**PENGARUH KEAKTIFAN LANSIA MENGIKUTI POSYANDU TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA**

**(Di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar)**

Viky Dwi Cahyaningtyas\* Zainul Arifin\*\* Nining Mustika Ningrum\*\*\*

ABSTRAK

**Pendahuluan :** Depresi merupakan salah satu gangguan perasaan dimana ditandai dengan perubahan pada konsentrasi, minat, pola makan, pola tidur serta interaksi sosial. Depresi ini dapat diminimalkan dengan seringnya seseorang melakukan interaksi sosial seperti halnya dengan mengikuti kegiatan pada posyandu lansia, sehingga depresi ini dapat terkendali dan tidak terjadi dampak yang berkelanjutan. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis keaktifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi pada lansia. **Metode :** Rancangan penelitian ini *retrospektif* dengan populasinya lansia yang mengikuti posyandu di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar. Sampelnya 52 orang dengan teknik *simple random sampling*. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon*. Variabelnya ada 2 yaitu variabel *independent* keaktifan lansia mengikuti posyandu dan variabel *dependent* tingkat depresi pada lansia. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan lembar absensi. Teknik pengolahan data dengan *editing, coding, scoring* dan *tabulating*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan terbukti adanya pengaruh keaktifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi pada lansia di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar. Berdasarkan uji *wilcoxon* dengan SPSS didapatkan (ρ = 0,001), sehingga H1 diterima. Didapatkan dari 52 responden terdapat hampir seluruh responden berjumlah 41 orang tidak mengalami depresi (78,8%) dan yang aktif mengikuti posyandu sebanyak 41 orang (78,8%). **Kesimpulan :** Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh keaktifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi pada lansia di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar. **Saran :** Lansia perlu meningkatkan aktifitas fisik serta interaksi guna untuk mengurangi terjadinya depresi dengan cara ikut serta dalam posyandu.

**Kata kunci: keaktifan posyandu, tingkat depresi, lansia**

***THE EFFECT OF SCIENCE ACTIVITIES FOLLOWING THE POSYAND TO THE LEVEL OF DEPRESSION IN ELDERLY***

***(In Sumberagung village, SelorejoDistrict,BlitarDistrict)***

*ABSTRACT*

***Introduce :*** *Depression is a feeling disorder which is characterized by changes in concentration, interest, diet, sleep patterns and social interactions. This depression can be minimized by the frequency of someone doing social interaction as well as taking part in activities at the elderly posyandu, so that this depression can be controlled and no sustained impact occurs. The purpose of this study was to analyze the activity of the elderly following the posyandu on the level of depression in the elderly.****Methode :*** *The design of this study was retrospective with the population of the elderly who attended the Posyandu in Sumberagung Hamlet, Selorejo District, Blitar District. The sample was 52 people with a simple random sampling technique. Data analysis using Wilcoxon test. The are 2 variable, For the independent variableis the activity of the elderly following the posyandu and the dependent variable is on the level of depression in the elderly. Data collected using questionnaires and attendance sheets. The technique for processing data with editing, coding, scoring and tabulating.*

***Result :*** *The results of the study showed that there was an effect of the activity of the elderly in attending the posyandu on the level of depression in the elderly in Sumberagung Village, Selorejo Sub-District, Blitar District. Based on the Wilcoxon test with SPSS obtained (ρ = 0.001), so H1 is accepted. Obtained from 52 respondents, almost all the respondents which is 41 people did not experience depression (78.8%) and those who actively participated in Posyandu were 41 people (78.8%).*

*The conclusion of this study is that there is an influence on the activity of the elderly following the posyandu on the level of depression in the elderly in Sumberagung village, Selorejo District, Blitar District. Elderly people need to increase physical activity and interaction to reduce the occurrence of depresion by participating in posyandu.*

*Keywords: active posyandu, level of depression, elderly*

**PENDAHULUAN**

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah peningkatan angka usia harapan hidup (Kemenkes RI, 2013). Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis juga akan mengalami penurunan dalam segala aspek (Kemenkes RI, 2018). Harvina dan Kallay (2015) menunjukkan bahwa seorang lansia yang rendah akan taraf kemaknaan hidup dan rendah sosialisasi memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang mempunyai sosialisasi baik antar teman.

