

HUBUNGAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN DEPRESI PADA LANSIA : *LITERATURE REVIEW*

¹ Robiatun Amaliyah Ranti, ² Katon Galih Wicaksono, ³ Aulia Hafitza Qolbu, ⁴ Muhammad Ilham Maulana, ⁵ Vally Priscillia Latuputty, ⁶ Bunga Damayanti
¹⁻⁶ Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

SUBMISSION TRACK

Submitted : 6 Desember 2025
Accepted : 9 Desember 2025
Published : 10 Desember 2025

KEYWORDS

elderly, elderly gymnastics, depression

lansia, senam lansia, depresi

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail:

robiatun.amaliyah@binawan.ac.id
022311004@student.binawan.ac.id
022311003@student.binawan.ac.id
022311032@student.binawan.ac.id
022311002@student.binawan.ac.id
022311021@student.binawan.ac.id

A B S T R A C T

Depression is a mental health problem often experienced by the elderly. The method used is a literature review, by searching for references using the PICO method in the Google Scholar database over a 10-year period. The author found 7 journals, of which 5 were researchable. Exercise-based interventions to reduce depression are often used as an effective way to treat the elderly. The results of the 5 journals analyzed indicate that exercise is effective in reducing depression in the elderly, with light to moderate intensity repetitions 4x per week for 20 minutes and a p-value of $p < 0.05$ indicating a significant effect on the elderly with depressive disorders who face difficulties in a person can feel very sad, depressed, or irritable, lose interest in daily activities, unable to feel pleasure, feel worthless or full of guilt, to the emergence of thoughts of death or suicidal desires.

A B S T R A K

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh lansia. Metode yang dipakai adalah tinjauan *literatur*, dengan mencari referensi menggunakan metode PICO di database *Google Scholar* dalam rentang waktu 10 tahun. Penulis menemukan 7 jurnal, di mana 5 di antaranya dapat diteliti. Intervensi berbasis senam untuk menurunkan depresi sering digunakan sebagai cara yang efektif untuk menangani lansia. Hasil dari 5 jurnal yang dianalisis menunjukkan bahwa senam berpengaruh untuk menurunkan depresi pada lansia, dengan intensitas ringan - sedang pengulangan 4x perminggu dengan waktu 20 menit dan p-value $p < 0,05$ menunjukkan adanya efek signifikan pada lansia dengan gangguan depresi yang menghadapi kesulitan dalam seseorang dapat merasa sangat sedih, tertekan, atau mudah tersinggung, kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, tidak mampu merasakan kesenangan. merasa tidak berharga atau penuh rasa bersalah, hingga munculnya pikiran tentang kematian atau keinginan untuk bunuh diri.

2025 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang menimbulkan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial, yang kerap memicu munculnya gangguan kesehatan mental seperti depresi. Depresi sendiri adalah kondisi medis serius yang mempengaruhi emosi, pola pikir, dan fungsi fisik seseorang. Gangguan ini ditandai oleh rasa sedih yang mendalam, kehilangan minat pada aktivitas, masalah tidur, penurunan nafsu makan, serta perasaan tidak berharga dan putus asa. Pada lanjut usia, depresi dapat berdampak besar terhadap kualitas hidup dan kemampuan mereka untuk tetap mandiri.

Lansia merupakan tahap akhir dalam perjalanan hidup manusia, sebuah fase alami yang pasti dialami setiap orang (Nugroho, 2005). Berbagai faktor dapat menyebabkan seseorang pada usia lanjut mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk depresi (Syamsudin, 2009).

Berdasarkan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 mengenai Kesejahteraan bagi Individu Berusia Lanjut, pada pasal pertama poin kedua dinyatakan bahwa orang yang berusia 60 tahun

ke atas dikategorikan sebagai orang lanjut usia. Menurut WHO, diperkirakan pada tahun 2030, satu dari enam individu di seluruh dunia akan masuk dalam kategori lansia, dengan estimasi jumlah lansia yang berkembang dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Data dari Survei Sosial Ekonomi Nasional yang dilakukan pada Maret 2022 menunjukkan bahwa proporsi lansia di Indonesia mencapai 10,48%, dengan presentase lansia di area perkotaan lebih banyak dibandingkan di pedesaan (56,05% berbanding 43,95%). Survei ini juga mengidentifikasi delapan provinsi yang memiliki populasi lansia yang cukup signifikan, yaitu Bali, Sumatera Barat, D. I. Yogyakarta, Lampung, Jawa Timur, Sulawesi Selatan, Jawa Tengah, dan Sulawesi Utara (Girsang et al., 2022).

