

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI DESA CIPAYUNG RT 03 RW 01

I Wayan Gede Saraswata¹, Ajeng Ameliya²

¹Dosen Universitas Udayana

²Mahasiswa Akademi Keperawatan Al-ikhlas

| Articel Info | Abstrak |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Sejarah Articel :</p> <p>Kata Kunci:</p> <p>Dukungan Keluarga, Aktivitas Fisik, Tingkat Depresi, Lansia</p> | <p>Latar Belakang: Lansia merupakan fase menurunnya kemampuan akal dan fisik seseorang yang telah memasuki usia lebih dari 60 tahun. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang dapat memicu terjadinya depresi. Dukungan keluarga dan aktivitas fisik merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat depresi pada lansia. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dan aktivitas fisik terhadap tingkat depresi pada lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 responden lansia berusia >60 tahun dengan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dukungan keluarga, aktivitas fisik (PASE), dan tingkat depresi (GDS-10) dengan analisis data menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil: Sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga buruk (95,0%), aktivitas fisik tinggi (87,5%), dan mengalami depresi ringan (67,5%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi (p-value 0,44 > 0,05) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi (p-value 0,28 > 0,05). Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01. Diperlukan pendekatan multifaktorial dalam penanganan depresi pada lansia.</p> |

Corresponding Author : I Wayan Gede S

Email : gdesaraswasta@gmail.com

PENDAHULUAN

Lansia merupakan fase menurunnya kemampuan akal dan fisik seseorang yang

dikatakan telah memasuki usia lebih dari 60 tahun. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk

memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Jahirin & Gunawan, 2020). Usia tua merupakan periode penutup dalam rentang hidup seseorang yang mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor, dimana penurunan fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, dan perhatian yang menyebabkan reaksi atau perilaku lansia semakin melambat sehingga dapat mengalami depresi (Hendayani & Afnuhazi, 2019).

World Health Organization (WHO) memperkirakan jumlah lansia pada tahun 2025 di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. Data WHO juga memperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di negara berkembang. Menurut data Kementerian Sosial Republik Indonesia, jumlah lansia yang ada di Indonesia tiap tahun mengalami peningkatan dengan prevalensi depresi yang cukup tinggi. Pada tahun 2008 terdapat 9,5 juta jiwa lansia dengan 20% mengalami depresi, tahun 2009 sebanyak 11,3 juta jiwa dengan 18% mengalami depresi, dan pada tahun 2010 mencapai 17,2 juta jiwa dengan 27,8% mengalami depresi (Jahirin & Gunawan, 2020).

Depresi merupakan kondisi emosi yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang mendalam, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang dilakukan menurun. Gangguan depresi pada lansia kurang dipahami, sehingga banyak kasus depresi lansia tidak dikenali (*under diagnosed*) dan

tidak diobati (*under treated*) yang menyebabkan sepertiga penderitanya mengalami kematian (Susilawati & Yenie, 2019).

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat depresi pada lansia. Dukungan keluarga termasuk dalam faktor pendukung yang dapat mempengaruhi kehidupan dan gaya hidup seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia. Keluarga merupakan support system yang memberikan masukan langsung kepada anggota keluarga yang mengalami kesulitan fisik, psikis, sosial dan lingkungan yang akan mendukung peningkatan kualitas hidup lansia (Syam, 2022). Dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk terapi keluarga yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami depresi, dimana melalui keluarga berbagai masalah kesehatan dapat muncul sekaligus diatasi (Amareta, 2019).

Namun dalam kenyataannya, lansia sering kehilangan perhatian keluarga yang selama ini diharapkan. Perubahan yang terjadi juga menyebabkan berkurangnya peran dan status lansia dalam keluarga, serta mulai terlihat hilangnya bentuk-bentuk dukungan keluarga terhadap lansia (Wiratama et al., 2020). Penyebab lain kesulitan dalam mengenal depresi pada lansia adalah baik lansia maupun keluarga sering tidak memperdulikan gejala-gejala depresif karena menganggap gejala tersebut normal bagi orang yang telah mencapai usia tua (Priyani, 2022).