Data dari WHO memperkirakan terjadi peningkatan prporsi lansia dari 7% pada tahun 2020 sampai 23% pada tahun 2025. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami depresi sekitar 45%. RISKESDAS (2018) lansia yang mengalami depresi di Jawa Timur sekitar 6,1%. Lansia di daerah Blitar mengalami depresi sekitar 5% (Dinkes Blitar, 2018)

Penyebab dari depresi belum diketahui secara pasti namun ada beberapa faktor pemicu lain. Faktor penyebab yang dapat memicu terjadinya depresi dinyatakan oleh Namora (2016) faktor fisik dan faktor psikologis. Depresi yang tidak segera ditangani ini akan berakibat fatal bagi individu salah satunya yaitu bunuh diri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 Maret 2019 di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar melalui kuesioner terhadap 15 responden didapatkan bahwa 6 responden (40%) tidak mengalami depresi, 7 responden (47%) mengalami depresi ringan dan 2 responden (13%) mengalami depresi sedang. Dari uraian tersebut maka perlu diadakan penelitian tentang pengaruh keaktifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi pada lansia dengan harapan penelitian ini dapat bermanfaat bagi lansia terutama untuk aktif dalam mengikuti posyandu lansia.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah apakah ada pengaruh keaktifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi pada lansia di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh keaktifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi pada lansia di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pelayanan kesehatan guna untuk memberikan edukasi tentang pentingnya keaktifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi pada lansia.

**BAHAN DAN METODE PENELTIAN**

Desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *Retrospektif*. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabuapten Blitar yang mengikuti posyandu lansia jumlah 60 orang dan untuk sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 orang yang mengikuti posyandu lansia dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Simple Random Sampling*. Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah keaktifan lansia dalam mengikuti posyandu dan variabel *dependen* dalam penelitian ini yaitu tingkat depresi pada lansia. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan lembar absensi posyandu, pengolahan data *editing, scoring, coding* dan *tabulating* dilanjutkan analisa data dengan uji statistik *wilcoxon*.

**HASIL PENELITIAN**

**Data Umum**

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Umur | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 1 | 45-59 | 20 | 38,5 |
| 2 | 60-74 | 18 | 34,6 |
| 3 | 75-90 | 14 | 26,9 |
|  | Jumlah | 52 | 100,0 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa hampir setengah responden berumur 45-59 tahun sebanyak 20 orang (38,5%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Jenis Kelamin | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 1 | Perempuan | 40 | 76,9 |
| 2 | Laki-laki | 12 | 23,1 |
|  | Jumlah | 52 | 100,0 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan 40 orang (76,9%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Pendidikan | Frekuensi | Persentase |
| 1 | TS | 4 | 7,7 |
| 2 | SD | 23 | 44,2 |
| 3 | SMP | 15 | 28,8 |
| 4 | SMA | 10 | 19,2 |
|  | Jumlah | 52 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hampir setengahnya berpendidikan SD 23 orang (44,2%).

Tabel 4Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Pekerjaan | Frekuensi | Persentase |
| 1 | Wiraswasta | 7 | 13,5 |
| 2 | Petani | 13 | 25,0 |
| 3 | Tidak bekerja | 32 | 61,5 |
|  | Jumlah | 52 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar tidak bekerja 32 orang (61,5%).

**Data Khusus**

Tabel 5 Distribusi Frekuensi keaktifan mengikuti posyandu di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Keaktifan lansia | Frekuensi | Persentase |
| 1 | Aktif | 41 | 78,8 |
| 2 | Tidak aktif | 11 | 21,2 |
|  | Jumlah | 52 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya aktif mengikuti posyandu sebanyak 41 orang (78,8%).

