

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA LANSIA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

(RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL WITH THE EVENT OF DEPRESSION IN THE ELDERLY DURING THE COVID-19 PANDEMIC)

I Komang Wirayasa¹, I Gede Putu Darma Suyasa¹, Idah Ayu Wulandari², Ni Wayan Manik Parwati²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar, Indonesia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Denpasar, Indonesia

Email : mangwirayasa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pemerintah Indonesia sejak awal pandemi menerapkan kebijakan dan himbauan pada masyarakat mengenai pembatasan aktivitas di luar rumah, padahal banyak aktivitas fisik yang biasanya dilakukan di luar rumah, khususnya yang sering dilakukan oleh lansia. Hal tersebut membuat lansia malas bergerak dan berdampak pada kurangnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan depresi.

Tujuan: Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia selama masa pandemi COVID-19 di Desa Rendang.

Metode yang digunakan adalah menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian yaitu seluruh lansia di Desa Rendang yang berjumlah 925 orang dengan sampel sebanyak 237 orang yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan kuesioner PASE (Physical Activity Scale for Elderly), dan instrumen pengukur depresi menggunakan kuesioner GDS (Geriatric Depression Scale). Analisis data menggunakan uji rank Spearman. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (62%), berusia 60-74 tahun (65.5%), tidak sekolah (46,8%), dan bekerja sebagai petani/nelayan (34,6%). Sebagian besar lansia masuk dalam kategori depresi ringan yaitu sebanyak 96 orang (40,5%) dan tingkat aktivitas fisik kurang yaitu sebanyak 102 orang (43%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia (p value $<0,05$; $r=-0,563$). Lansia diharapkan senantiasa tetap melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki dan membuat kerajinan tangan untuk menghilangkan depresi dan peneliti selanjutnya diharapkan meneliti lebih lanjut tentang pengaruh berjalan kaki dan membuat kerajinan tangan untuk menghilangkan depresi di masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: aktivitas fisik, depresi, lansia, pandemi COVID-19

ABSTRACT

Since the beginning of the pandemic, the Indonesian government has implemented policies and appeals to the public regarding restrictions on activities outside the home, even though many physical activities are usually carried out outside the home, especially those often carried out by the elderly. This makes the elderly lazy to move and has an impact on the lack of physical activity, causing depression. This study aims to analyze the relationship between the level of physical activity and the incidence of depression in the elderly during the COVID-19 pandemic in Rendang Village. The method used is correlation analytic design with cross sectional approach. The research population is all the elderly in Rendang Village, amounting to 925 people with a sample of 237 people selected using simple random sampling technique. The instrument for measuring physical activity was using the PASE (Physical Activity Scale

for Elderly) questionnaire, and the depression measuring instrument using the GDS (Geriatric Depression Scale) questionnaire. Data analysis used Spearman's rank test. The results showed that the majority of respondents were women (62%), aged 60-74 years (65.5%), did not go to school (46.8%), and worked as farmers/fishermen (34.6%). Most of the elderly fall into the category of mild depression as many as 96 people (40.5%) and the level of physical activity is less as many as 102 people (43%). There is a significant relationship between the level of physical activity with the incidence of depression in the elderly (p value <0.05 ; $r=-0.563$). The elderly are expected to continue to carry out physical activities such as walking and making handicrafts to relieve depression and further researchers are expected to investigate further about the effect of walking and making handicrafts to relieve depression during the COVID-19 pandemic.

