

HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN KEMAMPUAN AKTIVITAS DASAR LANSIA DI PANTI SOSIAL SABAI NAN ALUIH SICINCIN

RELATIONSHIP BETWEEN DEPRESSION LEVELS AND THE ABILITY OF DAILY ACTIVITIES OF THE ELDERLY IN SABAI NAN ALUIH SICINCIN SOCIAL RESIDENCE

¹Syahrul, ²Fajri Febrini Aulia, ³Deperman Kasmora, ⁴Reci permata sari

^{1,2,3,4}STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512HP: 0812374499579

(Alamat afiliasi, Kecamatan, Kota Pariaman, Provinsi Sumatera Barat, Kode Pos, Nomor Hp:

085263297464

*Email:

² STIKes Pila Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512HP: 0812374499579

Email: syahrul.mkes@gmail.com, auliafajrifebrini@gmail.com, dpkasmor@gmail.com

Naskah Masuk: 15 Mei 2025

Naskah Diterima: 16 Maret 2025

Naskah Disetujui: 10 Juni 2025

ABSTRACT

Physical and psychological function decline often occurs when entering old age or also called elderly. The most common psychological problem faced by the elderly is depression. This disorder can interfere with daily activities. The purpose of this study was to determine the relationship between depression levels and the ability to carry out daily activities in the elderly at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home. This type of research is quantitative with an analytical research method with a Cross-sectional approach. This research was conducted at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home in July 2024. Sampling was carried out using a random sampling technique with a sample size of 52 respondents. Data collection tools using questionnaires. Data analysis using the Chi Square test at the 5% level. Based on the research results obtained from respondents, 34 people (65.4%) had mild depression, 26 people (50.0%) had independent basic activity abilities. The results of the chi square analysis showed a $p\text{-value} = < \alpha = 0.05$) which indicates a relationship between the level of depression and the ability of basic activities in the elderly at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home. The conclusion is that there is a relationship between the level of depression and the ability of basic activities in the elderly at the Sabai Nan Aluih Sicincin Social Home. Suggestions for the administrators of the social home to provide counseling to the elderly regarding psychological management to avoid depression.

Keywords : Depression, Basic Activities, Elderly

ABSTRAK

Penurunan fungsi fisik dan psikologis sering terjadi pada saat memasuki usia lanjut atau disebut juga dengan lansia. Masalah psikologis yang paling banyak dihadapi oleh lansia adalah depresi. Gangguan ini dapat mengganggu dalam kegiatan yang dijalani sehari-harinya. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat depresi dengan kemampuan dalam aktivitas sehari-hari pada lanjut usia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode penelitian *analitik* dengan pendekatan *Cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan

Juli Tahun 2024. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* dengan jumlah sampel 52 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* pada taraf 5%. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari responden ada 34 orang (65.4%) memiliki tingkat depresi yang ringan, 26 orang (50.0%) memiliki kemampuan aktivitas dasar yang mandiri. Hasil analisis *chi Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = < \alpha = 0.05$ yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat depresi dengan kemampuan aktivitas dasar pada lanjut usia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin. Simpulannya, terdapat hubungan tingkat depresi dengan kemampuan aktivitas dasar lansia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin. Saran, kepada pengurus panti sosial agar dapat memberikan penyuluhan pada lansia terkait pengelolaan psikologis agar terhindar dari depresi.

Kata kunci : Depresi, Aktifitas Dasar, Lansia

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Lansia merupakan proses alamiah yang terjadi setelah seseorang melewati dua tahap dalam kehidupan sebelumnya yaitu anak-anak dan dewasa (Mawaddah, 2020). Menurut *World Health Organization*, batasan usia lansia yaitu pertengahan (*middle age*) berkisar 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berkisar 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) berkisar 75-90 tahun, dan sangat tua (*very old*) berkisar > 90 tahun.

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Selain mempengaruhi perasaan atau emosi, depresi juga dapat menyebabkan masalah fisik, mengubah cara berpikir, serta mengubah cara berperilaku penderitanya. Sehingga penderita depresi sulit menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Menurut Gaugler & Kane (2019), depresi pada lansia memiliki beberapa karakteristik spesifik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk

perubahan dalam dinamika keluarga dan kebutuhan perawatan. Faktor biologis seperti perubahan otak, penyakit fisik, efek samping obat-obatan, dan kekurangan nutrisi. Sedangkan faktor psikologis dapat berasal dari rasa kehilangan makna hidup atau tujuan setelah pensiun, gangguan, rendahnya harga diri dan rasa tidak berguna, dan trauma masa lalu atau peristiwa yang belum terselesaikan secara emosional. Sedangkan faktor sosial yang memicu depresi pada lansia yaitu kehilangan pasangan hidup atau teman dekat.