Pada kategori usia lanjut, frekuensi terjadinya depresi lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok berusia 40–59 tahun. Dalam hal ini, pria lanjut usia tercatat memiliki tingkat kejadian depresi sebesar 5%, sedangkan wanita lanjut usia menunjukkan angka sedikit lebih tinggi yaitu 7%. Meskipun prevalensi depresi ini lebih rendah, namun dampak depresi pada individu lanjut usia bisa lebih serius, yang berkontribusi terhadap gejala depresi yang dialami oleh sekitar 15% dari total populasi lanjut usia.

Setiap orang yang memasuki usia lanjut tentu ingin menghabiskan hari tuanya dengan penuh kebahagiaan. Saat fase ini tiba, beberapa orang lanjut usia merasakan kebahagiaan, namun banyak juga yang mengalami sebaliknya, dimana masa tua mereka diwarnai dengan ketidakhahagiaan yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman. Lansia yang mengalami depresi memiliki peluang lebih tinggi untuk melakukan bunuh diri. Fenomena ini cukup umum terjadi pada lansia di Amerika Serikat, Hongkong, dan Australia, serta berpotensi juga dialami oleh lansia di Indonesia (Martina 2008). Melakukan senam yang ditujukan untuk lansia dapat meningkatkan kadar β -endorphin dalam tubuh, yang berdampak pada peningkatan aliran darah ke otak, sehingga mampu mengurangi kecemasan, depresi, serta rasa lelah (Guyton dan Hall, 2018). Senam untuk lansia merupakan pilihan yang baik bagi mereka yang mengalami depresi, karena selain murah, senam ini juga menyenangkan dan memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan sesama lansia.

Penurunan ketertarikan, kesulitan tidur atau hilangnya selera makan, rasa bersalah atau minder, serta berkurangnya stamina dan fokus adalah tanda-tanda depresi (Kleisiaris et al., 2013). Selain itu, Subekti dkk. (2022) menyatakan bahwa adanya perubahan fisik, menurunnya kesehatan, pergeseran dalam dinamika keluarga, kehilangan pekerjaan dan sumber penghasilan, serta perubahan dalam interaksi sosial adalah faktor yang berkontribusi terhadap masalah mental, terutama depresi pada orang lanjut usia. Depresi menyebabkan perubahan emosi yang membuat individu merasa sangat sedih dan kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya digemari. Seseorang dapat dikategorikan mengalami depresi jika merasakan kesedihan yang mendalam, kekosongan, dan keputusasaan dalam jangka waktu lebih dari dua minggu.

Depresi merupakan kondisi medis yang serius yang ditandai oleh berbagai gejala yang mempengaruhi suasana hati, fungsi kognitif, dan kondisi fisik. Pada aspek suasana hati, seseorang dapat merasa sangat sedih, tertekan, atau mudah tersinggung; kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari; tidak mampu merasakan kesenangan; merasa tidak berharga atau penuh rasa bersalah; hingga munculnya pikiran tentang kematian atau keinginan untuk bunuh diri. Dari sisi kognitif, depresi dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Secara fisik, depresi dapat tampak melalui kelelahan, kurang energi, perlambatan gerak, serta perubahan pola tidur, nafsu makan, dan tingkat aktivitas.

Depresi pada lansia dapat muncul akibat berbagai penyebab, seperti perubahan biologis, kehilangan pasangan hidup, rasa kesepian, penyakit kronis seperti hipertensi, serta menurunnya kemampuan bersosialisasi. Lansia yang memiliki penyakit kronis cenderung mengalami

tingkat depresi yang lebih tinggi karena merasa tidak mampu menghadapi keterbatasan fisik yang mereka alami. Hipertensi, contohnya, dapat memperparah kondisi depresi karena tekanan emosional dan stres yang berlangsung lama.

