

**JURNAL ILMIAH**

**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA SEBAGAI TERAPI MODALITAS DALAM  
MENGURANGI TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA : A LITERATURE REVIEW**

**Hendi Wardana\*, Dwi Widyastuti, Richa Cahya Setyowati, Miftahul Arzaaq, M.  
Rodiansyah, Naya Amalia, Neti Nurjanah, Putri Amanda Arra, Dewi Nila Sari, Rona  
Mika, Salsabila Noor Aisyah**

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Korespondensi: hendiwardana04@gmail.com

**ABSTRAK**

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum dialami oleh lansia, yang dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Salah satu intervensi non-farmakologis yang mulai banyak digunakan adalah senam lansia. Penelitian ini merupakan tinjauan literatur yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas senam lansia sebagai terapi modalitas dalam mengurangi tingkat depresi pada lansia. Literatur dikumpulkan dari berbagai database seperti PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect dengan total 120 artikel yang ditemukan. Setelah proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, 10 artikel dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Hasil review menunjukkan bahwa sebagian besar studi mendukung efektivitas senam lansia dalam menurunkan gejala depresi melalui peningkatan aktivitas fisik, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, senam lansia dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi terapi non-obat untuk lansia dengan gejala depresi ringan hingga sedang.

**Kata Kunci:** Senam Lansia, Depresi, Terapi Modalitas

**ABSTRACT**

*Depression is one of the most common mental health problems experienced by the elderly, which can significantly impact their quality of life. One non-pharmacological intervention that is increasingly being used is exercise for the elderly. This study is a literature review aimed at evaluating the effectiveness of exercise for the elderly as a therapeutic modality in reducing depression levels. Literature was collected from various databases, including PubMed, Google Scholar, and ScienceDirect, resulting in a total of 120 articles identified. After a selection process based on inclusion and exclusion criteria, 10 articles were selected for further analysis. The review results showed that the majority of studies support the effectiveness of exercise among the elderly in reducing depressive symptoms by increasing physical activity, social interaction, and psychological well-being. Therefore, elderly exercise can be recommended as a non-drug therapy strategy for the elderly with mild to moderate depressive symptoms.*

**Keywords:** Elderly Gymnastics, Depression, Modality Therapy

## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh lansia adalah meningkatnya risiko terhadap gangguan kesehatan mental, termasuk depresi. Depresi pada lansia sering kali tidak terdiagnosis dengan baik karena gejalanya kerap disalahartikan sebagai bagian dari proses penuaan alami atau tertutupi oleh keluhan fisik lainnya. Kondisi ini menyebabkan banyak lansia tidak mendapatkan penanganan yang memadai, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup, isolasi sosial, hingga peningkatan risiko penyakit kronis dan kematian (Fitri, Mardiana, & Rika, 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa depresi pada lansia memiliki hubungan erat dengan kurangnya aktivitas fisik dan keterlibatan sosial, yang berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan psikologis (Safira, Oktaviyantini, & Hastuti, 2024).

Data global menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada lansia cukup tinggi dan terus meningkat seiring dengan bertambahnya populasi usia lanjut. Di Indonesia, depresi pada lansia menjadi perhatian serius mengingat struktur demografi yang menunjukkan peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik dan laporan kesehatan nasional, prevalensi gangguan mental emosional termasuk depresi pada lansia terus menunjukkan tren peningkatan, terlebih pascapandemi COVID-19 yang memperburuk kondisi psikologis akibat isolasi sosial dan keterbatasan akses terhadap layanan Kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2023).

Hal ini menunjukkan perlunya strategi intervensi yang tepat, efektif, dan dapat diterapkan secara luas untuk menangani masalah ini (Safira, Oktaviyantini, & Hastuti, 2024).

