

**OLAH RAGA SENAM PERNAPASAN SATRIA NUSANTARA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT DEPRESI PADA MENOPAUSE
(Studi Di Cabang Senam Pernapasan Satria Nusantara Di Dusun Ngelo, Desa Gondek,
Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang)**

Ruliati*Maharani Tri Puspitasari**

ABSTRAK

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang serius pada menopause, salah satu cara untuk mengontrol depresi ini yaitu dengan melakukan olah raga senam pernapasan. Depresi ini dapat berupa serangan yang ditujukan kepada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa pengaruh olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi pada lanjut usia di Cabang Senam Pernapasan Satria Nusantara Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang.

Desain penelitian ini menggunakan "*Pra experimental*" (One Group Pra Test – Post Test Design). Sampel penelitian ini adalah menopause (lanjut usia) di Cabang Senam Pernapasan Satria Nusantara Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang. Teknik sampling secara *purposive sampling* dengan responden sebanyak 28 responden yang memenuhi kriteria inklusi, dimana semua responden digunakan sebagai subyek penelitian. Variabel independen olah raga senam pernapasan Satria Nusantara dan variabel dependen tingkat depresi. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrument kuesioner sebelum dan sesudah pemberian "Olahraga Senam Pernapasan Satria Nusantara". Cara menganalisanya dengan menggunakan "Uji Wilcoxon" dengan tingkat signifikan $p < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat depresi pada menopause sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa olah raga senam pernapasan satria nusantara pada sampel menunjukkan tingkat signifikansinya adalah $p = 0,000$. Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi pada menopause.

Dalam upaya mengurangi tingkat depresi pada menopause maka seseorang yang mengalami depresi perlu diberikan stimulasi atau terapi yang dapat mengurangi dan menghilangkan gejala depresi tanpa tergantung pada obat-obatan kimia yaitu berupa senam pernapasan.

Kata kunci : Olah raga senam pernapasan, Tingkat depresi menopause.

***SPORT PRACTICE GYMNASTIC RESPIRATION SATRIA NUSANTARA TO DEGRADATION
DEPRESSION AT MENOPAUSE***

***(At Cabang Senam Pernapasan Satria Nusantara Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan
Mojowarno, Kabupaten Jombang)***

ABSTRACT

Depression represent problem of health bounce serious at old people, one of way of to control this depression that is done sport practice gymnastic respiration. This depression can be in the form of attack addressed to angry feeling or ownself is which is in. target of this Research is analyse influence of sport practice gymnastic respiration of Satria Nusantara to degradation mount depression at Old People at Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang.

Desain of this Research use " pre Experimental" (One Group of Pre Test - Post Test Design). Sampel of this Research is Old People at Cabang Senam Pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang.. Technique of Sampling by purposive sampling with responder as much 28 responder fulfilling criterion inklusi, where all responder used by subyek

research. Independent variable of sport practice gymnastic respiration of Satria Nusantara and variable of dependent mount depression. Data collected by using instrument kuesioner before and hereafter the gift "Gymnastics of Respiration of Satria Nusantara". Way of analysing by using "Test Wilcoxon" with storey level signification $p < 0,05$. Result of research indicate that storey;level depression of old people before and hereafter given by treatment in the form of sport practice gymnastic respiration satia nusantara of sampel show storey level signification $p = 0,000$.

From the data result inferential that there is sport influence practice gymnastic respiration Satria Nusantara to degradation mount depression at old people..

The effort lessening storey;level of depresi at old people hence the somebody experiencing of depresi require to be given by stimulation or therapy which can lessen and eliminate symptom of depresi without depend on chemical that is in the form of respiration gymnastic.

Keyword : Sport practice gymnastic respiration, Mount depression old people

PENDAHULUAN

Di antara menopause depresi masih menjadi masalah kesehatan mental yang serius, kan dengan bertambahnya usia menyebabkan kemunduran fungsi fisik yang akan mengakibatkan tingginya tingkat depresi pada Keberadaan menopause yang semakin meningkat menimbulkan berbagai polemik dewasa ini (Vina, 214). Hal ini disebabkan oleh timbulnya berbagai masalah fisik, psikologis, psikososial, genetik akibat proses degeneratif yang dialami menopause. Kondisi permasalahan tersebut seringkali memunculkan gangguan mental pada menopause seperti depresi (Hawari, 2016). Perkiraan bertambahnya jumlah menopause Indonesia sampai akhir tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa (BPS,2017) prevalensi depresi pada menopause yang menjalani perawatan di Rumah Sakit dan Panti Perawatan sebesar 30-45%. Hampir 80% penderita depresi serius berhasil diobati dan kembali sehat (Untari, 20018). Depresi pada menopause dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab yaitu faktor biologis, faktor keturunan, faktor psikososial. Ketiga faktor tersebut dapat berdiri sendiri maupun saling terkait yang menjadi penyebab dari gangguan bipolar atau depresi. dan bentuk depresi yang sangat berat yang tampaknya resisten terhadap pengobatan. Olahraga perlu untuk penderita depresi karena olahraga dapat meningkatkan kesadaran sistem syaraf sentral, denyut nadi meningkat dan klien akan menjadi sadar. Ini akan membangkitkan semua sistem saraf di dalam tubuh.