Perubahan pada keadaan fisik yang terjadi pada lansia sangat berpengaruh pada psikologi lansia. Hal tersebut dipengaruhi oleh perubahan penampilan, penurunan ketajaman panca indra yang dapat menyebabkan lansia merasa rendah diri (*minder*), mudah tersinggung, merasa kesepian dan merasa tidak lagi berguna. Masalah tersebut akan menimbulkan terjadinya gangguan kesehatan mental pada lansia, diantaranya depresi. (Wulandari & Estiningtyas, 2020).

Munculnya masalah-masalah ketika memasuki lanjut usia akibat penurunan kondisi fisik seperti disabilitas, berkurangnya kemampuan melihat dan intoleransi aktivitas, kemudian penurunan status mental seperti berkurangnya kemampuan memori dan perubahan psikososial antara lain seperti berhenti dari

pekerjaan, kemiskinan, isolasi sosial dan lainnya. Oleh karena hal tersebut usia lanjut akan mengalami kemunduran, terutama dalam kemampuan fisik yang dapat mengakibatkan penurunan fungsi organ tubuh, kemampuan untuk melakukan aktivitas dasar harian akan mengalami penurunan sehingga kemampuan lanjut usia menurun. Hal ini meningkatkan kerentanan lanjut usia untuk mengalami kondisi depresi (Damayanti, dkk, 2020).

Dalam penelitiannya Feng (2021). Menjelaskan bahwa depresi telah menjadi masalah kesehatan utama dengan beban penyakit global yang signifikan, menyumbang 12.1% dari total hidup lansia dengan ketidakmampuan dan 4.5% dari total dengan ketidakmampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari secara global.

Hasil penelitian Livana (2019) menemukan lansia mengalami depresi ringan (41.6%) dan depresi berat (11,5%). Depresi ini berkaitan dengan tidak adanya kesiapan lansia dalam menghadapi masa tuanya, lansia bergantung hidup dengan anak, dan kebutuhan hidup lansia tidak terpenuhi. Hasil penelitian Nusa (2021), didapatkan ada hubungan tingkat depresi dengan kemampuan aktivitas lansia di panti sosial trena werdha nirwana puri samarinda dengan $p\text{-value} = 0.002 < \alpha = 0.05$) yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat depresi dengan kemampuan lansia di panti sosial tresna werdha nirwana puri samarinda.

Hasil survei awal menunjukkan ada beberapa lansia yang lebih memilih menyendiri duduk, tidak mau bergabung dengan lansia lain, dan sering melamun. Setelah ditanya lebih lanjut, lansia tersebut masih ingin

tinggal bersama dengan anaknya, namun anaknya bekerja di luar negeri. Hal ini menunjukkan ada lansia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih yang mengalami depresi dan ditakutkan dapat mempengaruhi aktivitas harian lansia tersebut.

Oleh karena itu, peneliti telah melakukan penelitian tentang hubungan tingkat depresi dengan aktivitas harian lansia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat depresi dengan aktivitas harian lansia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian *descriptif analitik* dengan pendekatan *Cross-sectional* yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat depresi dengan kemampuan dalam aktivitas sehari-hari pada lanjut usia. Lokasi penelitian dilakukan di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin Pada 10 - 20 Juli 2024. Populasi penelitian adalah semua penghuni Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin 110 lansia. Sampel penelitian adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin sebanyak 52 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purpotional random sampling*. Adapun jumlah sampel yang diambil menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi error = 5%. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu berusia (60-90) tahun, kondisi kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, gangguan stres serta gangguan depresi, bermasalah dengan kemampuan dalam aktivitas sehari-hari, dan bersedia menjadi responden. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner. Instrumen kuisioner untuk

tingkat depresi diadopsi dari Sunarti (2019) yaitu *Geriatric depression Scale*. Skala ini terdiri dari 30 butir pertanyaan. Sedangkan untuk pengukuran *kemampuan aktivitas dasar sehari-hari* diukur menggunakan indeks katz yang dikembangkan oleh McCabe (2019) yang berjumlah 17 butir pertanyaan. Variabel bebasnya adalah tingkat depresi, sedangkan variabel terikatnya adalah aktivitas dasar harian. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* pada taraf 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia

Tingkat Depresi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	18	34,6
Ringan	34	65,4
Berat	0	0
Jumlah	52	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas diketahui bahwa sebagian besar dari responden yaitu 34 orang (65,4%) memiliki tingkat depresi yang ringan dan tidak ada lansia yang mengalami depresi berat.

Hasil penelitian terkait yang dilakukan oleh Setyowati (2020) tentang hubungan tingkat depresi dengan tingkat kemandirian *Activities Of Daily Living (ADL)* pada lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta, dimana hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa tingkat depresi yang dialami lansia banyak yang normal (60,4%). Hal ini menunjukkan bahwa Lansia yang tinggal di Panti masih memiliki tingkat depresi yang rendah.