Keywords: physical activity, depression, elderly, COVID-19 pandemic

PENDAHULUAN

Pada masa pandemi COVID-19, lansia merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami morbiditas dan mortalitas akibat COVID-19. (Syarifah & Sugiharto, 2021). Persentase penduduk lanjut usia di Provinsi Bali meningkat menjadi 12,71% di tahun 2021 dari 11,58% pada 2020. Provinsi Bali termasuk ke dalam wilayah dengan persentase penduduk lansia tinggi berdasarkan peta penduduk lansia Indonesia tahun 2015, yaitu sebesar 10,41%. Provinsi Bali menempati urutan ke 4 dengan persentase penduduk lansia tertinggi setelah D.I. Yogyakarta, Jawa Tengah, dan Jawa Timur. Persentase penduduk lanjut usia di Provinsi Bali meningkat menjadi 12,71% di tahun 2021 dari 11,58% pada 2020. Kabupaten Karangasem sendiri, pada tahun 2015 tercatat jumlah penduduk lansia sebesar 55 ribu. Dampak pandemi COVID-19 bagi lansia sangat besar. Jika ditinjau dari dampak fisik, lansia menghadapi risiko signifikan untuk mengembangkan penyakit parah jika tertular penyakit tersebut karena perubahan fisiologis yang muncul seiring dengan penuaan dan potensi kondisi kesehatan yang mendasarinya. Ditinjau dari dampak psikologis bahwa yaitu kurangnya kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap perubahan dan stressor dari luar, hal ini diperparah dengan adanya isolasi sosial yang disebabkan oleh COVID-19. Rekomendasi untuk melakukan isolasi sosial secara mandiri dapat mengakibatkan masalah kesehatan bagi lansia terutama meningkatnya risiko depresi (Suardiman, 2016).

Selama pandemi, aktivitas fisik lansia menjadi berkurang termasuk melakukan rutinitas senam prolanis dengan komunitas lansia sehingga menjadikan badan lansia kurang bugar dan kaku-kaku. Dampak lain juga dirasakan pada kehidupan sosial dan lingkungan sekitar oleh lansia di masyarakat. Lansia harus mengurangi kegiatan bersosialisasi dan silaturahmi ke rumah tetangga atau saudara. Kegiatan yang biasanya dilakukan sebelum adanya pandemi COVID-19, seperti sering ada kumpul-kumpul dan berbincang-bincang dengan tetangga pun berubah saat masa pandemi (Fahrudin, 2020).

Menurut Suardiman (2016), upaya untuk mengatasi depresi antara lain mengidentifikasi berbagai kegiatan yang mendatangkan rasa senang, dan memasukkan dalam rancangan agenda kegiatan sehari-hari, serta meningkatkan aktivitas fisik. Akan tetapi, pemerintah Indonesia sejak awal pandemi menerapkan kebijakan dan himbuan pada masyarakat mengenai pembatasan aktivitas di luar rumah, padahal banyak aktivitas fisik yang biasanya dilakukan di luar rumah, khususnya yang sering dilakukan oleh lansia. Hal tersebut membuat lansia malas bergerak dan berdampak pada kurangnya aktivitas fisik sehingga menyebabkan depresi.

Mengacu dari hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia selama masa pandemi COVID-19 di Desa Rendang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Penelitian dilakukan di Desa Rendang pada bulan Maret sampai dengan April 2022. Sampel dipilih menggunakan teknik probability sampling dengan simple random sampling sebanyak 237 orang lansia yang berusia ≥ 60 tahun. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan kuesioner PASE (Physical Activity Scale for Elderly), dan instrumen pengukur depresi menggunakan kuesioner GDS (Geriatric Depression Scale). Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Penelitian ini telah lulus uji etik dari Komisi Etik Penelitian ITEKES Bali dengan No : 04.0085/KEPITEKES-BALI/II/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Karakteristik Umum Responden (n=237)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	90	38,0
Perempuan	147	62,0
Umur		
60-74 tahun	155	65,5
75-89 tahun	76	32,0
≥ 90 tahun	6	2,5
Pendidikan		
Tidak Sekolah	111	46,8
Tamat SD/Sederajat	93	39,2
Tamat SMP/Sederajat	16	6,8
Tamat SMA/Sederajat	10	4,2
Tamat Perguruan Tinggi	7	3,0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	15	6,3
Mengurus Rumah Tangga	65	27,4
Petani/Nelayan	82	34,6
Buruh	29	12,2
Pedagang	32	13,5
Pensiunan PNS/TNI/POLRI	8	3,4
Pensiunan Guru/Dosen	6	2,5

Berdasarkan tabel 5.1, mayoritas responden adalah perempuan (62%), berusia 60-74 tahun (65.5%), tidak sekolah (46,8%), dan bekerja sebagai petani/nelayan (34,6%).