Pendekatan yang selama ini digunakan dalam penanganan depresi pada lansia sering kali bersifat farmakologis, yaitu dengan pemberian obat-obatan antidepresan. Namun, penggunaan jangka panjang dari obat-obatan tersebut dapat menimbulkan efek samping, ketergantungan, hingga interaksi obat yang berisiko mengganggu fungsi organ tubuh yang sudah menurun pada lansia. Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif intervensi non-farmakologis yang lebih aman dan ramah bagi lansia. Salah satu metode yang mulai banyak dikaji dan diterapkan adalah terapi fisik melalui aktivitas olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan lansia, seperti senam lansia (Ngadiran & Pujiati, 2024). Senam lansia terbukti efektif sebagai terapi modalitas yang mampu menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental pada kelompok usia lanjut (Ridwan & Febriani, 2021).

Senam lansia merupakan bentuk latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan dan keterbatasan fisik orang lanjut usia. Selain manfaat fisiologis seperti meningkatkan kebugaran, keseimbangan, dan kekuatan otot, senam lansia juga terbukti memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis, termasuk mengurangi kecemasan dan depresi. Aktivitas ini juga memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi sosial dengan sesama, yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental. Dengan kata lain, senam lansia tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga memperkuat aspek sosial dan

emosional yang sering kali terabaikan (Ridwan & Febriani, 2021). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa program senam lansia yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia serta menurunkan tingkat depresi secara signifikan (Fahrudin et al., 2025).

Beberapa studi menyebutkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan perasaan senang dan menurunkan tingkat stres. Temuan ini didukung oleh penelitian Siregar, Purnama, dan Rahmawati (2021) yang menunjukkan bahwa latihan fisik ringan selama empat minggu meningkatkan kadar endorfin plasma dan menurunkan skor depresi pada kelompok lansia aktif. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Zhang et al. (2022), yang menemukan korelasi positif antara aktivitas aerobik ringan dengan penurunan gejala depresi melalui peningkatan hormon endorfin.

Meski demikian, efektivitas senam lansia sebagai terapi dalam mengurangi tingkat depresi masih memerlukan pembuktian ilmiah yang kuat dan konsisten. Beragam penelitian telah dilakukan di berbagai negara dengan pendekatan yang berbeda-beda, namun hasilnya belum sepenuhnya seragam. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengkaji dan mengompilasi hasil-hasil penelitian yang telah ada agar dapat disimpulkan secara lebih sistematis dan menyeluruh mengenai efektivitas intervensi ini (Ramli & Suhermi, 2021). Hasil penelitian lain juga menegaskan bahwa senam lansia memberikan dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tingkat depresi, namun variasi desain dan metode penelitian menunjukkan perlunya

kajian lebih komprehensif untuk memperkuat bukti ilmiahnya (Prayoga & Basri, 2023).

Tinjauan literatur menjadi metode yang tepat untuk menganalisis berbagai hasil studi secara komprehensif. Dengan melakukan kajian terhadap berbagai penelitian yang telah dipublikasikan, kita dapat memperoleh gambaran umum tentang efektivitas senam lansia dalam mengurangi depresi, mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya, serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang masih perlu dikaji lebih lanjut. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh landasan ilmiah yang kuat untuk merekomendasikan senam lansia sebagai bagian dari terapi kesehatan jiwa bagi lansia (Prayoga & Basri, 2023). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa senam lansia yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kesehatan fisik, menurunkan depresi, dan memperkuat hubungan sosial, sehingga mendukung perlunya kajian literatur untuk memperluas dasar ilmiah intervensi ini (Fahrudin et al., 2025).

Selain memberikan kontribusi akademis, hasil kajian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi para praktisi kesehatan, pembuat kebijakan, dan keluarga dalam menyusun program intervensi yang lebih humanis dan berorientasi pada peningkatan kualitas hidup lansia. Penggunaan senam lansia sebagai terapi modalitas tidak hanya mempertimbangkan efektivitasnya secara klinis, tetapi juga aspek kemudahan penerapan, keterjangkauan, dan keberlanjutan program di tingkat masyarakat (Fahrudin et al., 2025).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih

mendalam mengenai potensi senam lansia sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dan aplikatif dalam konteks pelayanan kesehatan lansia, baik di fasilitas kesehatan maupun di komunitas (Astuti, Pramesti, Yulitasari, & Mulyanti, 2024; Murharyati et al., 2021).

