam didapatkan mayoritas 65% lansia yang aktif senam tidak mengalami depresi sedangkan 58,8% lansia yang tidak aktif senam lebih banyak mengalami depresi ringan. Oleh karena itu, perawat dan petugas panti perlu memotivasi lansia untuk melakukan senam lansia secara rutin sehingga dapat menurunkan kejadian depresi di panti.