Tabel 5.2 Kategori Kejadian Depresi pada Lansia Selama Masa Pandemi COVID-19 di Desa Rendang (n=237)

	Frekuensi	Persentase (%)
Depresi Berat	95	40,1
Depresi Ringan	96	40,5
Tidak Depresi	46	19,4

Berdasarkan tabel 5.2, sebagian besar kejadian depresi lansia masuk dalam kategori depresi ringan sebanyak 96 orang (40,5%).

Depresi adalah gangguan mental umum yang dimanifestasikan berupa kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau rendah diri, susah tidur atau tidak ada nafsu makan, energi yang rendah dan kurang konsentrasi. Lansia yang tidak dapat beradaptasi dan mengatasi segala peristiwa kehidupan yang dialaminya tentu akan menimbulkan masalah kecemasan atau bahkan tekanan secara psikologis yang mengarah pada kecenderungan depresi (Rantung, 2019).

Depresi pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Depresi pada lansia dapat disebabkan karena ditinggalkan oleh semua anak-anaknya karena masing-masing sudah membentuk keluarga dan tinggal di rumah atau kota terpisah, berhenti dari pekerjaan (pensiun sehingga kontak dengan teman kerja terputus atau berkurang), mundurnya dari berbagai kegiatan (akibat jarang bertemu dengan banyak orang), kurang dilibatkannya lansia dalam berbagai kegiatan, ditinggalkan oleh orang yang dicintai misalnya pasangan hidup, anak, saudara, sahabat, dan lain-lain (Ulfa et al., 2021).

Perubahan psikologis seperti depresi, ketidakamanan, atau ketakutan merupakan akibat dari krisis kesehatan selama masa pandemi *COVID-19*. Tidak hanya tenaga kesehatan atau orang yang bekerja di bidang medis saja yang merasakan hal tersebut, namun semua orang juga merasakan hal yang sama (Nareswari, 2021).

Depresi terjadi dikarenakan selama masa pandemi *COVID-19* banyak kegiatan yang dibatasi sehingga lansia merasa bosan, merasa tidak memiliki kesibukan dan mulai meninggalkan kesenangan yang biasanya dilakukan mengakibatkan perasaan lansia menjadi kosong. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Astiningsih (2021) bahwa lansia yang depresi karena harapan belum terpenuhi. Tekanan psikologis dan gangguan kesehatan merupakan dampak dari peristiwa kehidupan negatif yang dialami lansia pada masa pandemi *COVID-19* ini. Lansia sukses apabila ia berhasil melalui tahap dalam peristiwa kehidupannya baik yang positif maupun yang negatif, sebaliknya lansia yang tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan peristiwa kehidupannya maka akan memicu kecenderungan depresi (Yuliana, 2020).

Tabel 5.3 Tingkat Aktivitas Fisik pada Lansia Selama Masa Pandemi *COVID-19* di Desa Rendang (n=237)

	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Aktivitas Fisik Kurang	102	43,0
Tingkat Aktivitas Fisik Sedang	40	16,9
Tingkat Aktivitas Fisik Baik	95	40,1

Berdasarkan tabel 5.3, sebagian besar tingkat aktivitas fisik lansia masuk dalam kategori tingkat aktivitas fisik kurang sebanyak 102 orang (43%).

Di masa pandemi *COVID-19* ini, memenuhi kebutuhan aktivitas fisik sangatlah penting karena dapat membantu menjaga kebugaran dan meningkatkan imun tubuh agar tidak mudah terserang oleh penyakit dan virus (Kresniari et al., 2016). Sebagai salah satu populasi yang beresiko tinggi terkena virus *COVID-19*, lansia memerlukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatannya dan melawan berbagai virus yang masuk ke dalam tubuh (Al Mubarroh et al., 2021).

Kebijakan *stay at home* menyebabkan terbatasnya kegiatan yang dapat dilakukan di rumah yang dapat menyebabkan terjadinya inaktivitas fisik. Inaktivitas fisik merupakan penyebab utama penyakit kronis seperti diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, kanker, demensia, dan depresi pada lansia (Nurarifah & Damayanti, 2021). Lansia dengan inaktivitas fisik memiliki masa hidup 5 tahun lebih pendek dibandingkan dengan orang dengan aktivitas fisik aktif (Ariyanto et al., 2020).