Selain dukungan keluarga, aktivitas fisik juga merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat depresi pada lansia. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kondisi

fisik lansia yang mulai memburuk seiring bertambahnya usia dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik, terutama pada wanita selama menopause yang lebih memungkinkan mengalami kekurangan aktivitas fisik dibandingkan pria (Mauliddiyah, 2021). Manfaat aktivitas fisik antara lain meningkatkan kapasitas fungsional, meningkatkan kesejahteraan, perbaikan fungsi kardiovaskular, pencegahan gangguan depresi, dan peningkatan kualitas tidur (Berhimpong & Alfa, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Cipayung pada bulan Maret tahun 2025, diperoleh data dari RT 03 dan RW 01 sebanyak 5 dari 10 orang didapatkan bahwa sebagian lansia menunjukkan gejala-gejala depresi seperti mudah merasa sedih. Selain itu, beberapa lansia mengalami kurangnya dukungan keluarga. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan dukungan keluarga dan aktivitas fisik terhadap tingkat depresi pada lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional untuk menganalisis hubungan dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01. Penelitian dilaksanakan di Desa Cipayung RT 03 RW 01, Kecamatan Megamendung, Kabupaten Bogor pada bulan Maret-April 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia berusia lebih dari 60 tahun yang tinggal di RT 03 RW 01 Desa Cipayung dengan jumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel

penelitian. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia 60 tahun ke atas, bertempat tinggal di lokasi penelitian, bersedia menjadi responden, dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Instrumen penelitian menggunakan tiga kuesioner yaitu kuesioner dukungan keluarga yang terdiri dari 16 pertanyaan dengan skala Likert mencakup dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Kuesioner aktivitas fisik menggunakan Physical Activities Scale for the Elderly (PASE) dengan 10 pertanyaan, sedangkan tingkat depresi diukur menggunakan Geriatric Depression Scale-10 (GDS-10). Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan pada 30 responden dengan hasil semua instrumen valid dan reliabel dengan nilai Alpha Cronbach berkisar 0,776-0,945.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur setelah mendapat persetujuan responden melalui informed consent. Data diolah menggunakan program SPSS melalui tahapan editing, coding, scoring, tabulating, dan cleaning. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden dan analisis bivariat dengan uji chi-square untuk menguji hubungan antar variabel dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah menerapkan prinsip etika penelitian meliputi informed consent, anonymity, confidentiality, justice, dan beneficence.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 40 responden lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01. Berdasarkan karakteristik usia, rata-rata

responden berusia 64,58 tahun dengan rentang usia 60-70 tahun. Usia responden terbanyak adalah 65 tahun sebanyak 95%, sedangkan usia tertinggi 70 tahun sebanyak 5%. Dilihat dari jenis kelamin, responden perempuan lebih dominan yaitu 25 orang (62,5%) dibandingkan laki-laki sebanyak 15 orang (37,5%).

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

| Karakteristik | n | Mean | Median | Mode | Min-Max |
|---------------|-----------|----------------|--------|------|---------|
| Usia | 40 | 64,58 | 65,00 | 65 | 60-70 |
| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase (%) | | | |
| Laki-laki | 15 | 37,5 | | | |
| Perempuan | 25 | 62,5 | | | |
| Total | 40 | 100,0 | | | |

Gambaran Dukungan Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga yang buruk yaitu 38 responden (95,0%), sementara hanya 2 responden (5,0%) yang mendapat dukungan keluarga yang baik. Temuan ini menggambarkan kondisi yang mengkhawatirkan dimana hampir seluruh lansia di wilayah penelitian mengalami kurangnya dukungan dari keluarga mereka.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga

| Dukungan Keluarga | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------|-----------|----------------|
| Baik | 2 | 5,0 |
| Buruk | 38 | 95,0 |
| Total | 40 | 100,0 |

Gambaran Aktivitas Fisik

Gambaran aktivitas fisik pada responden menunjukkan hasil yang cukup positif dimana sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik tinggi yaitu 35

responden (87,5%), sedangkan 5 responden (12,5%) memiliki aktivitas fisik sedang. Tidak ditemukan responden dengan aktivitas fisik rendah dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa mayoritas lansia di wilayah penelitian masih aktif melakukan berbagai kegiatan fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

| Aktivitas Fisik | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------|-----------|----------------|
| Sedang | 5 | 12,5 |
| Tinggi | 35 | 87,5 |
| Total | 40 | 100,0 |