## **METODE PENELITIAN**

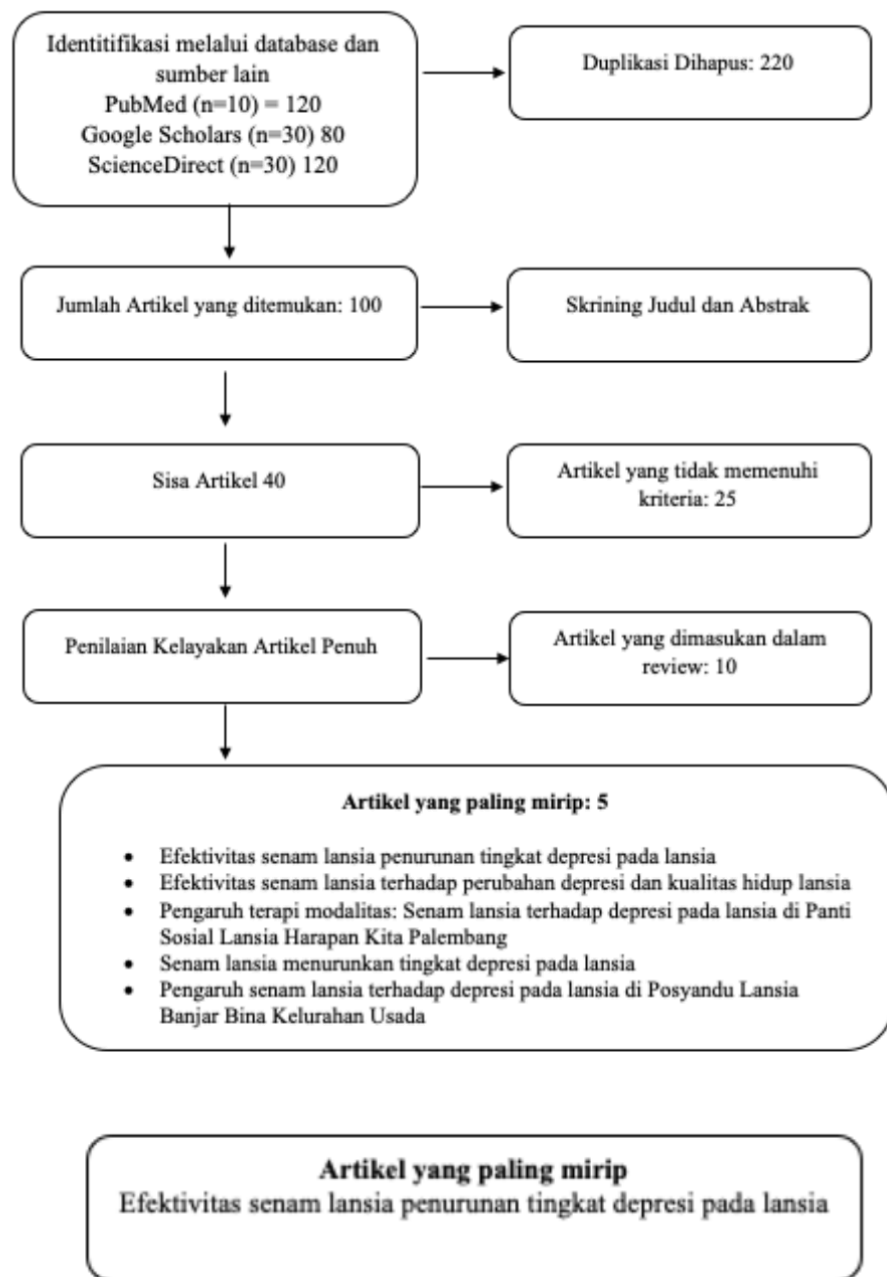
Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur (literature review) yang bersifat kualitatif dan sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik efektivitas senam lansia dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Tinjauan literatur dilakukan untuk menggali dan membandingkan temuan-temuan yang telah dipublikasikan dalam jurnal ilmiah terpercaya guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terkait pengaruh intervensi senam lansia terhadap kondisi psikologis, khususnya gejala depresi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk merangkum pengetahuan yang ada, menemukan pola, serta memberikan rekomendasi berbasis bukti ilmiah.

