



Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada
<https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>
 Vol 10, No, 2, Desember 2019, pp;285-287
 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563
 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.172

LITERATUR REVIEW

Pengaruh Aktivitas Fisik Pada Pasien Depresi

Effect of Physical Activity on Depression Patients

Arif Naufal

Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Artikel info

Artikel history:

Received; 24 Desember 2019

Revised; 26 Desember 2019

Accepted; 29 Desember 2019

Abstract

Depression is a critical illness that occurs throughout the world and can affect moods, ways of thinking, and behavior of patients. Depression can cause feelings of sadness and loss of desire to do activities that are popular. Depression also causes changes in variation in physical problems and a decrease in patients to work. Treatment for cases of depression is to use anti-depressants. However, beyond this there are no clinical trials that improve patients who get satisfactory recovery. Research shows that non pharmacological therapy is quite promising as a therapy for depressed patients

Abstrak

Depresi merupakan penyakit kronis serius yang terjadi diseluruh dunia dan dapat mengakibatkan dan mempengaruhi mood, cara berpikir, dan perilaku pasien. Depresi dapat menyebabkan rasa sedih dan kehilangan keinginan untuk melakukan aktivitas yang digemari. Depresi juga menyebabkan perubahan variasi emosi dan masalah pada fisik dan terjadi penurunan kemampuan pada pasien untuk bekerja. Pengobatan pada kasus depresi adalah dengan menggunakan anti depresan. Akan tetapi, sejauh ini belum ada uji klinis yang menunjukkan pasien yang mengalami depresi mendapatkan hasil terapi yang memuaskan. Pada penelitian menunjukkan adanya terapi non farmakologi yang cukup menjanjikan sebagai terapi untuk pasien depresi

Keywords:

Aktivitas Fisik;
 Depresi

Corresponden author:

Email: arifnaufal41@gmail.com



artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Depresi merupakan penyakit mental yang serius dan menyebabkan disabilitas pada usia dewasa dan remaja diseluruh dunia (Gore et al., 2011). Depresi memiliki prevalensi yang tinggi pada usia remaja dan umumnya memiliki onset pertama yang muncul pada dewasa. (Autralian Bureau of Statistic, 2010). Depresi memiliki hubungan dengan meningkatnya resiko mobiditas, gangguan fungsi fisik, kognitif dan penurunan kesehatan psikososial. Depresi menjadi perhatian kesehatan publik dunia (WHO, 2012). Depresi merupakan penyakit kronik yang banyak terjadi diseluruh dunia dan dapat mempengaruhi pikiran, mood, dan kesehatan fisik. Depresi memiliki gejala

Arif Naufal, *Effect of Physical Activity on Depression Patients*, JIKSH Vol 10 No 2 Des 2019

seperti penurunan mood, kekurangan tenaga atau lemas, kesedihan yang berlanjut, insomnia, dan kesulitan dalam menikmati atau menjalani hidup. Pengobatan pada kasus depresi adalah dengan menggunakan anti depresan. Akan tetapi, sejauh ini belum ada uji klinis yang menunjukkan pasien yang mengalami depresi mendapatkan hasil terapi yang memuaskan (Ranji Cui, 2015). Pada penelitian Cooner GM, Dwan K, Greig CA, et al., menunjukkan adanya terapi non farmakologi yang cukup menjanjikan sebagai terapi untuk pasien depresi (Korczak, Madigan, & Colasanto, 2019).

Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang terjadi akibat adanya pergerakan otot yang membutuhkan energi berupa kalori yang lebih besar dibandingkan pada fase normal. Aktivitas fisik dapat dikategorikan menjadi aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat berdasarkan jumlah energi yang dibutuhkan. Aktivitas fisik ringan merupakan aktivitas dari gerak otot yang membutuhkan energi dan kalori berjumlah sama dengan aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas otot dan gerakan tubuh yang terjadi secara terus menerus dengan intensitas gerakan yang ringan. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas otot dan gerakan tubuh yang membutuhkan energi dan kalori yang besar (Ajeng Ratna Ningtyas, Irma Melyani Puspitasari, 2018).