Berbagai cara bisa dilakukan orang lanjut usia untuk menjaga kesehatannya. Salah satunya dengan aktif melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik lansia terbagi menjadi tiga parameter yaitu aktivitas waktu luang, aktivitas rumah tangga, dan aktivitas relawan. Melakukan pekerjaan rumah tangga merupakan salah satu aktivitas rumah tangga. Melakukan pekerjaan rumah tangga berdampak positif untuk kesehatan fisik dan emosional para lansia. Sebab, membersihkan rumah membuat para lansia semakin aktif bergerak. Lansia yang hidup di lingkungan yang cenderung kacau dan berantakan, sering merasakan ketidakpuasan dalam hidupnya (Jamalludin, 2020).

Aktivitas di waktu luang adalah kegiatan individu untuk mengalihkan pikiran negatif/tekanan hidup untuk menemukan solusi efektif dalam mengatasi permasalahannya. Aktivitas di waktu luang merupakan hal yang penting bagi lansia seiring dengan adanya penurunan tuntutan tanggung jawab dan kewajibannya dalam pekerjaan dan keluarga. Beberapa jenis aktivitas waktu luang yang bisa dilakukan oleh lansia meliputi aktivitas duduk santai yang biasa dilakukan 15 menit, gerak badan, dan jalan-jalan. Berjalan kaki 30 menit selama 3 kali dalam 1 minggu membuat lansia bahagia karena tubuh memproduksi endorfin yaitu semacam hormon yang membuat orang menjadi bahagia (Wahyuni & Prasetyaningih, 2020). Dampak kurang beraktivitas fisik seperti berjalan kaki dapat meningkatkan resiko kecemasan dan depresi (Hidayah, 2015). Manfaat melakukan aktivitas waktu luang di masa pandemi ialah dapat meningkatkan kualitas individu, khususnya dalam aspek psikologis, fisik, dan sosial. Manfaat dari segi psikologis ialah dapat memberikan rasa kepercayaan diri, kebahagiaan, dan pandangan yang lebih positif. Sedangkan dari aspek fisik, melakukan aktivitas di waktu luang bermanfaat untuk mengurangi hormon stress dalam darah. Dalam aspek sosial, berguna untuk mengurangi rasa keterasingan sosial (Nurhidayah, 2016).

Membuat kerajinan tangan merupakan salah satu aktivitas lansia di waktu luang sebagai bentuk psikoterapi suportif berupa aktivitas-aktivitas yang membangkitkan kemandirian secara manual, kreatif, dan edukasional untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan meningkatkan derajat kesehatan fisik dan mental. Husnah et al. (n.d.) menjelaskan ketika memasuki usia lanjut maka waktu luang hendaknya benar-benar diisi dengan kegiatan terarah yang diperlukan untuk mengisi waktu luang dan berdampak positif serta menentramkan hati. Kegiatan di waktu luang ini layak diterapkan pada lansia karena memiliki efek menstimulasi emosi dan perasaan positif sehingga pada waktu luang, kegiatan ini dapat diterapkan sebagai upaya peningkatan kesejahteraan lansia. Hal senada juga disampaikan oleh Senja (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas di waktu luang memberikan efek santai yang akan menyebabkan pengeluaran hormon yang dapat mengubah suasana hati atau perasaan dan meningkatkan kesejahteraan. Molekul seperti oksida nitrat, endocanabinoid, endorfin atau encephalin berperan sebagai respon placebo, perasaan nyaman dan santai akan menurunkan stress dan kecemasan. Kecemasan yang terjadi pada lansia merupakan faktor yang dapat menciptakan mekanisme pertahanan yang negatif sehingga muncul depresi, perasaan yang positif dan emosi yang stabil akan menyebabkan penurunan pada tingkat depresi.

Mengerjakan aktivitas relawan seperti membersihkan lingkungan sekitar mampu memperbaiki keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan mood, meningkatkan daya ingat, membuat tidur lebih nyenyak (Kardi et al., 2020).