Pencarian artikel dilakukan pada tiga database utama yang sering digunakan dalam penelitian kesehatan, yaitu PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect. Proses pencarian menggunakan kata kunci yang telah ditentukan seperti “elderly exercise,” “depression in elderly,” “geriatric exercise therapy,” “senam lansia,” dan “mental health in older adults” dengan menggunakan kombinasi Boolean (“elderly exercise” OR “senam lansia” OR “geriatric physical activity”) AND (“depression” OR “mental health” OR “psychological well-being”). Kriteria inklusi yang digunakan dalam penyaringan

artikel meliputi: artikel penelitian primer, artikel yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir, studi yang membahas intervensi senam atau aktivitas fisik terhadap depresi pada lansia, serta artikel yang tersedia dalam teks lengkap dan berbahasa Inggris atau Indonesia. Dari hasil pencarian awal diperoleh total 120 artikel, yang kemudian disaring secara manual untuk menghindari duplikasi dan memastikan kesesuaian dengan topik.

Proses penyaringan dan seleksi artikel dalam penelitian ini dilakukan secara manual tanpa bantuan perangkat lunak khusus seperti Rayyan atau Covidence. Tahapan skrining dimulai dari identifikasi duplikasi, penyaringan judul, hingga abstrak dan isi penuh artikel. Untuk menjaga validitas dan reliabilitas proses, pembagian tugas antarpengarang dilakukan secara sistematis. HW dan DW melakukan skrining judul untuk menentukan kesesuaian awal dengan topik penelitian, RW dan MA melakukan telaah abstrak untuk memastikan kesesuaian kriteria inklusi, sedangkan NA, NN, dan PA meninjau isi penuh artikel yang lolos tahap awal. Proses validasi akhir dilakukan oleh seluruh tim penulis melalui diskusi kelompok untuk memastikan konsistensi hasil seleksi. Apabila terdapat perbedaan penilaian antarpengarang, keputusan akhir diambil berdasarkan konsensus bersama melalui diskusi terbuka.

Setelah proses skrining judul dan abstrak, 40 artikel dipilih untuk penilaian lebih lanjut terhadap kelayakan isi secara penuh. Sebanyak 25 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi, seperti metode yang tidak relevan, populasi yang tidak sesuai, atau hasil yang tidak fokus pada depresi. Akhirnya, 15 artikel yang memenuhi semua kriteria dimasukkan dalam proses review dan



Gambar 1. Diagram Flow Chart Prisma

**Matrix Tabel Hasil Analisis**

No	Judul Artikel	Nama Penulis	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Utama	Kesimpulan
1	Pengaruh terapi <i>progressive muscle relaxation (PMR)</i> terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Rumah Kasih Emaus di Kepulauan Bangka Belitung	Nurwijaya Fitri, Nova Mardiana, Rika	2024	Kuantitatif dengan desain pre-eksperimen menggunakan pengukuran tingkat depresi sebelum dan sesudah terapi PMR	Terapi PMR secara signifikan menurunkan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di panti sosial tersebut. Lansia yang mendapatkan terapi PMR menunjukkan penurunan skor depresi yang cukup besar dibandingkan sebelum intervensi.	Terapi PMR dapat digunakan sebagai salah satu metode nonfarmakologis efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia, khususnya yang tinggal di panti sosial, dengan memberikan relaksasi otot yang membantu mengurangi kecemasan dan stres.
2	Perbedaan tingkat depresi pada lansia yang melakukan senam lansia dan tidak melakukan senam lansia	Difa Ananda Safira, Tri Oktaviyanti, Heni Hastuti	2024	Studi kuantitatif komparatif dengan pendekatan cross-sectional yang membandingkan dua kelompok lansia, yaitu yang rutin melakukan senam dan yang tidak	Lansia yang rutin melakukan senam lansia memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan lansia yang tidak melakukan senam. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan mood dan mengurangi gejala depresi.	Senam lansia merupakan aktivitas yang efektif dalam mengurangi gejala depresi pada lansia, sehingga dianjurkan sebagai kegiatan rutin untuk menjaga kesehatan mental pada usia lanjut.

