

ABSTRAK

Nama : Aura Nasywa Lokananta
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu Jakarta Timur dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang: Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental global yang berdampak besar terhadap fungsi sosial dan kualitas hidup individu. Kelompok perempuan termasuk populasi yang lebih rentan mengalami depresi dan semakin meningkat pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) perempuan yang menjalani masa pidana, mengingat lingkungan lapas ditandai pembatasan kebebasan, tekanan psikososial, rutinitas monoton, serta keterbatasan dukungan sosial. Salah satu strategi yang banyak dikaji sebagai upaya dalam menurunkan gejala depresi adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada WBP perempuan di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu Jakarta Timur serta menurut pandangan Islam.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh WBP perempuan di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu Jakarta Timur sebanyak 365 orang. Sampel berjumlah 78 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan IPAQ untuk mengukur tingkat aktivitas fisik serta BDI untuk mengukur tingkat depresi. Analisis data dilakukan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi terbesar responden berada pada kategori aktivitas fisik rendah (37,2%), diikuti aktivitas fisik tinggi (34,6%) dan sedang (28,2%). Pada variabel depresi, responden terbanyak berada pada kategori tidak terdapat gejala depresi (28,2%), namun proporsi depresi berat juga cukup tinggi (25,6%), sedangkan depresi ringan dan depresi sedang masing-masing sebesar 23,1%. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi ($p < 0,001$). Pada kelompok aktivitas fisik rendah, proporsi depresi berat lebih dominan dibandingkan kelompok lain. Sementara pada kelompok aktivitas fisik tinggi, proporsi responden tanpa gejala depresi paling besar.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada WBP perempuan di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu Jakarta Timur, di mana aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan tingkat depresi yang lebih rendah. Dalam pandangan Islam, aktivitas fisik dapat dipahami sebagai bentuk ikhtiar menjaga kesehatan jasmani dan rohani sekaligus menjalankan amanah menjaga tubuh yang diberikan Allah SWT, sehingga berpotensi mendukung ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Depresi, Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan, Lapas Perempuan.

ABSTRACT

Name : Aura Nasywa Lokananta

Study Program: Medicine

Title : *The Association Between Physical Activity and Depression Levels Among Female Correctional Inmates at the Class II Women's Correctional Facility, Pondok Bambu, East Jakarta, and Its Review from an Islamic Perspective*

Background: Depression is a global mental health problem that has a substantial impact on social functioning and overall quality of life. Women are considered a population at greater risk of developing depression, and this vulnerability may be further heightened among female correctional inmates due to the prison environment, which is characterized by restricted freedom, psychosocial stressors, monotonous routines, and limited social support. Physical activity has been widely explored as a strategy to help reduce depressive symptoms. This study aimed to analyze the association between physical activity and depression levels among female inmates at the Class II Women's Correctional Facility, Pondok Bambu, East Jakarta, and to review the findings from an Islamic perspective.

Methods: This study employed a quantitative cross-sectional design. The study population consisted of 365 female inmates at the Class II Women's Correctional Facility, Pondok Bambu, East Jakarta. A total of 78 respondents were selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) to assess physical activity levels and the Beck Depression Inventory (BDI) to measure depression levels. Data analysis was conducted using univariate analysis and bivariate analysis with the Chi-Square test.

Results: The largest proportion of respondents had low physical activity levels (37.2%), followed by high (34.6%) and moderate levels (28.2%). Regarding depression levels, most respondents were categorized as having no depressive symptoms (28.2%); however, a considerable proportion experienced severe depression (25.6%), while mild and moderate depression each accounted for 23.1%. Bivariate analysis demonstrated a statistically significant association between physical activity and depression levels ($p < 0.001$). Severe depression was more prevalent among respondents with low physical activity, whereas respondents with high physical activity were more likely to report no depressive symptoms.

Conclusion: There is a significant association between physical activity and depression levels among female correctional inmates at the Class II Women's Correctional Facility, Pondok Bambu, East Jakarta, where higher physical activity tends to be associated with lower levels of depression. From an Islamic perspective, physical activity may be understood as an effort (ikhtiar) to maintain both physical and spiritual well-being, as well as to fulfill the responsibility (amanah) of caring for the body entrusted by Allah SWT, thereby potentially strengthening psychological resilience in facing life stressors.

Keywords: Physical Activity, Depression, Female Correctional Inmates, Women's Correctional Facilit.