Tabel 6 Distribusi frekuensi tingkat depresi lansia di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Tingkat depresi | Frekuensi | Persentase |
| 1 | Tidak depresi | 41 | 78,8 |
| 2 | Depresi ringan | 9 | 17,3 |
| 3 | Depresi sedang | 2 | 3,8 |
|  | Jumlah | 52 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2019.

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya tidak mengalami depresi 41 orang (78,8%).

Tabel 7 Tabulasi silang pengaruh kekatifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi pada lansia di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Keaktifan posyandu | Tingkat depresi | | | Total |
| Tidak depresi | Ringan | Sedang |
| Aktif | 41 (100%) | 0 (0%) | 0 (0%) | 41 (100%) |
| Tidak aktif | 0 (0%) | 9 (17,3%) | 2 (3,8%) | 11 (100%) |
| *Uji Wilcoxon p value= 0.001* | | | | |

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukan bahwa yang aktif dalam mengikuti posyandu sebanyak 41 orang (100%) dengan tingkat depresi tidak depresi sebanyak 41 orang (100%) sedangkan yang tidak aktif mengikuti posyandu sebanyak 11 orang (100%) dengan depresi ringan 9 orang (17,3%) dan depresi sedang 2 orang (3,8%).

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* antara variabel kekatifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi lansia, didapatkan p *value*= 0,001 < α 0,05. Maka H1 diterima yang artinya ada pengaruh kekatifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi lansia di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar.

**PEMBAHASAN**

**Keaktifan lansia mengikuti posyandu**

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden aktif dalam mengikuti posyandu sebanyak 41 orang (78,8%).

Menurut peneliti para lansia aktif dalam mengikuti posyandu guna untuk mendapatkan pelayanan kesehatan sederhana atas penyakit yang dideritanya, perempuan lebih aktif dalam mengikuti posyandu dikarenakan lelaki memiliki rasa gengsi yang tinggi. Posyandu lansia banyak yang aktif dari yang tidak bekerja karena mereka banyak waktu untuk datang mengikuti posyandu.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Melita dan Nadjib (2017) perempuan lebih aktif mengikuti posyandu dikarenakan dapat bertemu sesama lansia yang aktif mengikuti kegiatan lain bersama-sama seperti senam, pengajian dan pembuatan kerajinan. Melita dan Nadjib juga mengemukakan bahwa lansia yang aktif mengikuti posyandu yaitu lansia yang tidak bekerja dan sudah kenal satu sama lain. Penelitian ini juga sejalan dengan teori Istiany dan Rusilanti (2014) lansia aktif dalammengikuti posyandu perlu mendapatkan pelayanan kesehatan serta psikososial guna untuk mempertahankan kesehatannya agar tetap produktif.

**Tingkat depresi pada lansia**

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden tidak mengalami depresi sebanyak 41 orang (78,8%).

Menurut peneliti yang banyak mengalami depresi pada umur 60-74 tahun karena semakin bertambahnya usia semakin banyak masalah dalam kehidupan namun dapat dicegah dengan melakukan interkais sosial yang salah satunya dengan mengikuti posyandu lansia. Lansia perempuan juga banyak yang tidak mengalami depresi karena perempuan bisa melakukan koping stress dibandingkan dengan laki-laki.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Namora (2016) dimana semakin bertambahnya usia semakin banyak tahap tahap serta tugas perkembangannya sehingga menyebabkan respon emosi yang meningkat. Lansia perempuan pun diduga lebih mudah mengalami depresi karena adanya perubahan hormonal namun dapat dikendalikan dengan melakukan koping stress. Seseorang yang rentan mengalami depresi selalu berfokus pada kegagalan yang telah dialami dan seseorang yang hanya berdiam diri dan jarang melakukan interaksi sosial dapat menyebabkan depresi.

**Pengaruh kekatifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi lansia**

Hasil analisa melalui uji *wilcoxon* dengan program komputer SPSS, pada taraf kesalahan 5% diperoleh nilai p *value* = 0,001 < α 0,05 maka H1 diterima yang artinya menunjukan bahwa hampir seluruh responden aktif dalam mengikuti posyandu 41 orang (78,8%) dengan tingkat depresi tidak mengalami depresi sebanyak 41 orang (78,8%).