Tabel 5.4 Analisis Hubungan Kedua Variabel

Tingkat Aktivitas Fisik	Kejadian Depresi Lansia			r	p value
	Depresi Berat (%)	Depresi Ringan (%)	Tidak Depresi (%)		
Tingkat Aktivitas Fisik Kurang	72 (70,6%)	30 (29,4%)	0 (0,0%)	-0,563	< 0,001
Tingkat Aktivitas Fisik Sedang	0 (0,0%)	40 (100%)	0 (0,0%)		
Tingkat Aktivitas Fisik Baik	23 (24,2%)	26 (27,4%)	46 (19,4%)		

Dari tabel 5.4, mayoritas responden dengan tingkat aktivitas fisik kurang mengalami depresi berat (70,6%). Didapatkan nilai signifikansi (sig) atau p value <0,001. sehingga H_a diterima artinya terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia. Kekuatan hubungannya sedang (-0,563) dan arah hubungannya negatif, artinya bila tingkat aktivitas fisik meningkat, maka kejadian depresi akan menurun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana, Lestari, Rahmayanti (2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki manfaat untuk kesehatan mental seseorang, misalnya menghilangkan stres, kesepian, memperbaiki kualitas tidur, hingga mencegah depresi. Seseorang yang memiliki aktivitas fisik yang baik cenderung memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik dan sebaliknya. Selain itu, mereka jarang melakukan aktivitas di luar rumah sehingga mereka jarang berinteraksi dengan teman mereka. Seseorang yang hanya melakukan aktivitas minimal akan membuat mereka cepat merasa bosan. Kurangnya aktivitas seseorang dan kurangnya interaksi dengan orang lain juga dapat memicu rasa kesepian (Nurullah et al., 2015).

Menurut Suardiman (2016), bila lanjut usia mengalami kesepian berkepanjangan, rentan terkena depresi. Usia lanjut yang mengalami depresi perlu berupaya untuk mengatasinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prawira & Sithi (2019) dinyatakan bahwa aktivitas fisik dan olahraga dapat menurunkan tingkat depresi dengan memicu pelepasan endorfin, dopamin, dan serotonin, neurotransmitter yang terlibat dalam respons stres tubuh, yang dapat membantu individu untuk tetap lebih stabil selama situasi pandemi saat ini. Isolasi sosial, karena kurungan di rumah, dapat menyebabkan berkurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Pembatasan tersebut dapat menyebabkan lansia untuk melakukan aktivitas fisik lebih sedikit dibandingkan dengan periode sebelum pandemi. Hal itu didukung oleh Palit et al. (2021) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi intensitas aktivitas fisik memberikan kontribusi yang signifikan dan unik terhadap skor depresi sehingga dapat membantu untuk mengurangi beberapa gejala kesehatan mental.

Kenaikan suhu tubuh setelah melakukan aktivitas fisik berguna untuk menurunkan gejala-gejala depresi. Kenaikan suhu pada region batang otak akan menyebabkan relaksasi dan menurunkan ketegangan otot. Aktivitas fisik akan memberikan efek positif sehubungan dengan pelepasan β -endorphin setelah berolahraga. Endorphin berhubungan dengan perasaan positif dan secara keseluruhan meningkatkan perasaan sehat dan sejahtera (Wijaya et al., 2020).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu menstimulasi otak melalui peningkatan protein *Brain Derived Neurotrophic Factor* (BDNF). Protein ini berfungsi meningkatkan availabilitas neurotransmitter, seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin yang menurun pada keadaan depresi, sehingga akan memberi efek emosi menjadi stabil dan menurunkan kecemasan dan stress. Sedangkan efek aktivitas fisik dari segi psikologi juga membuktikan bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan semangat, penghargaan terhadap diri, rasa puas terhadap kehidupan, dan rasa percaya diri terhadap kemampuan fisik (Purwantini, 2021).

Mengingat terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian depresi pada lansia di masa pandemi maka lansia diharapkan senantiasa tetap melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki dan membuat kerajinan tangan untuk menghilangkan depresi. Keterbatasan penelitian ini adalah desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Pada desain penelitian *cross sectional*, sulit untuk menentukan sebab dan akibat karena pengambilan data depresi dan tingkat aktivitas fisik dilakukan pada saat bersamaan sehingga tidak mungkin ditentukan apakah tingkat aktivitas fisik yang kurang menjadi faktor utama munculnya kejadian depresi pada lansia di masa pandemi *COVID-19*. Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti lebih lanjut tentang pengaruh berjalan kaki dan membuat kerajinan tangan untuk menghilangkan depresi di masa pandemi *COVID-19*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Kepala Desa Rendang, dan lansia yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