<b>No</b>	<b>Judul Artikel</b>	<b>Nama Penulis</b>	<b>Tahun</b>	<b>Metode Penelitian</b>	<b>Hasil Utama</b>	<b>Kesimpulan</b>
3	Efektivitas senam lansia terhadap perubahan depresi dan kualitas hidup lansia	Antonius Ngadiran, Eny Pujiati	2024	Metode quasi-eksperiment a l dengan pre- test dan post- test pada kelompok lansia yang mengikuti senam lansia secara teratur	Terlihat adanya penurunan signifikan tingkat depresi serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan pada lansia yang melakukan senam secara rutin. Senam berperan sebagai media terapi yang menstimulasi kebugaran fisik dan kesejahteraan psikologis	Senam lansia adalah intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi depresi lansia, mengingat efek ganda pada aspek fisik dan mental. Program ini dapat dijadikan bagian dari pengelolaan kesehatan lansia yang komprehensif.
4	Pengaruh terapi modalitas: Senam lansia terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Palembang	Ridwan, Indra Febriani	2021	Kuantitatif eksperimen dengan desain pre- test dan post- test pada lansia di panti sosial	Senam lansia terbukti secara signifikan menurunkan skor depresi pada lansia setelah menjalani terapi senam secara teratur dalam periode tertentu.	Senam lansia efektif sebagai terapi modalitas yang dapat digunakan secara rutin dalam panti sosial atau komunitas lansia untuk menurunkan depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia.

No	Judul Artikel	Nama Penulis	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Utama	Kesimpulan
5	Pengaruh senam lansia terhadap depresi pada lansia di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada	Purnaningsih, I Putu Artha Wijaya, IGAA Sherlyna Prihandhani, I Made Dwie Pradnya Susila	2024	Metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan pengukuran tingkat depresi sebelum dan sesudah senam lansia	Penurunan tingkat depresi yang signifikan terjadi setelah lansia mengikuti senam lansia secara rutin selama periode intervensi.	Senam lansia dapat dijadikan program kesehatan yang mudah diakses di posyandu atau komunitas sebagai upaya preventif dan promotif dalam menurunkan depresi lansia.
6	Senam lansia menurunkan tingkat depresi pada lansia	Rahmawati Ramli, Suhermi S	2021	Deskriptif kuantitatif dengan pengukuran skala depresi sebelum dan sesudah senam lansia	Lansia yang mengikuti senam secara rutin menunjukkan penurunan skor depresi dan peningkatan mood secara nyata dibandingkan kondisi sebelum latihan.	Senam lansia merupakan metode yang sederhana dan efektif untuk mengatasi depresi pada lansia, yang bisa diaplikasikan di berbagai komunitas dengan dukungan minimal.
7	Efektivitas senam lansia penurunan tingkat depresi pada lansia	Dimas Hadi Prayoga, Ahmad Hasan Basri	2023	Studi kuantitatif eksperimental dengan kelompok kontrol dan intervensi senam lansia	Lansia yang rutin berpartisipasi dalam senam lansia menunjukkan penurunan tingkat depresi yang lebih baik dibanding kelompok kontrol yang tidak melakukan senam.	Senam lansia efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk penurunan depresi, sehingga perlu diintegrasikan dalam program kesehatan lansia di masyarakat