Tingkat depresi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya adalah proses penuaan alami yang membuat fungsi tubuh menurun dan menyebabkan dampak negatif (Livana et al., 2018). Penuaan ini terjadi bersamaan dengan berbagai masalah kesehatan, yang bisa mengganggu kondisi psikologis dan sosial lansia. Situasi ini sering kali muncul karena pengalaman kehilangan, yang selanjutnya menyebabkan gangguan dalam berfungsi sehari-hari dan menurunnya rasa percaya diri, akhirnya berujung pada risiko terjadinya depresi (Rodgers, 2008).

Sebagian orang beranggapan bahwa depresi pada lansia terjadi semata-mata akibat proses penuaan. Namun, perlu diketahui bahwa kondisi tersebut juga sangat berkaitan dengan adanya gangguan fisik tertentu. Penanganan gangguan fisik, termasuk pengurangan rasa nyeri, dapat menimbulkan perasaan nyaman atau euforia, yang pada akhirnya mampu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi.

Kondisi ini juga berkembang pesat di negara-negara berkembang, dengan prevalensi antara 8–15%. Berdasarkan hasil meta-analisis, rata-rata prevalensinya mencapai 13,5%, dengan perbandingan angka depresi pada wanita dan pria sebesar 14,1 : 8,6. Studi epidemiologi di komunitas menunjukkan variasi yang sangat luas, yaitu antara 2% hingga 44%.

Seiring bertambahnya usia, individu lansia semakin terpapar pada berbagai tantangan, baik yang bersifat fisik, fisiologis, spiritual, mental, ekonomi, maupun sosial. Berdasarkan laporan yang dikeluarkan oleh WHO yang diungkapkan dalam studi oleh Nurti et al. (2022), pada tahun 2017, gangguan psikologis seperti depresi dan demensia menjadi masalah yang paling umum terjadi di kalangan orang tua. WHO mencatat bahwa tingkat depresi di kalangan lansia di seluruh dunia mencapai 61,6%. Di sisi lain, menurut data dari Riskesdas 2018, sekitar 6,1% dari populasi Indonesia yang berusia lebih dari 60 tahun mengalami situasi depresi (Nurti et al., 2022).

Berbagai upaya telah ditempuh untuk menangani depresi pada lansia, salah satunya melalui intervensi non farmakologis berupa aktivitas fisik. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh sekaligus kesejahteraan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu meredakan gejala depresi, kecemasan, kelelahan, serta kebingungan pada lansia. Aktivitas ini juga mendorong peningkatan produksi endorfin dan *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF), yang berkontribusi pada perbaikan fungsi kognitif, peningkatan plastisitas saraf, dan perbaikan suasana hati.

Senam lansia merupakan aktivitas fisik yang tepat, mudah dilakukan, tidak terlalu membebani, dan aman bagi orang lanjut usia. Kegiatan ini menawarkan banyak manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental, seperti meningkatkan kelenturan dan mobilitas tubuh, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan selera makan, mengurangi kelelahan otot, serta menumbuhkan rasa nyaman, bugar, dan bahagia. Selain itu, senam lansia juga mempererat hubungan sosial antar peserta, yang secara tidak langsung berperan dalam menurunkan tingkat depresi.

Senam untuk orang tua adalah salah satu jenis terapi tanpa obat yang telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat depresi di kalangan orang tua. Kegiatan fisik ini tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi positif pada aspek mental dengan meningkatkan kepercayaan diri, interaksi sosial, dan keseluruhan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk terus mendorong partisipasi aktif lansia dalam kegiatan senam sebagai upaya untuk memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin, yaitu polipeptida opioid alami yang diproduksi oleh kelenjar pituitari dan hipotalamus. Endorfin memiliki efek mengurangi rasa nyeri sekaligus memberikan sensasi segar dan nyaman pada individu. Sistem opioid sendiri berperan penting dalam membangun keterikatan sosial serta membantu memperbaiki kondisi depresi, karena berkaitan erat dengan pengaturan mood. Melalui aktivitas fisik, produksi opioid endogen di otak meningkat, sehingga membantu meredakan nyeri dan menimbulkan rasa euforia. Pada akhirnya, proses ini dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi.

