

Olahraga Senam Pernapasan Satria Nusantara terhadap Penurunan Tingkat Depresi Sedang pada Lanjut Usia (Studi di Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang)

(Sport Practice Gymnastic Respiration Satria Nusantara to Degradation Mount Depression at Old People (At Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang))

*Ruliati, *Maharani Tri Puspitasari
STIKES Insan Cendekia Medika Jombang
E-mail: nengruliati@gmail.com

ABSTRAK

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang serius pada lansia, salah satu cara untuk mengontrol depresi ini yaitu dengan melakukan olahraga senam pernapasan. Depresi ini dapat berupa serangan yang ditujukan kepada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa pengaruh olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi sedang pada lanjut usia di Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang. Desain penelitian ini menggunakan "Pra experimental" (One Group Pra Test-Post Test Design). Sampel penelitian ini adalah lansia (lanjut usia) di Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang. Teknik sampling secara purposive sampling dengan responden sebanyak 34 responden yang memenuhi kriteria inklusi, dimana semua responden digunakan sebagai subyek penelitian. Variabel independen olahraga senam pernapasan Satria Nusantara dan variabel dependen tingkat depresi. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument kuesioner sebelum dan sesudah pemberian "Olahraga Senam Pernapasan Satria Nusantara". Cara menganalisanya dengan menggunakan "Uji Wilcoxon" dengan tingkat signifikan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa olah raga senam pernapasan satria nusantara pada sampel menunjukkan tingkat signifikansinya adalah $p = 0,000$. Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi sedang pada lansia. Dalam upaya mengurangi tingkat depresi sedang pada lansia maka seseorang yang mengalami depresi perlu diberikan stimulasi atau terapi yang dapat mengurangi dan menghilangkan gejala depresi tanpa tergantung pada obat-obatan kimia yaitu berupa senam pernapasan.

Kata kunci: olahraga senam pernapasan, Tingkat depresi lansia

ABSTRACT

Depression represent problem of health bounce serious at old people, one of way of to control this depression that is done sport practice gymnastic respiration. This depression can be in the form of attack addressed to angry feeling or ownself is which is in target of this Research is analyse influence of sport practice gymnastic respiration of Satria Nusantara to degradation mount depression at Old People at Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang. Desain of this Research use "pre Experimental" (One Group of Pre Test - Post Test Design). Sampel of this Research is Old People at Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang.. Technique of Sampling by purposive sampling with responder as much 34 responder fulfilling criteria on inclusion, where all responder used by subyek research. Independent variable of sport practice gymnastic respiration of Satria Nusantara and variable of dependen mount depression. Data collected by using instrument kuesioner before and hereafter the gift "Gymnastics of Respiration of Satria Nusantara". Way of analysing by using "Test Wilcoxon" with storey level signification $p < 0,05$. Result of research indicate that storey; level depression of old people before and hereafter given by treatment in the form of sport practice gymnastic respiration satria nusantara of sampel show storey level signification $p = 0,000$. From the data result inferential that there is sport influence practice gymnastic respiration Satria Nusantara to degradation mount depression at old people. The effort lessening storey; level of depresi at old people hence the somebody experiencing of depresi require to be given by stimulation or therapy which can lessen and eliminate symptom of depresi without depend on chemical that is in the form of respiration gymnastic.

Keywords: Sport practice gymnastic respiration, Mount depression old people

PENDAHULUAN

Di antara lansia depresi masih menjadi masalah kesehatan mental yang serius, sedangkan dengan bertambahnya usia menyebabkan kemunduran fungsi fisik yang akan mengakibatkan tingginya tingkat depresi pada Keberadaan lansia yang semakin meningkat menimbulkan berbagai polemik dewasa ini (Vina, 214). Hal ini disebabkan oleh timbulnya berbagai masalah fisik, psikologis, psikososial, genetik akibat proses degeneratif yang dialami lansia. Kondisi permasalahan tersebut seringkali memunculkan gangguan mental pada lansia seperti depresi (Hawari, 2016). Perkiraan bertambahnya jumlah lansia Indonesia sampai akhir tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa (BPS, 2017).

Prevalensi depresi pada lansia yang menjalani perawatan di Rumah Sakit dan Panti Perawatan sebesar 30–45%. Hampir 80% penderita depresi serius berhasil diobati dan kembali sehat (Untari, 2018). Depresi pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab yaitu faktor biologis, faktor keturunan, faktor psikososial. Ketiga faktor tersebut dapat berdiri sendiri maupun saling terkait yang menjadi penyebab dari gangguan bipolar atau depresi. dan bentuk depresi yang sangat berat yang tampaknya resisten terhadap pengobatan. Olahraga perlu untuk penderita depresi karena olahraga dapat meningkatkan kesadaran sistem syaraf sentral, denyut nadi meningkat dan klien akan menjadi sadar. Ini akan membangkitkan semua sistem saraf di dalam tubuh

Dalam rangka upaya menurunkan depresi salah satu alternatif penanganan adalah melakukan olah raga senam pernapasan, senam pernapasan merupakan sebuah olahraga tradisional yang memberikan pelayanan (Untari, 2015), Pendidikan dan pelatihan dengan pola olah napas, olah gerak, dan olah batin serta pemanfaatan energi kehidupan untuk kesembuhan (Maryanto, 2018).