ETHICAL CLEARENCE

Etika ini diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Nomor surat : 04.0085/KEPITEKES-BALI/II/2022

DAFTAR PUSTAKA

- 1) Al Mubarroh, N. R., Susanto, I. H., & Mustar, Y. S. (2021). Aktivitas fisik dan aspek kekhawatiran lansia pada masa pandemi Covid-19. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 97–111. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14140>
- 2) Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151. <https://ejurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/112>
- 3) Astiningsih, N. P. A. S. (2021). *Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19 di Kelurahan Banjar Tengah, Kecamatan Negara*.
- 4) Fahrudin, A. (2020). *Perubahan Sosial Psikologi di Masa Pandemi COVID-19*. PT Refika Aditama.
- 5) Hidayah, N. (2015). *Efektifitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Pantio Werdha*. [https://doi.org/10.1016/S0015-0282\(16\)56875-7](https://doi.org/10.1016/S0015-0282(16)56875-7)
- 6) Husnah, A. A., Sasmiyanto, & Hidayat, C. T. (2021). *Pengaruh Terapi Okupasi Kerajinan Tangan terhadap Depresi pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember*. 1–10.
- 7) Jamalludin, J. (2020). Keputusan Pekerja Lansia tetap Bekerja Paspensiun dan Kaitannya dengan Kebahagiaan. *Jurnal Samudra Ekonomi Dan Bisnis*, 12(1), 89–101. <https://doi.org/10.33059/jseb.v12i1.2450>
- 8) Kardi, I. S., Nasri, Ibrahim, & Nopiyanto, Y. E. (2020). Penerapan Aktivitas Fungsional Rekreasi pada Masa New Normal untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Empati*, 1(1).
- 9) Kresniari, N. K., Nuryanto, K., & Megayanti, S. D. (2016). Aktivitas Fisik Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 11–13.
- 10) Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Penerbit ANDI.
- 11) Nareswari, P. J. (2021). Depresi pada Lansia: Faktor Resiko, Diagnosis dan Tatalaksana. *Jurnal Medika Hutama*, 02(02), 562–570. <http://jurnalmedikahutama.com/>

- 12) Nurarifah, & Damayanti, R. (2021). Meningkatkan Sistem Imunitas Pada Lansia Melalui Kegiatan Fisik di Masa Pandemi Covid-19 Improving the Immune System in the Elderly Through Physical Activities during the Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 1(1), 7–11.
- 13) Nurhidayah, N. (2016). Pemanfaatan Waktu Luang (Leisure) Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Lansia Di Posyandu Kedung Gobyak Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 95–103. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.89>
- 14) Nurullah, F. A., Nuripah, G., & Dewi, M. K. (2015). Hubungan Olahraga Rutin dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kecamatan Coblong Kota Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 694–699. <http://repository.unisba.ac.id/handle/123456789/12085>
- 15) Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangehe. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 93–100.
- 16) Prawira, T. Y., & Sithi, D. N. (2019). Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Skor Skala Depresi Pada Lansia Di Rw 01 Kecamatan Cinere Kota Depok. *Indonesian Journal of Health Development*. <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/5%0Ahttps://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/download/5/1>
- 17) Purwantini, D. (2021). Kebugaran Jasmani Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 19–25. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.210>
- 18) Rantung, J. (2019). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(2), 177–184. <https://doi.org/10.35974/jsk.v5i2.2195>
- 19) Sunaryo. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Penerbit ANDI.
- 20) Syarifah, E. F., & Sugiharto. (2021). Lansia Sebagai Populasi Rentan Dimasa Pandemi Covid-19: Scoping Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1452–1458. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.878>
- 21) Ulfa, Y., Ibrahim, & Hadi, N. (2021). Gambaran Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia Di Kota Banda Aceh. *JIM FKep*, V(2), 38–46. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/18596/8619>
- 22) Wahyuni, E. S., & Prasetyaningsih, R. H. (2020). Pemberdayaan Masyarakat dengan Aktivitas Leisure. *Jurnal Okupasi Terapi*, 1(2), 125–136. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v1i2.19>
- 23) Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2020). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(2), 46. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i2.12365>
- 24) Yuliana. (2020). Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Biologi Di Era Pandemi COVID-19, September*, 6–10. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb/>