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dari berbagai jurnal nasional dan internasional. Metode ini berupaya untuk meringkas kondisi pemahaman terkini tentang suatu topik. Studi literatur mengulangi materi yang telah disajikan sebelumnya dan meringkas materi menjadi publikasi yang relevan kemudian membandingkan hasil yang disajikan dengan menggunakan artikel

Hasil Dan Pembahasan

Depresi merupakan penyakit kronis serius yang terjadi diseluruh dunia dan dapat mengakibatkan dan mempengaruhi mood, cara berpikir, dan perilaku pasien. Depresi dapat menyebabkan rasa sedih dan kehilangan keinginan untuk melakukan aktivitas yang digemari. Depresi juga menyebabkan perubahan variasi emosi dan masalah pada fisik dan terjadi penurunan kemampuan pada pasien untuk bekerja. Menurut WHO pada 2017, gejala depresi dapat ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat akan kesenangan, merasa bersalah, ins omnia, pola makan terganggu, penurunan focus dan perasaan lelah (Ajeng Ratna Ningtyas, Irma Melyani Puspitasari, 2018).

Menurut WHO, depresi termasuk penyakit terbesar dengan penyebab ketidakmampuan individu dan penyebab utama terjadinya bunuh diri yang mencapai 800.000 kasus per tahun. Dengan jumlah orang yang mengalami depresi yaitu mencapai 322 juta jiwa di dunia (Carek, Laibstain, & Carek, 2011). Depresi lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan pria dengan rasio yaitu 2 kali lipat angka kejadian. Perbedaan penyebab kejadian dari depresi yang terjadi pada wanita dan pria ini, tetapi terdapat teori yang menyatakan adanya hubungan produksi hormone estrogen dan progesterol, estradiol dalam tubuh. Selain itu, terdapat faktor fisiologi seperti metabolisme enzim, berat badan, dan konsentrasi hormon. Prevalensi terjadinya depresi juga meningkat pada Negara dengan penghasilan yang lebih tinggi dibandingkan negara berpenghasilan rendah. Sedangkan untuk usia, cenderung terkena pada usia awal dewasa atau remaja (Vancampfort et al., 2017).

Kriteria untuk mendiagnosis episode depresi menurut ICD-10 dan DSM-IV memiliki persamaan namun juga memiliki beberapa perbedaan. Pada ICD-10, pasien harus memiliki dua dari tiga gejala awal depresi seperti kehilangan minat, lemas, dan gangguan suasan hati atau mood; ditambah dengan sekurang-kurangnya dia dari tujuh gejala lain. Sedangkan menurut DSM-IV, pasien harus memiliki lima atau lebih dari Sembilan gejala yang ada dengan satu dari dua gejala utama depresi yaitu gangguan suasana hati atau mood dan kehilangan akan minat (Ajeng Ratna Ningtyas, Irma Melyani Puspitasari, 2018). Selain gejala, terdapat alat bantu untuk mendiagnosis dari depresi yaitu kuisioner PHQ-9 (Patient Health Questionnaire), yang diisi langsung oleh pasien. Terdiri atas sembilan pertanyaan terkait dengan gejala dari depresi. Alat ini memiliki interpretasi skor untuk diagnosis depresi, dan dapat mungkin berbeda untuk masing-masing negara. Untuk skor 0-4

