

## ABSTRAK

Permasalahan utama pada lansia adalah gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan berupa kecemasan dan depresi, namun hal ini dapat dicegah dengan senam. Faktanya terdapat lansia yang tidak mengikuti semua gerakan senam lansia dengan berbagai alasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara senam bugar lansia dengan tingkat depresi pada lansia.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebesar 60 lansia yang mengikuti senam bugar lansia rutin 3 bulan terakhir. Sampel sebanyak 52 lansia diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen senam bugar lansia dan variabel dependen adalah tingkat depresi. Instrumen yang digunakan adalah DASS 42. Data dianalisa dengan uji korelasi *Spearman* dengan tingkat kemaknaan  $= 0,05$ .

Hasil penelitian sebagian besar (84,6%) mengikuti semua gerakan senam bugar lansia, sebagian besar (86,5%) depresi normal, hasil uji korelasi *Spearman*  $= 0,006$  sehingga  $<$  maka  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan antar senam bugar lansia dengan tingkat depresi pada lansia.

Simpulan dari penelitian ini semakin sempurna mengikuti gerakan senam bugar lansia semakin rendah tingkat depresi lansia. Diharapkan perawat gerontik khususnya memberikan informasi tentang manfaat senam bugar lansia sehingga lansia dapat termotivasi untuk melakukan hal ini secara rutin.

Kata kunci: senam bugar, lansia, tingkat depresi