Gambaran Tingkat Depresi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami gejala depresi dalam berbagai tingkatan. Sebanyak 27 responden (67,5%) mengalami depresi ringan dan 13 responden (32,5%) mengalami depresi berat. Tidak ditemukan responden yang berada dalam kategori normal atau tidak mengalami depresi, yang mengindikasikan adanya masalah kesehatan mental yang cukup serius di kalangan lansia di wilayah penelitian.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi

| Tingkat Depresi | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------|-----------|----------------|
| Depresi Ringan | 27 | 67,5 |
| Depresi Berat | 13 | 32,5 |
| Total | 40 | 100,0 |

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen (dukungan keluarga dan aktivitas fisik) dengan variabel dependen (tingkat depresi) menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi

Hasil uji statistik chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia dengan nilai p-value sebesar 0,44 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi tidak terbukti secara statistik.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi

Hasil uji chi-square untuk hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi menunjukkan nilai p-value sebesar 0,28 ($p > 0,05$), sehingga secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada lansia di wilayah penelitian.

Tabel 5 Analisis Hubungan Dukungan Keluarga dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi

| Variabel | Tingkat Depresi | Total | P-Value |
|--------------------------|-----------------|------------|----------|
| | Ringan | Berat | |
| | n (%) | n (%) | n (%) |
| Dukungan Keluarga | | | |
| Baik | 12 (30%) | 2 (5%) | 14 (35%) |
| Buruk | 14 (35%) | 12 (30%) | 26 (65%) |
| Aktivitas Fisik | | | |
| Sedang | 11 (27,5%) | 11 (27,5%) | 22 (55%) |
| Tinggi | 15 (37,5%) | 3 (7,5%) | 18 (45%) |

Berdasarkan hasil analisis bivariat tersebut, kedua hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada lansia tidak

terbukti secara statistik, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak untuk kedua variabel independen.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 64,58 tahun dengan rentang usia antara 60-70 tahun, dimana usia yang paling banyak ditemukan adalah 65 tahun. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori lanjut usia (elderly) menurut klasifikasi WHO, yaitu kelompok lansia dengan rentang usia 60-74 tahun (Hidayati & Baequny, 2021). Distribusi usia ini menunjukkan bahwa responden masih tergolong dalam fase awal masa lansia, dimana proses penuaan baru mulai terjadi secara signifikan.

Rentang usia responden yang relatif homogen ini memiliki implikasi penting terhadap tingkat depresi yang dialami. Menurut Hendayani & Afnuhazi (2019), pada usia lanjut akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan, yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis lansia. Usia 60-70 tahun merupakan periode transisi yang kritis, dimana lansia mulai mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang dapat menjadi faktor pencetus depresi.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, penelitian ini menunjukkan bahwa responden perempuan lebih dominan dengan persentase 62,5% dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 37,5%. Dominasi perempuan dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan karakteristik sosial budaya masyarakat pedesaan, dimana

perempuan cenderung lebih banyak berada di rumah dan lebih mudah dijangkau untuk berpartisipasi dalam penelitian. Perbedaan proporsi jenis kelamin ini memiliki relevansi yang penting dalam konteks depresi pada lansia. Menurut Mauliddiyah (2021), wanita selama menopause lebih memungkinkan mengalami kekurangan aktivitas fisik dibandingkan pria, yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko depresi.

Gambaran Dukungan Keluarga pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan gambaran yang mengkhawatirkan terkait dukungan keluarga pada lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01, dimana sebanyak 95,0% responden memiliki dukungan keluarga yang buruk. Temuan ini menggambarkan bahwa hampir seluruh lansia di wilayah penelitian mengalami kurangnya dukungan dari keluarga mereka. Kondisi ini sangat memprihatinkan mengingat keluarga seharusnya menjadi support system utama bagi lansia dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan di masa tua.

Rendahnya dukungan keluarga yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan pernyataan Wiratama et al. (2020) yang menyebutkan bahwa lansia sering kehilangan perhatian keluarga yang selama ini diharapkan, dan perubahan yang terjadi menyebabkan berkurangnya peran dan status lansia dalam keluarga. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui berbagai faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga, baik faktor internal maupun eksternal.