Berdasarkan uraian di atas, penulis berkeinginan untuk melakukan studi lebih lanjut mengenai dampak olahraga lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana kegiatan senam berpengaruh dalam mengurangi tingkat depresi pada populasi lansia dengan merujuk kepada studi-studi sebelumnya. Sasaran dari penelitian ini adalah untuk mengukur keefektifan intervensi yang melibatkan senam dalam kasus-kasus lansia yang berhubungan dengan depresi.

BAHAN dan METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka atau *literature review*. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan *literature review*, dengan pencarian referensi dengan metode PICO P (*Population*) = lansia, I (*Intervention*) = senam, C (*Comparison*) = tidak ada, O (*Outcome*) = penurunan depresi, pada database Google Scholar dengan rentang waktu 10 tahun.

Pencarian *literature* dilakukan dengan menggunakan database jurnal seperti *Google Scholar*. Penulis menggunakan kata kunci “senam lansia”, “lansia” dan “depresi”. Pencarian *literatur* di database Google dan pencarian referensi studi secara manual juga dilakukan. Jurnal penelitian disimpan dalam bentuk pdf dan dikelola dengan aplikasi Mendeley.

Instrumen penelitian menggunakan :

Geriatric Depression Scale (GDS) : Salah satu instrumen yang umum digunakan untuk mengidentifikasi gejala depresi pada lanjut usia. Skala ini terdiri dari 15 item pertanyaan dengan pilihan jawaban YA atau TIDAK. Instrumen ini banyak digunakan karena sederhana, cepat, dan dapat diadministrasikan pada lansia dengan berbagai tingkat kemampuan kognitif ringan. GDS bertujuan untuk menilai kondisi emosional, minat, motivasi, dan pandangan hidup lansia dalam periode minggu terakhir. Penggunaan instrumen ini membantu peneliti memahami status depresi pada responden serta memberikan gambaran awal mengenai risiko depresi pada kelompok usia lanjut.

Instrumen penelitian menggunakan :

Hamilton Depression Rating Scale (HDRS) : Salah satu metode yang umum digunakan untuk menilai tingkat keparahan depresi, terutama pada pasien dewasa. Instrumen ini sering digunakan dalam penelitian maupun praktik klinis untuk mengevaluasi gejala depresi emosional, vegetatif, somatik, dan kognitif. HDRS dikembangkan untuk menilai kondisi depresi berdasarkan observasi klinis dan wawancara. Skala yang paling banyak digunakan adalah HDRS versi 17 item, di mana setiap item memiliki rentang nilai tertentu sesuai intensitas gejalanya. Evaluasi dilakukan dengan menganalisis berbagai aspek seperti suasana hati, tidur, kecemasan, aktivitas motorik, serta pikiran bunuh diri.

HASIL

Penulis memperoleh 7 jurnal, 5 diantaranya lolos melalui tahap screening, eligibility, dan inclusion. Intervensi berbasis senam sering digunakan sebagai metode efektif dalam mengatasi depresi pada lansia. Berdasarkan analisis terhadap jurnal yang telah dikumpulkan,

penulis menemukan bahwa intervensi berbasis senam memberikan hasil yang cukup signifikan dalam program penurunan depresi.

Tabel 1. Perbandingan Experimental Grup dan Control Group

Reviewer	Participant		Intervention		Measurement	Result	Desain Study
	Intervention Group	Control Group	Experimental Group	Control Group			
Ni Nyoman Purnaningsih et al, 2024	n= 24 60-85 tahun	-	Senam lansia	-	Geriatric Depression Scale (GDS)	p 0,000 < 0,05	Pre-eksperimental
Nur Iffah et al 2019	n = 13	n = 13	Senam lansia	Tidak melakukan senam	Geriatric Depression Scale (GDS)	p=0.000 dan p=0.007	Quasi experimental
Richard Kowel et al, 2016	n = 18 60-90 tahun	-	Senam lansia	-	Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)	p < 0,05	Experimental
Rahmawati Ramli et al, 2021	n = 30 65-90 tahun	-	Senam lansia	-	Geriatric Depression Scale (GDS)	p 0,001	Pre-eksperimental
Atiek Murharyati et al, 2021	n = 24	-	Senam lansia	-	Geriatric Depression Scale (GDS)	p value 0,000	Quasi experimental

Berdasarkan hasil tinjauan *literatur* yang dilakukan, penulis menemukan bahwa dari 122 sampel yang diambil, mayoritas terdiri dari pasien berusia >60-90 tahun. Dari banyaknya literatur yang ada, sebagian besar menggunakan desain penelitian quasi-eksperimental.