Upaya penanganan menurunkan depresi salah satu alternatifnya adalah melakukan olah raga

senam pernapasan, senam pernapasan merupakan sebuah olahraga tradisional yang memberikan pelayanan (untari, 2015). Pendidikan dan pelatihan dengan pola olah napas, olah gerak, dan olah batin serta pemanfaatan energi kehidupan untuk kesembuhan (Maryanto,2018).

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi pada lanjut usia di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *Pra-Eksperimen* dengan rancangan penelitian *One group pre-test - post-test design* (Alimul, 2008) untuk mengetahui pengaruh olahraga senam menopause terhadap penurunan tingkat depresi pada menopause pada cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembandingan (kontrol) hanya menggunakan kelompok perlakuan (eksperimen).

Penelitian ini dilaksanakana pada bulan April – September 2018 di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua menopause di Cabang senam pernapasan SN

Dusun Ngelo sebanyak 63 menopause. Sampel pada penelitian ini adalah sebagian menopause di Cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo. Menopause tersebut yang memenuhi kriteria yaitu menopause yang memiliki semangat berolahraga senam pernapasan, tidak mempunyai penyakit kronis seperti penyakit jantung, CVA, Asma Akut Menopause *middle age*. Menopause *elderly* dengan menggunakan tehnik sampling *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan checklist Inventaris Depresi Beck. Pengolahan data menggunakan editing, scoring, tabulating, dan analisa data menggunakan univariat pada penelitian ini menggunakan skala presentase. Analisa bivariat ini menggunakan uji statistik Wilcoxon.

HASIL

Data Umum

Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prsentase
2	Perempuan	28	100,00
Jumlah		28	100,00

Karakteristik responden berdasarkan Jenis umur

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan umur di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Umur	Jumlah	Prosentase
1	45-59 tahun	12	35,29
2	60-74 tahun	22	64,71
Jumlah		28	100,00

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di cabang senam pernapasan SN

Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Pendidikan	Jumlah	Prosentase
1	Tidak Sekolah	5	14,71
2	SD	14	41,18
3	SMP	10	29,41
4	SMA	3	8,82
5	PT	2	5,88
Jumlah		28	100,00

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
1	IRT	12	35,29
2	Tani	10	29,42
3	Swasta	6	17,65
4	Wiraswasta	4	11,76
5	PNS	2	5,88
Jumlah		28	100,00

Data Khusus

Tingkat depresi menopause sebelum di berikan senam pernapasan

Tabel 5 Karakteristik Tingkat depresi menopause sebelum di berikan senam pernapasan di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

Tingkat Depresi	Jumlah	Prosentase
Minimal	0	0
Ringan	0	0
sedang	28	100
Jumlah	28	100

Tingkat depresi setelah dilakukan senam pernafasan

Tabel 6 Karakteristik tingkat depresi menopause sebelum di berikan senam pernapasan di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Tingkat Depresi	Jumlah	Prosentase
1	Minimal	12	43.00
2	Ringan	15	54.00
3	Sedang	1	03.00
4	Berat	0	0,00
Jumlah		28	100,00

Tingkat depresi sebelum dan setelah dilakukan senam pernafasan

Table 5.6. Karakteristik Tingkat depresi menopause sebelum dan setelah diberikan senam pernafasan di cabang senam pernafasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang tahun 2018

No	Tingkat Depresi	Sebelum		Setelah	
		Σ	%	Σ	%
1	Minimal	0	0	12	43.00
2	Ringan	0	0	15	54.00
3	sedang	28	100,00	1	03.00
4	Berat	0	0	0	0,00
Jumlah		28	100,00	28	100,00
Uji Wilcoxon nilai p = 0,000					

Hasil uji statistik Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi (p value) = 0,000 dan dapat dilihat adanya perubahan pada hasil pengukuran tingkat depresi sebelum dan setelah diberikan senam pernafasan. Sebelum diberikan senam pernafasan tingkat depresi menopause seluruhnya adalah depresi yaitu 28 orang (100%) dan setelah diberikan senam pernafasan terjadi perubahan positif menjadi depresi minimal sebanyak 12 orang (43.00) dan depresi ringan sebanyak 15 orang (54.00%).

PEMBAHASAN

Tingkat depresi menopause sebelum di berikan senam pernafasan

Sesuai table 5.5 bahwa dari 28 responden mengalami depresi seluruhnya 100%.Faktor resiko yang mempengaruhi timbulnya depresi pada menopause salah satunya adalah faktor jenis kelamin. Berdasarkan table 5.1 bahwa seluruhnya responden adalah perempuan sebanyak menopause Adapun perempuan lebih

rentan terkena depresi karena perempuan lebih sensitif dan dan peka terhadap respon suatu kejadian, sehingga mereka lebih mudah merasa syock.