Dari aspek faktor internal, rendahnya dukungan keluarga dapat dikaitkan dengan tingkat pendidikan keluarga yang masih terbatas. Menurut Oktaviana et al. (2019), semakin tinggi pengetahuan seseorang maka semakin besar dukungan yang

diberikan kepada anggota keluarganya. Dalam konteks masyarakat pedesaan seperti Desa Cipayung, tingkat pendidikan yang relatif rendah dapat mempengaruhi pemahaman keluarga tentang pentingnya memberikan dukungan kepada lansia. Faktor eksternal yang mempengaruhi rendahnya dukungan keluarga antara lain kondisi sosioekonomi dan praktik dalam keluarga. Keterbatasan ekonomi keluarga seringkali membuat anggota keluarga lebih fokus pada pemenuhan kebutuhan dasar sehari-hari dan kurang memberikan perhatian pada aspek dukungan emosional dan sosial untuk lansia.

Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan temuan yang cukup positif terkait aktivitas fisik lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01, dimana sebanyak 87,5% responden memiliki aktivitas fisik tinggi. Gambaran ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di wilayah penelitian masih aktif melakukan berbagai kegiatan fisik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kondisi ini cukup menggembarakan mengingat aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental lansia.

Tingginya tingkat aktivitas fisik pada lansia di Desa Cipayung dapat dijelaskan melalui beberapa faktor yang mendukung. Faktor geografis dan lingkungan pedesaan menjadi salah satu pendorong utama aktivitas fisik yang tinggi. Karakteristik kehidupan di desa yang masih mengandalkan aktivitas pertanian, berkebun, dan pekerjaan rumah tangga tradisional secara alami memaksa lansia untuk tetap aktif bergerak. Menurut Ananda Muhamad Tri Utama (2022), gaya hidup mempengaruhi perilaku dan kebiasaan sehari-hari, sehingga dalam konteks masyarakat pedesaan, gaya hidup yang

masih tradisional dan dekat dengan alam mendorong lansia untuk tetap melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Faktor budaya dan kebiasaan juga berperan penting dalam mendukung tingginya aktivitas fisik lansia. Masyarakat pedesaan umumnya memiliki budaya gotong royong dan kemandirian yang tinggi, sehingga lansia terbiasa melakukan berbagai aktivitas fisik seperti berkebun, merawat ternak, mengepel, menyapu, dan aktivitas rumah tangga lainnya. Tingkat energi yang masih cukup baik pada responden dengan rata-rata usia 64,58 tahun juga mendukung tingginya aktivitas fisik, dimana kondisi fisik mereka umumnya masih memungkinkan untuk melakukan berbagai aktivitas.

Gambaran Tingkat Depresi pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi pada lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01 cukup beragam, dengan 67,5% responden mengalami depresi ringan dan 32,5% mengalami depresi berat. Tidak ditemukan responden yang berada dalam kategori normal atau tidak mengalami depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh lansia di wilayah penelitian mengalami gejala depresi dalam berbagai tingkatan, yang mengindikasikan adanya masalah kesehatan mental yang cukup serius di kalangan lansia setempat.

Dominasi depresi ringan sebesar 67,5% menggambarkan bahwa mayoritas lansia mengalami gejala-gejala depresi yang belum terlalu mengganggu aktivitas sehari-hari namun tetap memerlukan perhatian. Menurut Rahmah et al. (2019), depresi ringan ditandai dengan perasaan sedih, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari, gangguan tidur ringan, dan sedikit perubahan nafsu makan, namun tidak terlalu

mengganggu aktivitas harian. Kondisi ini seringkali tidak disadari oleh lansia maupun keluarga karena gejalanya yang relatif ringan dan dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan.

Adanya 32,5% responden yang mengalami depresi berat merupakan temuan yang mengkhawatirkan. Menurut Rahmah et al. (2019), depresi berat ditandai dengan perasaan putus asa, kehilangan minat total terhadap aktivitas, kelelahan ekstrem, gangguan tidur parah, kehilangan nafsu makan yang signifikan, serta munculnya pikiran untuk bunuh diri. Tingginya prevalensi depresi pada lansia dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui berbagai faktor risiko yang telah diidentifikasi. Dari segi faktor biologis, penurunan fungsi otak, perubahan hormon, dan adanya penyakit kronis dapat meningkatkan risiko depresi. Faktor psikologis seperti kehilangan peran sosial akibat pensiun, perubahan status dalam keluarga, dan berkurangnya kemampuan fisik dapat menimbulkan perasaan tidak berguna dan putus asa pada lansia.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Lansia

Hasil uji statistik chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01, dengan nilai p-value sebesar 0,44 ($p > 0,05$). Temuan ini cukup mengejutkan mengingat secara teoritis dukungan keluarga seharusnya memiliki peran penting dalam mencegah atau mengurangi tingkat depresi pada lansia.