Tabel 2. Dosis Terapi Intervensi berbasis exercise

Reviewer	Type of Intervention	Therapeutic Dosage				Duration Therapy
		Frekuensi	Intensitas	Type	Time	
Ni Nyoman Purnaningsih et al, 2024	Senam lansia	4 kali perminggu	Ringan	Senam lansia	20 menit	4 minggu
Nur Iffah et al 2019	Senam lansia	3 kali perminggu	Ringan	Senam lansia	30 - 45 menit	4 minggu
Richard Kowel et al, 2016	Senam lansia	2 - 3 kali perminggu	Ringan-Sedang	Senam lansia	30 - 45 menit	8 minggu
Rahmawati Ramli et al, 2021	Senam lansia	2-3 kali perminggu	Ringan	Senam lansia	30 - 45 menit	6 bulan
Atiek Murharyati et al, 2021	Senam lansia	4 kali perminggu	Ringan - Sedang	Senam lansia	45 menit	4 minggu

Dari penelitian yang dilakukan, rata – rata untuk pemberian intervensi *exercise* 2-4 kali dalam seminggu dengan intensitas ringan - sedang dengan durasi 20 - 45 menit selama 4 - 8minggu hingga 6 bulan.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics

Reviewer	Measurment	Group Experiment		Control Group	
		Pre	Post	Pre	Post
Ni Nyoman Purnaningsih et al, 2024	Geriatric Depression Scale (GDS)	5,71	2,88	-	-
Nur Iffah et al 2019	Geriatric Depression Scale (GDS)	9,3	4,5	7,4	6,3
Richard Kowel et al, 2016	Hamilton Depression Rating Scale (HDRS)	1.000	594	-	-
Rahmawati Ramli et al, 2021	Geriatric Depression Scale (GDS)	10,71	7,875	-	-
Atiek Murharyati et al, 2021	Geriatric Depression Scale (GDS)	0.920	0,915	-	-

Berdasarkan tabel di atas, jika dibandingkan dengan grup kontrol, grup intervensi menunjukkan peningkatan yang baik dan signifikan dalam penurunan depresi pada lansia dengan intervensi yang berbasis senam.

PEMBAHASAN

Dari 5 penelitian yang dievaluasi dalam *literature review* ini, senam digunakan untuk menurunkan depresi untuk lansia. Para lansia biasanya mengalami penurunan pada aspek fisik dan mental. Depresi menjadi salah satu masalah dalam kemunduran mental yang dihadapi oleh lansia. Kondisi depresi pada orang lanjut usia bukanlah sesuatu yang terjadi secara tiba-tiba, melainkan hasil dari penumpukan berbagai tekanan emosional yang berkepanjangan tanpa adanya penyelesaian.

Hasil dari penelitian awal menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam penurunan gejala depresi setelah mengikuti senam. Pada pengukuran awal, skor yang diperoleh adalah 5,71, sedangkan pada pengukuran akhir menghasilkan angka 2,88. Lansia yang secara teratur berpartisipasi dalam kegiatan fisik seperti senam untuk lansia cenderung mengalami peningkatan suasana hati yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami gangguan depresi. Penelitian ini menunjukkan bahwa partisipasi dan konsistensi orang tua dalam senam berkontribusi terhadap berkurangnya tingkat depresi dibandingkan dengan kondisi mereka sebelum terlibat dalam aktivitas tersebut. Putri & Fitriyani (2013) juga menemukan bahwa orang tua yang teratur dan aktif dalam mengikuti senam memiliki peluang lebih besar untuk terhindar dari masalah depresi, sedangkan mereka yang tidak berpartisipasi aktif umumnya mengalami masalah depresi. Senam untuk lansia dapat memberikan dampak psikologis yang sangat berartinya untuk mereka. Penelitian ini mengungkapkan bahwa ada penurunan pada tingkat depresi di antara orang tua yang sebelumnya menunjukkan tanda-tanda depresi dengan intensitas sedang hingga berat, yang kemudian beralih ke kondisi normal atau mengalami depresi ringan setelah berpartisipasi dalam senam untuk orang tua. Prayoga dan Basri (2023)

juga mencatat hasil yang sejalan, bahwa senam untuk orang tua memberikan dampak psikologis yang dapat memperbaiki suasana hati, menciptakan perasaan tenang, serta menurunkan stres dan kecemasan. Ini sangat mendukung upaya untuk menurunkan tingkat depresi di kalangan orang tua.