No	Judul Artikel	Nama Penulis	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Utama	Kesimpulan
8	Peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia melalui program senam lansia di komunitas	Sri Gunda Fahriana Fahrudin, Rizqi Nurul Inayah, Inayah Ageng Izza, Ulfa Diya Atiqa, Isfawati Mahmud	2025	Penelitian kualitatif deskriptif dan kuantitatif campuran pada komunitas lansia dengan program senam rutin	Terjadi peningkatan signifikan pada kondisi fisik seperti kebugaran otot dan mental berupa penurunan kecemasan dan depresi setelah mengikuti program senam lansia	Program senam lansia yang terorganisir dan terjadwal secara rutin dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental lansia, membantu mencegah depresi dan memperkuat hubungan sosial.
9	Hubungan partisipasi lansia dalam kegiatan senam lansia dengan penurunan tingkat depresi pada lansia	Rini Astuti, Despita Pramesti, Brune Indah Yulitasari, Mulyanti	2024	Studi korelasional dengan metode survei menggunakan kuesioner tingkat partisipasi dan depresi	Partisipasi aktif dalam senam lansia berkorelasi negatif dengan tingkat depresi; semakin sering lansia ikut senam, semakin rendah tingkat depresinya.	Mendorong partisipasi lansia dalam senam secara rutin penting sebagai upaya preventif untuk menekan angka depresi pada lansia.
10	Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi lansia penderita hipertensi	Atiek Murharyati, Wahyuningsih Safitri, Erinda Nur Pratiwi, Adhi Wardhana Amrullah, Heni Nur Kusumawati, Hanugrah Ardyia Crisdian	2021	Kuantitatif eksperimen dengan pengukuran depresi pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah intervensi senam eskriptif	Senam lansia efektif menurunkan tingkat depresi pada lansia yang juga menderita hipertensi, sekaligus membantu meningkatkan kondisi fisik	Senam lansia sangat dianjurkan sebagai terapi tambahan bagi lansia penderita hipertensi untuk mengatasi depresi sekaligus memperbaiki kondisi kesehatan fisik.

dianalisis secara naratif berdasarkan kesamaan tema, metodologi, dan hasil utama yang berkaitan dengan efektivitas

senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan naratif dan deskriptif, di mana

masing-masing artikel yang terpilih dibaca secara mendalam untuk diidentifikasi tujuan, desain penelitian, populasi sampel, jenis intervensi senam yang digunakan, durasi pelaksanaan, serta hasil utama yang diperoleh. Selanjutnya, dilakukan sintesis terhadap temuan-temuan utama dari masing-masing studi untuk melihat konsistensi atau perbedaan hasil antarpelitian, serta untuk menarik kesimpulan yang valid dan relevan dengan pertanyaan penelitian. Proses sintesis data dilakukan oleh seluruh penulis melalui tahapan diskusi dan validasi bersama. Setiap artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara mandiri oleh dua penulis untuk mengidentifikasi tema utama dan hasil relevan, kemudian dibandingkan dalam sesi diskusi kelompok untuk mencapai konsensus. Ketidaksesuaian hasil penilaian diselesaikan melalui musyawarah tim hingga diperoleh kesepakatan akhir mengenai temuan yang akan dimasukkan dalam hasil tinjauan. Pendekatan ini memastikan objektivitas dan keandalan proses sintesis dalam kajian literatur ini. Hasil sintesis ini disajikan secara tematik agar pembaca dapat memahami implikasi praktis dari senam lansia sebagai terapi alternatif untuk mengatasi depresi pada lansia.

Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian tidak hanya memberikan informasi mengenai efektivitas senam lansia, tetapi juga dapat menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi, seperti frekuensi latihan, tingkat partisipasi lansia, dan dukungan sosial selama pelaksanaan senam. Selain itu, hasil review ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk perumusan kebijakan kesehatan lansia yang lebih holistic.

## **HASIL PENELITIAN**

Pada tahap akhir proses seleksi, sebanyak 15 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dalam kajian ini. Artikel-artikel tersebut terdiri dari 12 penelitian kuantitatif eksperimental, 2 studi deskriptif, dan 1 studi campuran (mixed methods) yang seluruhnya membahas efektivitas senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi. Studi-studi yang direview berasal dari berbagai wilayah di Indonesia dan satu studi internasional, dengan periode publikasi antara tahun 2021 hingga 2025.