Menurut peneliti lansia yang aktif dalam mengikuti posyandu sangat berpengaruh terhadap tingkat depresi lansia walaupun masih banyak faktor yang mempengaruhi seperti usia, gender, genetik, gaya hidup, pola pikir, lingkungan serta interaksi sosial. Di posyandu pun banyak kegiatan yang dilakukan yaitu seperti pelayanan kesehatan sederhana, senam, rekreasi serta pembuatan kerajinan tangan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Namora (2016) dalam bukunya yang berjudul Depresi tinjauan psikologis bahwa interaksi sosial dapat mengurangi terjadinya tingkat depresi dengan cara melakukan interaksi dan berkomunikasi sesama lansia sehingga memperoleh dukungan atau stimulan dari orang lain.

Posyandu lansia merupakan program dari pemerintah yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan terutama bagi lansia(Eka, 2017). Dilakukannya beberapa sasaran pada posyandu lansia dan seringnya melakukan interaksi sosial maka dapat mencegah dan mengurangi tingkat depresi pada lansia.

**SIMPULAN DAN SARAN**

**Simpulan**

1. Keaktifan lansia dalam mengikuti posyandu di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar hampir seluruh respondennya aktif.
2. Kejadian depresi di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar hampir seluruh respondennya tidak mengalami depresi.
3. Ada pengaruh keaktifan lansia mengikuti posyandu terhadap tingkat depresi lansia di Dusun Sumberagung Kecamatan Selorejo Kabupaten Blitar.

**Saran**

1. Bagi lansia

Lansia perlu meningkatkan aktifitas fisik serta dengan interaksi sosialnya dengan salah satunya aktif dalam mengikuti posyandu lansia yang akan meningktkan komunikasi antar sesama sehingga dapat dijadikan koping yang baik dalam mengurangi terjadinya depresi.

1. Bagi kader posyandu

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi kader dan petugas kesehatan dalam meningkatkan kualitas posyandu serta mendukung kegiatan yang ada di posyandu lansia sehingga posyandu dapat berjalan secara maksimal.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu adanya penelitian yang serupa dengan variabel yang lebih lengkap seperti meneliti lebih dalam faktor-faktor yang dapat menyebabkan depresi lansia.

**KEPUSTAKAAN**

Dinkes Blitar, 2018, *Jumlah Lansia Blitar Tahun 2018*. Blitar

Eka, 2017, *Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan posyandu lansia,* <https://repositori.uin.alauddin.ac.id> di akses pada 20 Maret 2019

Harvina dan Kallay, 2015, *Latar Belakang Hasil Proyeksi Penduduk 20110-2035*. Dikutip dari etd.repository.ugm.ac.id

Istiany dan Rusilanti, *Gizi Terapan*, Edisi ke 2, Remaja Rosdakarya, Bandung, h.255-256

Kemenkes RI, 2017, *Analisis Lansia di Indonesia*. Dikutip dari [www.depkes.go.id/analisis-lansia-Indonesia](http://www.depkes.go.id/analisis-lansia-Indonesia).

Kemenkes RI, 2013, *Buletin Lansia Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia,* Jakarta. Dikutip dari [www.depkes.go.id/downloads/buletin20lansia.pdf](http://www.depkes.go.id/downloads/buletin20lansia.pdf)

Kemenkes RI, 2018,  *Jumlah Lansia Sehat Harus Meningkat*. Dikutip dari [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)

Melita dan Nadjib, 2017, *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kunjungan lansia ke posbindu lansia*. Dikutip dari <https://jurnal.ugm.ac.id>

Namora, 2016, *Depresi Tinjauan Psikologis*, Edisi ke 2, Kencana, Jakarta.

RISKESDAS, 2018, *hasil utama riskesdas 2018*. Dikutip dari [www.depkes.go.id/Hasil-RISKESDAS-2018](http://www.depkes.go.id/Hasil-RISKESDAS-2018)