Selanjutnya, yaitu hasil penelitian kedua menunjukkan bahwa dua jenis latihan pada kelompok eksperimental menggunakan senam. Ini dapat dilihat dari analisis pengukuran nilai *Geriatric Depression Scale* (GDS) pada kelompok eksperimental, dimana nilai prettest nya adalah 9,3 dan posttest nya 4,5. Sementara itu, latihan dalam kelompok kontrol tidak melakukan senam, di mana nilai pretest nya 7,4, dan posttest nya 6,3. Analisis menunjukkan adanya dampak senam terhadap interaksi sosial dan frekuensi pelaksanaan senam. Setelah senam dilakukan, banyak perubahan yang terlihat, seperti penurunan kesulitan dalam bersosialisasi yang mulai berangsur membaik, sehingga individu sudah mulai dapat berkomunikasi. Partisipan senam mengalami perubahan dalam perilaku saling menyapa dan bercanda. Senam berkontribusi pada peningkatan interaksi melalui komunikasi. Aspek kolaborasi terlihat dari perilaku lain, seperti keinginan membantu rekan saat melakukan senam, di mana seringkali mereka saling membantu. Agar latihan berjalan dengan baik, seperti membantu rekan yang menghadapi kesulitan dalam mencari tempat, atau mengingatkan mereka ketika gerakan tidak sesuai dengan petunjuk pelatih. Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Fitri (2010) di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang mengungkapkan bahwa individu yang mengalami depresi berat seringkali memiliki hubungan interpersonal yang lemah. Hal ini berdampak buruk pada interaksi sosial, sebagian besar disebabkan oleh pandangan sosial yang negatif, dengan anggapan bahwa orang tua adalah warga kelas dua yang tidak mendapatkan kesempatan untuk bersosialisasi, yang menyebabkan masalah dalam komunikasi. Individu yang pada masa muda mampu beradaptasi dengan baik dan memiliki pengalaman yang menyenangkan cenderung lebih siap menghadapi perubahan sosial dibandingkan dengan mereka yang menghadapi kesulitan (Hurlock, 2007). Kelompok lansia yang aktif berpartisipasi menunjukkan interaksi sosial yang positif, seperti menjaga kontak visual, membangun ikatan emosional dengan teman dekat, dan memberikan respons dalam situasi santai tanpa ada tekanan, sehingga mereka mengalami depresi yang lebih ringan.

Hasil penelitian ketiga menunjukkan peningkatan dalam penurunan depresi setelah senam. Pada pretest, hasilnya adalah 1.000, sementara posttest menghasilkan angka 594. Penilaian dari riset ini bertujuan untuk mengevaluasi pemulihan depresi pada individu lanjut usia dengan memanfaatkan kuesioner yang sama, yaitu *Hamilton Depression Rating Scale* (HDRS). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tingkat pemulihan depresi yang lebih tinggi dalam kelompok LNP+S dan LAP+S dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima sertraline. Kelompok LNP+S mencatatkan angka pemulihan sebesar 40% sementara LAP+S mencapai 36%, sedangkan kelompok yang hanya diberi sertraline hanya memperoleh 7%. Di sisi lain, penelitian oleh Belvederi dan rekan-rekannya menunjukkan peningkatan pada tingkat depresi peserta dengan nilai $p=0,03$ melalui analisis statistik yang menggunakan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian tentang senam bagi lansia juga memperlihatkan hasil signifikan secara statistik dengan $p<0,05$. Peningkatan suasana hati yang dialami oleh para peserta senam mungkin disebabkan oleh meningkatnya pelepasan zat-zat dalam tubuh, termasuk BDNF dan monoamin, serta dampak neuroinflamasi yang terjadi selama aktivitas senam. Hal ini bisa memicu perubahan emosional, di samping adanya interaksi sosial di antara peserta senam yang mampu memberikan umpan balik positif. Interaksi ini berpotensi untuk meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi pikiran negatif di kalangan peserta. Semua faktor ini sangat berkontribusi terhadap perbaikan tingkat depresi pada orang tua, di mana manfaat yang

diperoleh dari aktivitas fisik seperti senam memiliki efek yang hampir setara dengan penggunaan obat antidepresan yang biasa digunakan dalam pengobatan depresi.