Tujuan penelitian ini untuk Menganalisis olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi sedang pada lanjut usia di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *Pra-Eksperimen* dengan rancangan penelitian *One group pre-test–post-test design*. (Alimul, 2008) untuk mengetahui pengaruh olahraga senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi sedang pada lansia pada cabang senam pernapasan SN Dusun

Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang. Dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembandingan (kontrol) hanya menggunakan kelompok perlakuan (eksperimen).

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April– September 2018 di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang.

Populasi dalam penelitian ini adalah Semua lansia di Cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo sebanyak 63 lansia. Sampel pada penelitian ini adalah lansia di Cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo. Lansia tersebut yang memenuhi kriteria: Lansia yang memiliki semangat berolahraga senam pernapasan tidak mempunyai penyakit kronis seperti penyakit jantung, CVA, Asma Akut Lansia *middle age*, Lansia *elderly*.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan *checklist* Inventaris Depresi Beck. Teknik pengolahan data menggunakan *editing*, *tabulating* dan *scoring*, sedangkan analisa data menggunakan Analisa Univariat pada penelitian ini menggunakan skala presentase. Analisa bivariat ini menggunakan uji statistik Wilcoxon.

HASIL

Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-Laki	8	23,53
2	Perempuan	26	76,47
Jumlah		34	100,00

2. Karakteristik responden berdasarkan Jenis umur

Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan umur di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Umur	Jumlah	Prosentase
1	45–59 tahun	12	35,29
2	60–74 tahun	22	64,71
Jumlah		34	100,00

3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Pendidikan	Jumlah	Prosentase
1	Tidak Sekolah	5	14,71
2	SD	14	41,18
3	SMP	10	29,41
4	SMA	3	8,82
5	PT	2	5,88
Jumlah		34	100,00

4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
1	IRT	12	35,29
2	Tani	10	29,42
3	Swasta	6	17,65
4	Wiraswasta	4	11,76
5	PNS	2	5,88
Jumlah		34	100,00

Variabel yang di Ukur

1. Tingkat depresi lansia sebelum di berikan senam pernapasan

Tabel 5.5 Karakteristik Tingkat Depresi Lansia Sebelum Diberikan Senam Pernapasan di Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

Tingkat Depresi	Jumlah	Prosentase
Minimal	0	0
Ringan	0	0
Sedang	34	100
Berat	0	0
Jumlah	34	100

2. Tingkat depresi setelah dilakukan senam pernapasan

Tabel 5.5 Karakteristik Tingkat Depresi Lansia Sebelum diberikan Senam Pernapasan di Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Tingkat Depresi	Jumlah	Prosentase
1	Minimal	12	35,29
2	Ringan	15	44,12
3	Sedang	7	20,59
4	Berat	0	0,00
Jumlah		34	100,00

3. Olahraga senam pernapasan senam satria nusantara terhadap penurunan depresi pada lansia Tingkat depresi setelah dilakukan senam pernapasan

Table 5.6 Karakteristik Tingkat Depresi Lansia Sebelum dan Setelah diberikan Senam Pernapasan di Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Tingkat Depresi	Sebelum		Setelah	
		Σ	%	Σ	%
1	Minimal	0	0	12	35,29
2	Ringan	0	0	15	44,12
3	Sedang	34	100,00	7	20,59
4	Berat	0	0	0	0,00
Jumlah		34	100,00	34	100,00

Uji Wilcoxon $p = 0,000$

Hasil uji statistik Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ dan dapat dilihat adanya perubahan pada hasil pengukuran tingkat depresi sebelum dan setelah diberikan senam pernapasan. Sebelum diberikan senam pernapasan tingkat depresi lansia seluruhnya adalah depresi sedang yaitu 34 orang (100%) dan setelah diberikan senam pernapasan terjadi perubahan positif menjadi depresi minimal sebanyak 12 orang (35,29%) dan depresi ringan sebanyak 15 orang (44,12%).