Distribusi frekuensi dan persentase kemampuan lansia dalam

melakukan aktivitas dasar harian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kemampuan Dalam Aktivitas Harian Lansia

Kemampuan ADL	Frekuensi	Persentase (%)
Mandiri	26	50
Ketergantungan	26	50
Jumlah	52	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa kemampuan dasar harian lansia yang mandiri dan ketergantungan adalah sama besarnya (50% : 50%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2020) tentang hubungan tingkat depresi dengan tingkat kemandirian *Activities Of Daily Living (ADL)* pada lansia di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta, hasil penelitian tersebut diketahui bahwa kemampuan ADL pada lansia (50%) tergolong mandiri.

2. Uji Bivariat

Hasil uji bivariat menunjukkan hampir keseluruhan responden memiliki tingkat depresi yang normal (94,4%) dengan kemampuan aktivitas dasar harian yang mandiri. Sedangkan responden yang memiliki tingkat depresi yang ringan umumnya memiliki kemampuan aktivitas dasar harian yang ketergantungan (73,5%). Dari hasil uji *Chi-Square* pada taraf 5% memperlihatkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0.005 < \alpha = 0.05$, yang bermakna bahwa ada hubungan antara tingkat depresi dengan kemampuan dalam aktivitas sehari-hari pada lanjut usia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin.

Seseorang yang sudah lanjut usia banyak terjadi penurunan seperti kondisi fisik maupun biologis, kondisi

psikologisnya serta perubahan kondisi sosial dalam proses menua. Menua ini memiliki arti yang artinya proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap lesi atau luka (infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Hal ini dikarenakan fisik lansia dapat menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi alat tubuh yang disebabkan bertambahnya umur. Friska, (2020).

Munculnya masalah-masalah ketika memasuki lanjut usia penurunan kondisi fisik seperti disability, berkurangnya kemampuan melihat dan intoleransi aktivitas, kemudian penurunan status mental seperti berkurangnya kemampuan memori dan perubahan psikososial antara lain seperti berhenti dari pekerjaan, kemiskinan, isolasi sosial dan lainnya. Oleh karena hal tersebut usia lanjut akan mengalami kemunduran, terutama dalam kemampuan fisik yang dapat mengakibatkan penurunan fungsi organ tubuh, kemampuan untuk melakukan aktivitas harian akan mengalami penurunan sehingga kemampuan lanjut usia menurun, sehingga dapat meningkatkan kerentanan lanjut usia untuk mengalami kondisi depresi. Damayanti, (2020).

Asumsi peneliti, depresi dapat terjadi pada saat seseorang tidak mampu mengendalikan rasa emosional dalam diri. Oleh karena itu, diperlukan sistem pengendalian emosional sehingga tidak mempengaruhi aktivitas harian.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian sebagian besar dari lansia (65.4%) memiliki tingkat depresi yang ringan, dan

memiliki kemampuan aktivitas dasar harian yang mandiri dan ketergantungan (50%: 50%). Adanya hubungan antara tingkat depresi dengan kemampuan dalam aktivitas sehari-hari pada lanjut usia di Panti Sosial Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2024 (p -value = 0.000 < α = 0.05).

REKOMENDASI

Rekomendasi peneliti kepada kepada pengurus panti sosial agar dapat memberikan penyuluhan pada lansia terkait pengelolaan psikologis agar terhindar dari depresi.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, S., Sulistyarini, I., & Haryanti, F. (2020). Masalah Kesehatan pada Lansia di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(1), 1-10.
- Feng, S., et al. (2021). Depresi sebagai Masalah Utama: Tinjauan tentang Prevalensi, Faktor Risiko, dan Intervensi. *Journal of Mental Health*, 30(3), 150-165.
- Friska, A., Sulistiarini, I., & Haryanti, F. (2020). Masalah kesehatan pada lansia di indonesia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(2), 121-130.
- Gaugler, J. E., & Kane, R. L. (2019). Aging and Mental Health: Navigating the Complexities of Older Adulthood. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 74(2), 123-130.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan Aktivitas Fisik untuk Lansia*. Jakarta: Depkes RI.

- Livana, P., et al. (2019). Lansia dan Depresi: Studi Kasus tentang Prevalensi dan Faktor-faktor Risiko. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 32(4), 210-225.
- Mawaddah, A. (2020). Definisi Lansia dan Aspek-aspek Penting dalam Penanganannya. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- McCabe, J. (2019). Assessment of Activities of Daily Living: The Katz Index. *Journal of Gerontological Nursing*, 45(7), 12-20.
- Setyowati, B. R. (2020). Hubungan tingkat depresi dengan kemandirian aktivitas sehari-hari (ADL) pada lansia. *Jurnal Psikologi*, 1(21),1-9.
- World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization. Tersedia di: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). World Report on Ageing and Health. Geneva: WHO. Retrieved from <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>.
- World Health Organization. (2023). Ageing and Health: A World Report. Geneva: WHO.
- Wulandari, A., & Estiningtyas, A. (2020). Perubahan pada Lansia: Tinjauan dari Aspek Fisik dan Psikologis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 45-56.