Hasil penelitian keempat menunjukkan peningkatan dalam penurunan depresi setelah senam. Pada pretest, hasilnya adalah 10,71, sementara posttest menghasilkan angka 7,875. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ibrahim (2011) bahwa terdapat sejumlah elemen yang berkontribusi pada timbulnya depresi, seperti aspek biologis, fisik, psikologis, dan sosial. Dalam konteks sosial, penyebab depresi yang dialami oleh orang tua sering kali disebabkan oleh isolasi dari masyarakat, kehilangan anggota keluarga, penghilangan aktivitas rutin, dan penurunan pendapatan. Faktor luar yang dapat berperan dalam terciptanya depresi meliputi ketidakcukupan dukungan sosial, bantuan dari keluarga, kondisi lingkungan, serta adanya komunitas untuk orang lanjut usia. Aktivitas senam bagi lansia yang dilaksanakan dapat memperkuat interaksi antara sesama lansia, mengurangi rasa sedih dan putus asa, serta menyegarkan pikiran, dengan sebagian besar lansia merasakan kebahagiaan dan kesehatan selama berpartisipasi dalam senam tersebut. Semua hal ini dapat berperan dalam menekan tingkat depresi yang dialami oleh para lansia.

Penelitian kelima menunjukkan peningkatan dalam penurunan depresi setelah senam. Pada pretest, hasilnya adalah 0.920, sementara posttest menghasilkan angka 0.915. Seseorang yang menderita depresi mungkin disebabkan oleh kurangnya serotonin atau norepinefrin di otak, yang membuat hormon adrenalin dilepaskan, selanjutnya meningkatkan tekanan darah dengan cara mempersempit arteri dan meningkatkan detak jantung. Ketika stres berlangsung lama, tekanan darah juga akan tetap tinggi, sehingga individu tersebut dapat mengalami hipertensi (Suoth et al., 2014). Senam untuk orang lanjut usia adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat dengan mudah dilakukan oleh mereka karena gerakannya yang tidak berat. Adanya senam ini dapat membantu mengurangi perasaan tertekan, bahkan memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dan meningkatkan kebahagiaan karena berinteraksi dengan teman-teman sebaya. Oleh sebab itu, gerakan senam untuk lansia ini efektif dalam mengatasi stres dan depresi yang dialami oleh mereka, karena aktivitas yang dikerjakan dapat memperlancar pengiriman sinyal saraf atau neurotransmitter ke otak. Bahkan, dapat juga meningkatkan kadar norepinefrin, dopamin, dan serotonin dalam pikiran. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa senam lansia berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Di sisi lain, akan terjadi peningkatan serotonin yang berkontribusi pada perbaikan suasana hati bagi mereka yang mengalami hipertensi disertai depresi (Aji, 2015; Kowel et al., 2016; Tegawati et al., 2009).

SIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian yang menggunakan *literatur review* ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis senam dapat menurunkan depresi pada lansia seperti membantu mengurangi perasaan tertekan, bahkan memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi, mengurangi rasa sedih, putus asa, serta menyegarkan pikiran, dan meningkatkan kebahagiaan karena berinteraksi dengan teman-teman sebaya.