Penelitian Fitri, Mardiana, dan Rika menemukan bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan penurunan skor depresi dari 7,27 menjadi 3,36 dengan nilai  $p = 0,001$ , sehingga PMR dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang efektif (Fitri et al., 2024).

Penelitian Safira, Oktaviyanti, dan Hastuti menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat depresi pada lansia yang rutin mengikuti senam dibandingkan yang tidak. Hasil uji Mann-Whitney memperoleh nilai  $p = 0,001$ , sehingga lansia yang aktif senam memiliki tingkat depresi lebih rendah (Safira et al., 2024).

Penelitian Ngadiran dan Pujiati membuktikan bahwa senam lansia berpengaruh signifikan terhadap penurunan depresi dan peningkatan kualitas hidup. Intervensi selama 12 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu menunjukkan nilai  $p = 0,000$  untuk depresi dan  $p = 0,010$  untuk kualitas hidup (Ngadiran & Pujiati, 2024).

Penelitian Ridwan dan Febriani pada 33 lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang memperlihatkan adanya

penurunan skor depresi dari 15,67 menjadi 14,55 setelah senam lansia. Uji t-test menunjukkan  $p = 0,007$ , yang menegaskan senam lansia efektif menurunkan depresi (Ridwan & Febriani, 2021).

Penelitian Purnaningsih, Wijaya, Prihandhani, dan Susila menunjukkan penurunan rata-rata skor depresi dari 5,71 menjadi 2,88 setelah lansia mengikuti senam. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test memperoleh  $p = 0,000$ , sehingga senam lansia terbukti efektif menurunkan depresi (Purnaningsih et al., 2024).

Penelitian Ramli dan Suhermi membuktikan adanya penurunan tingkat depresi lansia dari rata-rata 18,1 menjadi 16,1 setelah dilakukan senam. Uji paired sample t-test menghasilkan  $p = 0,001$ , sehingga senam lansia berpengaruh signifikan terhadap penurunan depresi (Ramli & Suhermi, 2021).

Penelitian Prayoga dan Basri menemukan bahwa senam lansia memberikan dampak signifikan dalam menurunkan depresi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , sehingga senam lansia efektif sebagai intervensi nonfarmakologis (Prayoga & Basri, 2023).

Penelitian Fahrudin, Inayah, Izza, Atiqa, dan Mahmud menunjukkan bahwa program senam lansia rutin selama empat minggu meningkatkan kelincahan, keseimbangan, serta menurunkan kecemasan dan depresi. Senam lansia terbukti mampu mendukung kesehatan fisik dan mental lansia (Fahrudin et al., 2025).

Penelitian Astuti, Pramesti, Yulitasari, dan Mulyanti menunjukkan adanya hubungan signifikan antara partisipasi lansia dalam senam dengan penurunan depresi. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan bahwa semakin sering

lansia berpartisipasi, semakin rendah tingkat depresinya (Astuti et al., 2024).

Penelitian Astuti, Pramesti, Yulitasari, dan Mulyanti menunjukkan adanya hubungan signifikan antara partisipasi lansia dalam senam dengan penurunan depresi. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan bahwa semakin sering lansia berpartisipasi, semakin rendah tingkat depresinya (Astuti et al., 2024).

## **KESIMPULAN**

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti terapi senam lansia terbukti efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lanjut usia. Senam lansia secara konsisten memberikan hasil signifikan berupa penurunan skor depresi pada lansia di berbagai setting, baik di panti sosial, posyandu, maupun komunitas.