Tidak adanya hubungan signifikan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor metodologis dan karakteristik responden. Pertama, distribusi

dukungan keluarga yang sangat tidak merata dimana 95% responden memiliki dukungan keluarga buruk dan hanya 5% yang baik, menyebabkan kurangnya variasi data yang memadai untuk mendeteksi hubungan statistik. Kondisi ini menciptakan ceiling effect dimana hampir seluruh responden berada dalam kategori yang sama, sehingga sulit untuk mengidentifikasi perbedaan yang bermakna secara statistik.

Faktor kedua yang dapat menjelaskan hasil ini adalah kemungkinan adanya variabel perancu (confounding variables) yang tidak terkontrol dalam penelitian. Meskipun secara teoritis Syam (2022) menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan support system yang dapat mendukung peningkatan kualitas hidup lansia, dalam praktiknya hubungan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kondisi ekonomi keluarga, tingkat pendidikan, budaya setempat, dan karakteristik kepribadian lansia.

Hasil yang tidak signifikan ini juga dapat dikaitkan dengan kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pada lansia. Menurut Damayanti et al. (2020), depresi pada lansia dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial lingkungan. Dalam penelitian ini, meskipun dukungan keluarga rendah, faktor biologis dan psikologis lainnya mungkin memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap tingkat depresi lansia. Selain itu, adanya sumber dukungan alternatif seperti dukungan dari tetangga, teman sebaya, atau komunitas keagamaan di lingkungan pedesaan dapat mengkompensasi kurangnya dukungan keluarga.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Lansia

Hasil uji statistik chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat

hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01, dengan nilai p-value sebesar 0,28 ($p > 0,05$). Temuan ini cukup kontradiktif dengan berbagai teori dan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik memiliki efek protektif terhadap depresi pada lansia.

Tidak adanya hubungan signifikan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui distribusi data aktivitas fisik yang kurang bervariasi, dimana 87,5% responden memiliki aktivitas fisik tinggi dan hanya 12,5% yang memiliki aktivitas fisik sedang. Distribusi yang sangat tidak seimbang ini menyebabkan kurangnya variasi data yang diperlukan untuk mendeteksi perbedaan yang bermakna secara statistik, menciptakan ceiling effect yang serupa dengan temuan pada variabel dukungan keluarga.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui karakteristik jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia di wilayah pedesaan. Berdasarkan instrumen PASE yang digunakan, aktivitas fisik yang dinilai mencakup aktivitas sehari-hari seperti berkebun, mengepel, mencuci, dan menyapu. Meskipun aktivitas-aktivitas ini secara kuantitatif dinilai tinggi, namun secara kualitas mungkin belum mencapai intensitas yang optimal untuk memberikan efek antidepresan. Aktivitas fisik yang bersifat rutinitas pekerjaan sehari-hari mungkin tidak memberikan stimulasi psikologis yang sama dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana.

Kompleksitas hubungan antara aktivitas fisik dan depresi juga perlu dipertimbangkan. Meskipun Berhimpung & Alfa (2020) menyatakan bahwa manfaat aktivitas fisik termasuk pencegahan

gangguan depresi dan peningkatan kualitas tidur, efek ini mungkin dimediasi oleh faktor-faktor lain yang tidak terkontrol dalam penelitian ini. Dalam konteks penelitian ini, meskipun lansia memiliki aktivitas fisik yang tinggi, namun kondisi dukungan keluarga yang buruk dan tingginya prevalensi depresi menunjukkan bahwa faktor-faktor psikososial mungkin memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan aktivitas fisik.