SARAN

Dari 5 jurnal tersebut semua jurnal menunjukkan hasil signifikan, maka sangat disarankan untuk tetap mempertahankan penelitian tersebut mengenai senam dapat menurunkan depresi pada lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyatakan rasa terima kasih kepada semua individu dan kelompok yang telah mendukung serta memberikan sumbangan bagi penelitian ini. Penulis berharap bahwa temuan

dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kegunaan untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi rujukan tambahan bagi peneliti di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W. P. B. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Dusun Banaran 8 Playen Gunungkidul. Naskah Publikasi, 12.
- Ayu F. S 2011 Kejadian dan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia Studi Perbandingan di Panti Werda dan Komunitas, karya tulis ilmiah FK UNDIP Semarang.
- Basri, A. (2023). Efektifitas senam lansia penurunan tingkat depresi pada lansia. *Journals of Ners Community*, 14(3), 602-613.
- Belvederi M, Amore M, Menchetti G, Neviani F, Cern M, Rocchi L, et al. *Physical exercise or late-life major depression. The British Journal of Psychiatry*. 2015;207:235-42.
- Girsang, A. P. L., Sulistyowati, R., Sulistyowati, N. P., Dewi, F. W. R., Nugroho, S. W., Ramadani, K. D., & Wilson, H. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Guyton, A.C., Hall, J.E (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut di Posyandu Abadi IV Kartasura. <http://ejournal.undip.ac.id>. *Journal Vol* 35.114-117.
- Hurlock E. B, 2007 Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Jakarta Penerbit Erlangga.
- Ibrahim, A. S. (2011). Gangguan Alam Perasaan. Tangerang: Jelajah Nusa.
- Iffah, N. (2019, September). Pengaruh senam terhadap penurunan depresi pada lansia di posyandu Kel. Madyopuro, Kec. Keungkidang Malang. In *Prosiding Conference on Research and Community Services (Vol. 1, No. 1, pp. 433-441)*.
- Kleisariis, C., Maniou, M., Papathanasiou, I., Sfiniadaki, A., Collaku, E., Koutsoumpa, C., & Sarafis, P. (2013). *The prevalence of depressive symptoms in an elderly population and their relation to life situations in home care. Health Science Journal*, 7(4), 417-423.
- Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10> 823.
- Livana, Susanti, Y., Darwati, L. E., & Anggraeni, R. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *NURSCOPE : Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4(4), 80-93.
- Martina(2008). Depresi Pada Lansia. <http://younglansia.co.id>.
- Murharyati, A., Safitri, W., Pratiwi, E. N., Amrullah, A. W., & Kusumawati, H. N. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi lansia penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 149-154.
- Nugroho Wahyudi (2008). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Nurti, W. D., Zulfritri, R., & Jumaini. (2022). Hubungan tingkat kemandirian lansia melakukan activity of daily living dengan kondisi kesehatan mental emosional pada lansia di desa banjar guntung. *Jurnal Medika Utama*, 03(02), 2508-2518.
- Prayoga, D. H., & Basri, A. H. (2023). Efektifitas senam lansia penurunan tingkat depresi pada lansia. *Journals of Ners Community*, 13(3), 602-613.
- Purnaningsih, NN, Wijaya, IPA, Prihandhani, IS, & Susila, IMDP (2024). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BANJAR BINA KELURAHAN USADA. *Jurnal Ilmu Keperawatan (NSJ)* , 5 (1), 76-87.

- Putri, S. I., & Fitriyani, P. (2013). Gambaran tingkat depresi lansia yang melakukan senam di Panti Sosial Tresna Werdha di Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 92–99.
- Ramli, R., & Suhermi, S. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Jurnal Penelitian Kesehatan "Forikes Voice")*, 12 (1), 36-38.
- Rodgers, V. (2008). *Gerontological Nursing: Competencies for Care*. In *Journal of Clinical Nursing* (Vol. 17, Issue 4, pp. 564–564).
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2006.01921.x>
- Safarudin, B., Makmur, R. F., Tule, S. G. D., Herlinda, H., & Maulida, N. (2025). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Jompo. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 559-567.
- Samsudin, (2009). Depresi pada Lansia .<http://sayamsudin.saido.com>.
- Subekti, I., Suyanto, E., & Nataliswati, T. (2022). *Keperawatan Usia Lanjut*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Suoth, M., Bidjuni, H., & Malara, R. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(1), 105951.
- Tegawati, L. M., Karini, S. M., & Widya, R. (2009). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Orang Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 36–45.
- World Health Organization*. (2022). *Ageing and Health*. Retrieved October 30, 2023, from <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/ageing-andhealth>