Selain memberikan manfaat pada aspek psikologis, senam lansia juga berdampak pada peningkatan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu memperbaiki kebugaran, keseimbangan tubuh, serta meningkatkan interaksi sosial. Hal ini tidak hanya membantu lansia dalam mengurangi rasa kesepian dan isolasi, tetapi juga memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan rasa bahagia. Bahkan pada lansia dengan penyakit penyerta seperti hipertensi, senam lansia tetap terbukti memberikan efek ganda, yaitu memperbaiki kondisi fisik sekaligus menurunkan depresi.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan intervensi ini, seperti kurangnya partisipasi aktif lansia, keterbatasan dukungan keluarga, serta keterbatasan tenaga kesehatan dalam pendampingan. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendukung

seperti menjadikan senam lansia sebagai program rutin di panti sosial dan komunitas, melibatkan keluarga dalam pendampingan, serta memberikan edukasi berkelanjutan mengenai manfaatnya. Dengan demikian, senam lansia dan PMR dapat dijadikan intervensi preventif sekaligus promotif yang komprehensif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia.

Selain itu, penelitian ini merekomendasikan agar studi mendatang menggunakan desain quasi-experimental atau randomized control trial dengan ukuran sampel yang lebih besar untuk memperkuat bukti efektivitas senam lansia terhadap kesehatan mental. Peneliti berikutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor pendukung keberhasilan intervensi, seperti intensitas latihan, motivasi lansia, dan dukungan keluarga. Dari sisi praktik keperawatan, penerapan senam lansia perlu diintegrasikan dalam asuhan keperawatan komunitas dan program promotif di Puskesmas maupun Posyandu Lansia. Perawat diharapkan berperan aktif sebagai fasilitator kegiatan, edukator, serta penggerak kelompok lansia agar kegiatan ini berkelanjutan dan berdampak luas terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R., Pramesti, D., Yulitasari, B. I., & Mulyanti. (2024). Hubungan partisipasi lansia dalam kegiatan senam lansia dengan penurunan tingkat depresi pada lansia. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 248–254. <https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/medperawat/article/view/933>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik penduduk lanjut usia 2023. Badan Pusat Statistik.
- <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Fahrudin, S. G. F., Inayah, R. N., Izza, I. A., Atiqah, U. D., & Mahmud, I. (2025). Peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia melalui program senam lansia di komunitas. *APMa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 85–90. <https://doi.org/10.47575/apma.v5i2.723>
- Fitri, N., Mardiana, N., & Rika. (2024). Pengaruh terapi progressive muscle relaxation (PMR) terhadap tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Rumah Kasih Emaus di Kepulauan Bangka Belitung. *Jurnal Keperawatan Sistana*, 10(2), 35–39. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA>
- Murharyati, A., Safitri, W., Pratiwi, E. N., Amrullah, A. W., Kusumawati, H. N., & Crisdian, H. A. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi lansia penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 149–154.
- Ngadiran, A., & Pujiati, E. (2024). Efektivitas senam lansia terhadap perubahan depresi dan kualitas hidup lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v13i1.227>
- Prayoga, D. H., & Basri, A. H. (2023). Efektivitas senam lansia penurunan tingkat depresi pada lansia. *Journals of Ners Community*, 13(3), 602–613.
- Purnaningsih, N. N., Wijaya, I. P. A., Prihandhani, I. S., & Susila, I. M. D. P. (2024). Pengaruh senam lansia terhadap depresi pada lansia di

- Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada. *Nursing Science Journal*, 5(1), 76–87.  
<https://doi.org/10.53510/nsj.v5i1.250>
- Ramli, R., & Suhermi, S. (2021). Senam lansia menurunkan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 36–40.  
<http://dx.doi.org/10.33846/sf12109>
- Ridwan, & Febriani, I. (2021). Pengaruh terapi modalitas: Senam lansia terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 4(1), 149–154.  
<http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>
- Safira, D. A., Oktaviyanti, T., & Hastuti, H. (2024). Perbedaan tingkat depresi pada lansia yang melakukan senam lansia dan tidak melakukan senam lansia. *Plexus Medical Journal*, 3(2), 84–92.  
<https://doi.org/10.20961/plexus.v3i2.1260>
- Zhang, L., Wang, Y., & Li, H. (2022). Physical activity and endorphin response among older adults with