Hal ini sesuai dengan pendapat pakar psikolog Parvin Shakour (2009) bahwa depresi merupakan salah satu penyebab munculnya perilaku buruk dan gangguan kejiwaan sebesar 12% untuk kaum laki-laki dan 25% untuk kaum perempuan. Hal ini juga sesuai dengan riset yang dilakukan oleh ahli psikologi Dr. Qasem Qodhi (2009) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terjangkit depresi dan masalah ini sangat erat berkaitan dengan profesi, sosial, dan tanggung jawab.

Tingkat depresi menopause setelah diberikan senam pernafasan

Hasil pengukuran yang dilakukan peneliti setelah olah raga senam pernafasan Satria Nusantara selama 4 minggu didapatkan hasil perubahan pada tingkat depresi menopause dengan hasil depresi ringan 15 orang (54.00%) dan depresi minimal 12 orang (43.00%).

Olah raga senam pernafasan yang diberikan maka menopause dapat memberikan latihan olah nafas, relaksasi dan fokus perhatian sehingga didapatkan proses pengambilan oksigen yang sempurna dan menyerap energi kehidupan bersama hirupan nafas. Selain itu olah nafas melatih tubuh untuk melakukan manipulasi oksigen, sehingga pasokan oksigen keotak terutama bisa maksimal hal ini bisa meminimalkan resiko degredasi fungsi otak.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan H. Maryanto (2018), bahwa dengan latihan pernafasan akan melatih dan merangsang seluruh sel tubuh melalui mekanisme hipoksia agar tetap tegar dalam menghadapi kemiskinan oksigen, dengan tetap dapat bertahan tegar dalam kemiskinan oksigen, maka tentu saja fungsi sel-sel akan menjadi semakin baik dalam keadaan oksigen normal. Seorang doktor dari FK Unair Dr. Suhartono TP mengemukakan hasil risetnya tentang pengaruh latihan Satria Nusantara terhadap daya tahan stress dan imun dengan melihat kandungan hormon anti stress ACTH dan kortisol, didapatkan terjadi peningkatan hormon anti stres ACTH yang lebih besar pada anggota Satria Nusantara,

menunjukkan anggota Satria Nusantara memiliki daya tahan yang lebih tinggi terhadap stres sehingga lebih sabar dan lebih bisa mengendalikan diri.

Olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi pada lanjut usia di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon didapatkan hasil nilai signifikansi $p = 0,000$, yang berarti nilai p lebih kecil dari $0,05$. Jadi ada pengaruh yang signifikan olahraga senam pernafasan satria nusantara terhadap penurunan depresi pada menopause. Selain itu juga dari observasi peneliti para menopause mengalami afek yang lebih bagus, terlihat lebih semangat dan optimis dalam menjalani aktivitas hidup.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Sebelum diberikan senam pernapasan Satria Nusantara tingkat depresi menopause adalah seluruhnya mengalami depresi
2. Sesudah diberikan senam pernapasan Satria Nusantara tingkat depresi menopause mengalami perubahan yang signifikan yaitu sebagian besar mengalami penurunan tingkat depresi
3. Ada pengaruh yang signifikan olah raga senam pernapasan Satria Nusantara terhadap penurunan tingkat depresi pada lanjut usia di cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang

Saran

1. Bagi institusi
Dapat menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan kajian lebih lanjut tentang senam pernapasan, sehingga dapat dijadikan materi tambahan dalam pembelajaran terutama mata kuliah gerontologi.
2. Bagi peneliti
Dapat menjadikan olah raga senam pernapasan ini sebagai alternatif

penanganan dan terapi dalam menghadapi pasien depresi.

3. Bagi masyarakat
Dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya manfaat olah raga pernapasan.
4. Bagi responden
Dari hasil penelitian masih didapatkan beberapa responden yang mengalami depresi ringan dan a sehingga disarankan untuk meningkatkan intensitas latihan dan olah napas yang baik dan benar

KEPUSTAKAAN

- Vina (2010). Memahami kesehatan pada menopause. Jakarta : Trans Info Media
- Hawari Dadang (2016). *Managemen stress cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI
- <https://www.bps.go.id> Statistik Penduduk Lanjut Usia 2016
- Untari Ida. (2018) Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa Dan Senam Cegah Pikun. Jakarta : EGC
- Mickey Stanley. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Lumbantobing (2011). Kecerdasan Pada Usia Lanjut Dan Demensia. Jakarta : FKUI
- Maryanto, Drs (2018). *Manfaat Pengolahan Pernafasan Satria Nusantara Dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia Seutuhnya*.
<http://www.angelfire.com/fl/sutan/penjelasan.htm>
- Alimul,Azis. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.

- Anonimus. (2010). *Agar Olahraga Bermanfaat Untuk Kesehatan.* available. <http://www.republika.com>.
- Notoadmodjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik.* Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. edisi 1.* Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 2.* Jakarta : Salemba Medika.
- Kushariyadi. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Menopause.* Jakarta : Salemba Medika.
- Prabhaswari L (20175) Gambaran kejadian depresi pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Bali, <https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/100>