berarti tidak depresi, 5-9 untuk depresi ringan, 10-14 untuk depresi sedang, skor 15-19 untuk depresi sedang berat dan skor 20-27 untuk depresi berat (Suzuku et al., 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Isabelle Soucy, Martin Provencher, Michelle Fortier dan Taylor McFadden pada 2017 yang dilakukan pada 64 orang dewasa secara acak yang memenuhi kriteria depresi dengan menggunakan PHQ-9 dengan skor 5-19 yaitu depresi ringan. Didapatkan hasil yang mengarah bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi tingkat depresi dan harus terus dilanjutkan secara konstan. Selain itu, karena terapi yang diberikan dalam jangka panjang, maka direkomendasikan untuk mengambil aktivitas fisik dengan biaya yang rendah seperti berjalan dengan binatang peliharaan, bersepeda ke kantor dibandingkan dengan berjalan ke museum atau bertemu dengan teman untuk minum kopi. Dengan demikian, aktivitas fisik bisa berperan penting sebagai komponen untuk intervensi dan terapi untuk mengurangi depresi (Soucy et al., 2017).

Pada penelitian lainnya mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh Michaela C. Pascoe dan Alexandra G. Parker pada 2018, didapatkan hasil yaitu aktivitas fisik dan olahraga berupa yoga, aerobik dan olahraga ringan memiliki efek yang menguntungkan pada kesehatan mental pada usia dewasa muda. Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin sebagai faktor pelindung dan pencegah untuk terjadinya depresi (Pascoe & Parker, 2018). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Howard Aizenstein, Swathi Gujral pada 2017, mendapatkan hasil yaitu olahraga dan aktivitas fisik merupakan terapi non farmakologi untuk pasien depresi, keuntungan dari aktivitas fisik ini juga dapat bertahan hingga akhir terapi, tidak seperti menggunakan antidepresan (Aizenstein, III, Butters, & Erickson, 2017)

Simpulan Dan Saran

Aktivitas fisik dapat mengurangi tingkat depresi dan harus terus dilanjutkan secara konstan. Selain itu, karena terapi yang diberikan dalam jangka panjang, maka direkomendasikan untuk mengambil aktivitas fisik dengan biaya yang rendah. Aktivitas fisik yang rutin sebagai faktor pelindung dan pencegah untuk terjadinya depresi

Daftar Rujukan

- Aizenstein, H., Iii, C. F. R., Butters, M. A., & Erickson, K. I. (2017). Exercise effects on depression : Possible neural mechanisms, 49(March), 2-10.
<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2017.04.012>
- Ajeng Ratna Ningtyas, Irma Melyani Puspitasari, R. K. S. (2018). Farmakoterapi Depresi Dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Antidepresan, 16, 186-201.
- Australian Bureau of Statistics (ABS). (2010). Mental Health of Young People. cat. no.4840.0.55.001. ABS.
- Canberra Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise For The Treatment Of Depression And Anxiety, 41(1), 15-28. <https://doi.org/10.2190/PM.41.1.c>
- Gore, F. M., Bloem, P. J. N., Patton, G. C., Ferguson, J., Joseph, V. (2011). Global Burden of Disease in Young People aged 10-24 years: A Systematic Analysis. *The Lancet*, 377, 2093-2102
- Korczak, D. J., Madigan, S., & Colasanto, M. (2019). Children ' s Physical Activity and Depression : A Meta-analysis, 139(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2266>
- Pascoe, M. C., & Parker, A. G. (2018). Physical activity and exercise as universal depression prevention in young people : A narrative review, (September), 1-7.
<https://doi.org/10.1111/eip.12737>
- Ranji Cui. (2015). A Systematic Review of Depression, 13(4), 88796493.
- Soucy, I., Provencher, M., Fortier, M., Mcfadden, T., Soucy, I., Provencher, M., ... Mcfadden, T. (2017). Efficacy of guided self-help behavioral activation and physical activity for depression : a randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 6073(June), 1-14. <https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1337806>
- WHO. World Suicide Prevention Day. 2012;2012
- Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., Hallgren, M., Schuch, F., Lahti, J., ... Rosenbaum, S. (2017). Physical activity correlates among 24,230 people with depression across 46 low- and middle-income countries. *Journal of Affective Disorders*.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.06.012>
- Arif Naufal, *Effect of Physical Activity on Depression Patients, JIKSH Vol 10 No 2 Des 2019*