PEMBAHASAN

1. Tingkat depresi lansia sebelum di berikan senam pernapasan
 Sesuai Tabel 5.5 bahwa dari 34 responden mengalami depresi sedang seluruhnya 100%.
 Faktor risiko yang memengaruhi timbulnya depresi sedang pada lansia salah satunya adalah faktor jenis kelamin. Berdasarkan Tabel 5.1 bahwa hampir seluruhnya responden adalah perempuan sebanyak 76,47%. Adapun perempuan lebih rentan terkena depresi karena perempuan lebih sensitif dan peka terhadap respons suatu kejadian, sehingga mereka lebih mudah merasa shock.
 Hal ini sesuai dengan pendapat pakar psikolog Parvin Shakour (2009) bahwa depresi merupakan salah satu penyebab munculnya perilaku buruk dan gangguan kejiwaan sebesar 12% untuk kaum laki-laki dan 25% untuk kaum perempuan. Hal ini juga sesuai dengan riset yang dilakukan oleh ahli psikologi Dr. Qasem Qodhi (2009) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terjangkit depresi dan masalah ini sangat erat berkaitan dengan profesi, sosial, dan tanggung jawab.
2. Tingkat depresi lansia setelah diberikan senam pernapasan
 Hasil pengukuran yang dilakukan peneliti setelah olah raga senam pernapasan Satria Nusantara selama 4 minggu didapatkan hasil perubahan pada tingkat depresi lansia dengan hasil depresi ringan 15 orang (44,12%) dan depresi minimal 12 orang (35,29%).
 Dengan olah raga senam pernapasan yang diberikan maka lansia dapat memberikan latihan olah nafas, relaksasi dan fokus perhatian sehingga didapatkan proses pengambilan oksigen yang sempurna dan menyerap energi kehidupan bersama hirupan nafas. Selain itu olah nafas melatih tubuh untuk melakukan manipulasi oksigen, sehingga pasokan oksigen ke otak terutama bisa maksimal hal ini bisa meminimalkan risiko degradasi fungsi otak.
 Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan H. Maryanto (2018), bahwa dengan latihan pernapasan akan melatih dan merangsang seluruh sel tubuh melalui mekanisme hipoksia agar tetap tegar dalam menghadapi kemiskinan oksigen, dengan tetap dapat bertahan tegar dalam kemiskinan oksigen, maka tentu saja fungsi sel-sel akan menjadi semakin baik dalam keadaan oksigen normal. Seorang doktor dari FK Unair Dr. Suhartono TP mengemukakan hasil risetnya tentang pengaruh latihan Satria Nusantara terhadap daya tahan stress dan imun dengan melihat kandungan hormon anti stress ACTH dan kortisol, didapatkan terjadi peningkatan hormon anti stres ACTH yang lebih besar pada anggota Satria Nusantara, menunjukkan anggota Satria Nusantara memiliki daya tahan yang lebih tinggi terhadap stres sehingga lebih sabar dan lebih bisa mengendalikan diri.

3. Olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi sedang pada lanjut usia di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang.
 Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon didapatkan hasil nilai signifikansi $\rho = 0,000$, yang berarti nilai ρ lebih kecil dari 0,05. Jadi ada pengaruh yang signifikan olahraga senam pernapasan satria nusantara terhadap penurunan depresi pada lansia. Selain itu juga dari observasi peneliti para lansia mengalami afek yang lebih bagus, terlihat lebih semangat dan optimis dalam menjalani aktivitas hidup.

KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan senam pernapasan Satria Nusantara tingkat depresi lansia adalah seluruhnya mengalami depresi sedang
2. Sesudah diberikan senam pernapasan Satria Nusantara tingkat depresi lansia mengalami perubahan yang signifikan yaitu sebagian besar mengalami penurunan tingkat depresi
3. Ada pengaruh yang signifikan olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi sedang pada lanjut usia di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang

Saran

1. Bagi institusi
 Dapat menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan kajian lebih lanjut tentang senam pernapasan, sehingga dapat dijadikan materi tambahan dalam pembelajaran terutama mata kuliah gerontologi.
2. Bagi peneliti
 Dapat menjadikan olah raga senam pernapasan ini sebagai alternatif penanganan dan terapi dalam menghadapi pasien depresi.
3. Bagi masyarakat
 Dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya manfaat olah raga pernapasan.
4. Bagi responden
 Dari hasil penelitian masih didapatkan beberapa responden yang mengalami depresi ringan dan sedang sehingga disarankan untuk meningkatkan intensitas latihan dan olah napas yang baik dan benar

DAFTAR PUSTAKA

1. Vina. (2010). Memahami kesehatan pada lansia. Jakarta : Trans Info Media
2. Hawari Dadang. (2016). *Managemen stress cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI
3. <https://www.bps.go.id> Statistik Penduduk Lanjut Usia 2016

4. Untari Ida. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa Dan Senam Cegah Pikun*. Jakarta : EGC
5. Mickey Stanley. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
6. Lumbantobing. (2011). *Kecerdasan Pada Usia Lanjut Dan Demensia*. Jakarta : FKUI
7. Maryanto. (2018). *Manfaat Pengolahan Pernafasan Satria Nusantara Dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia Seutuhnya*. <http://www.angelfire.com/fl/sutan/penjelasan.htm>
8. Alimul, Azis. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
9. Anonimus. (2010). *Agar Olahraga Bermanfaat Untuk Kesehatan*. available. <http://www.republika.com>.
10. Notoadmodjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
11. Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta : EGC.
12. Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. edisi 1*. Jakarta: Salemba Medika.
13. Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
14. Kushariyadi. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Menopause*. Jakarta: Salemba Medika.
15. Prabhaswari L (20175) Gambaran kejadian depresi pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Bali, <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/100>