Temuan ini memberikan indikasi bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan depresi pada lansia bersifat multifaktorial dan kompleks. Aktivitas fisik mungkin bukan faktor tunggal yang dapat secara langsung mempengaruhi tingkat depresi, tetapi perlu dikombinasikan dengan intervensi lain seperti peningkatan dukungan sosial, manajemen stres, dan penanganan faktor-faktor risiko biologis dan psikologis lainnya. Hal ini sejalan dengan pendekatan biopsikososial dalam penanganan depresi pada lansia yang menekankan pentingnya intervensi holistik dan terintegrasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 40 lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh perempuan sebanyak 25 responden dengan rata-rata usia 64,58 tahun. Gambaran dukungan keluarga menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan dimana sebagian besar lansia sebanyak 38 responden memiliki dukungan keluarga yang buruk, sementara hanya 2 responden yang mendapat dukungan keluarga yang baik. Sebaliknya, aktivitas fisik lansia menunjukkan hasil yang positif dengan 35 responden memiliki aktivitas fisik tinggi dan 5 responden memiliki aktivitas fisik

sedang.

Tingkat depresi pada lansia di wilayah penelitian menunjukkan prevalensi yang tinggi dimana seluruh responden mengalami gejala depresi dalam berbagai tingkatan. Sebanyak 27 responden mengalami depresi ringan dan 13 responden mengalami depresi berat, tanpa ada responden yang berada dalam kategori normal. Kondisi ini mengindikasikan adanya masalah kesehatan mental yang serius di kalangan lansia di wilayah tersebut.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi ($p\text{-value } 0,44 > 0,05$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi ($p\text{-value } 0,28 > 0,05$) pada lansia di Desa Cipayung RT 03 RW 01. Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan keluarga dan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada lansia tidak terbukti secara statistik.

Tidak adanya hubungan yang signifikan dapat disebabkan oleh distribusi data yang tidak merata, adanya variabel perancu yang tidak terkontrol, serta kompleksitas faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pada lansia. Depresi pada lansia merupakan masalah multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial secara bersamaan, sehingga memerlukan pendekatan holistik dalam penanganannya.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami kondisi kesehatan mental lansia di wilayah pedesaan dan menunjukkan perlunya intervensi komprehensif yang tidak hanya fokus pada satu faktor tertentu. Pendekatan biopsikososial yang mengintegrasikan berbagai aspek kehidupan lansia menjadi

kunci dalam upaya pencegahan dan penanganan depresi pada populasi lanjut usia. Meskipun dukungan keluarga dan aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan langsung dengan tingkat depresi dalam penelitian ini, kedua faktor tersebut tetap penting untuk dipertahankan dan ditingkatkan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amareta, D. I. (2019). Dukungan keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(2), 45-52.
- Ananda Muhamad Tri Utama. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 156-164.
- Berhimpong, L., & Alfa, M. J. (2020). Analisis implementasi aktivitas fisik berdasarkan health belief model oleh tenaga kesehatan di puskesmas. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 8(1), 23-31.
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., Rahmawati, R., & Khasanah, U. (2020). Hubungan activity of daily living (ADL) dengan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 247-255.
- Hendayani, W. L., & Afnuhazi, R. (2019). Dukungan keluarga dengan depresi pada lansia. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 3(1), 65-78.
- Hidayati, S., & Baequny, A. (2021). Pengaruh karakteristik lansia dan dukungan keluarga terhadap tingkat depresi pada lansia. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 12(1), 17-25.
- Jahirin, M., & Gunawan, I. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di panti sosial. *Healthy Journal*, 8(1), 25-33.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). Gambaran aktivitas fisik lansia di wilayah kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. *Journal of Public Health Research*, 6(2), 89-95.
- Oktaviana, D., Sari, N., & Putri, A. (2019). Peran keluarga terhadap fungsi kognitif lansia di Desa Pandian Kabupaten Sumenep. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 4(1), 34-42.
- Priyani, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi pada lansia: Literature review. *Jurnal Kesehatan Mental*, 5(3), 112-125.
- Rahmah, M., Husairi, A., & Muttaqien, F. (2019). Tingkat spiritualitas dan tingkat depresi pada lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 3(1), 56-64.
- Susilawati, F., & Yenie, H. (2019). Hubungan dukungan keluarga terhadap kejadian depresi pada lansia yang tinggal bersama keluarga di wilayah kerja Puskesmas Kota Bumi II Lampung Utara. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 8(2), 31-36.
- Syam, G. S. Y. (2022). Hubungan dukungan keluarga dan tingkat depresi dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Paccinongang. Skripsi. Makassar: UIN Alauddin Makassar.
- Wiratama, I., Istiningtyas, A., & Pebru Nurlaily, A. (2020). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sebela Surakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 78-87.
- World Health Organization. (2020). *Mental health and older adults: Key facts*. Geneva: WHO Press.