

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan populasi lansia di Indonesia membawa tantangan kesehatan termasuk depresi, yang merupakan masalah kesehatan mental. Vitamin D memiliki peran dalam regulasi neurotransmitter, respon inflamasi, homeostasis kalsium di otak, diduga dapat berperan dalam pencegahan depresi. Meskipun demikian, bukti ilmiah mengenai hubungan antara asupan vitamin D dan depresi lansia masih bervariasi.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara asupan vitamin D dengan tingkat depresi pada lansia.

Metode: Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Subjek penelitian terdiri dari 47 lansia di Posyandu Bulusan, Semarang. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk menilai asupan vitamin D dan *Geriatric Depression Scale-15* (GDS-15) untuk mengukur tingkat depresi. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman*, dengan nilai $p < 0,05$ dianggap signifikan secara statistik.

Hasil: Sebanyak 44 responden (93,6%) memiliki asupan vitamin D dalam kategori defisiensi dan 3 responden (6,4%) risiko defisiensi. Sebanyak 45 responden (95,7%) tidak mengalami depresi dan 2 responden (4,3%) mengalami depresi ringan. Uji bivariat menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara asupan vitamin D dan tingkat depresi ($p < 0,001$), dengan koefisien korelasi $r = -0,514$, yang menunjukkan kekuatan korelasi sedang. Tidak ada hubungan signifikan yang ditemukan antara usia dan tingkat depresi ($p = 0,409$), maupun antara aktivitas fisik dan tingkat depresi ($p = 0,858$).

Kesimpulan: Asupan vitamin D memiliki hubungan signifikan dengan tingkat depresi pada lansia, di mana asupan yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat depresi yang lebih rendah. Variabel usia dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan signifikan dengan tingkat depresi dalam penelitian ini.

Kata kunci : Vitamin D, Depresi, Lansia, *Geriatric Depression Scale-15* (GDS-15), *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ).