

EFEKTIFITAS SENAM LANSIA PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

Dimas Hadi Prayoga¹ Ahmad Hasan Basri¹,
¹Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik.
gaya.sulthan@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang merupakan bagian dari proses alamiah kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia. Penurunan kondisi fisik dan kurangnya perhatian dari lingkungan akan berpengaruh pada kondisi psikisnya. Depresi terus menjadi masalah kesehatan mental yang serius, banyak faktor yang menyebabkan seorang lansia mengalami gangguan mental. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi adalah senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Lansia terhadap tingkat depresi pada lansia. **Metode :** Desain penelitian yang digunakan adalah *one grup pre-post-test design*. Uji statistik yang digunakan adalah uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test Signed Rank Test*. Sampel sebanyak 20 responden diambil menggunakan total sampling, dan pengukuran skala depresi menggunakan Beck & Deck. **Hasil :** Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* di peroleh hasil uji statistik menunjukkan nilai *sig (2-tailed=0,000)* berarti $\leq 0,05$ artinya ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia **Diskusi :** Senam lansia dapat menurunkan tingkat depresi dengan hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat depresi pada lansia, lansia bisa menggunakan waktu luangnya dengan melakukan senam lansia sehingga lansia tidak mengalami kesepian, bisa bertemu sesama lansia, bercanda, dapat bersosialisasi dengan sesama lansia dan depresi yang di alami akan mengalami penurunan. Dampak secara psikologis dapat membantu memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan dan kecemasan, meningkatkan perasaan senang dan dengan adanya senam lansia menunjukkan perbaikan kesehatan jiwa (*mental health*).

Kata Kunci : Depresi, Senam Lansia.

ABSTRACT

Introduction: *Elderly is the final stage of the human life cycle which is part of the natural process of life that cannot be avoided and will be experienced by every human being. Deterioration in physical condition and lack of attention from the environment will affect the psychological condition. Depression continues to be a serious mental health problem, many factors cause an elderly person to experience mental disorders. One of the therapies that can be done to overcome depression is elderly exercise. This study aims to determine the effect of Elderly Gymnastics on the level of depression in the elderly.* **Methods:** *The research design used was a one-group pre-post-test design. The statistical test used is the Wilcoxon Signed Rank Test Signed Rank Test. A sample of 20 respondents was taken using total sampling, and depression scale measurements used Beck & Deck.* **Results:** *Based on the Wilcoxon Signed Rank Test, the results of the statistical test showed a sig value (2-tailed = 0.000) meaning ≤ 0.05 meaning that there was an effect of elderly exercise on the level of depression in the elderly* **Discussion:** *Elderly gymnastics can reduce depression levels with research results showing decrease in the level of depression in the elderly, the elderly can use their free time by doing elderly exercise so that the elderly do not experience loneliness, can meet fellow elderly, joke, can socialize with fellow elderly and depression experienced will decrease. The psychological impact can help give a feeling of relaxation, reduce tension and anxiety, increase feelings of pleasure and with elderly exercise shows improvement in mental health.*

Keywords: *Depression, Elderly Gymnastics..*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus hidup manusia yang merupakan bagian dari proses alamiah kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap manusia (Nugroho, 2005). Banyak faktor yang menyebabkan seorang lansia

mengalami gangguan mental seperti depresi (Syamsudin, 2009). Hasil wawancara pada lansia yang bertempat tinggal di desa Domas Dusun Petal kecamatan Menganti pada tanggal 18 Oktober 2021, menunjukkan bahwa lansia

kurang mendapatkan perhatian dari anaknya. Hal ini disebabkan oleh kesibukan dari anak-anaknya, tempat tinggal yang jauh sehingga anaknya jarang mengunjungi, adanya konflik antara orang tua dengan anaknya dan anak tidak mau direpotkan dengan urusan orang tuanya serta orang tua sudah jarang dilibatkan dalam penyelesaian masalah yang ada dalam keluarga. Beberapa permasalahan yang dihadapi lansia diatas dapat menjadikan mereka mengalami depresi. Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara dan observasi pada tanggal 18 Oktober 2021 ada sekitar 20 lansia dari 45 lansia yang memiliki tanda ataupun gejala dari depresi, mereka kelihatan sedih, cemas, kesepian, mudah tersinggung dan lebih sering menyendiri. Terapi yang dapat diberikan pada kondisi stres, cemas dan depresi, memerlukan pendekatan yang holistik, yaitu mencakup fisik, psikologik, psikososial, dan psikoreligius. Salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental adalah olahraga (Papalia, 2018). Hasil penelian (Setiawan, 2020) terapi musik gamelan, sebelum di lakukan terapi musik gamelan didapatkan hasil responden mengalami depresi ringan (95%), dan setelah di lakukan terapi ada pengaruh terapi musik gamelan terhadap tingkat depresi pada lansia sebagian besar tidak ada depresi

(85%), lansia menggunakan waktu luangnya dengan mendengarkan musik sehingga hari-harinya tidak kesepian, bergaul dengan teman-teman, dan depresi yang di alami ada penurunan. Senam lansia merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia (Maryam, 2008). Senam lansia bentuk gerakannya tidak aerobik *high impact* tetapi bersifat aerobik *low impact*. Menggunakan musik tidak menghentak namun lambat dan mendayu dan hanya mempunyai gerakan yang ringan tanpa melompat dengan satu kaki dilantai, sehingga aman dan tidak menimbulkan cedera. Senam lansia telah diterima sebagai salah satu cara untuk mengatasi depresi (Stanley dan Beare, 2007). Sebelumnya sudah pernah ada terapi untuk menurunkan tingkat depresi yaitu terapi musik gamelan tetapi terapi tersebut tidak dilanjutkan lagi dan sekarang diadakan Senam lansia di Dusun Petal Desa Domas namun banyak lansia yang tidak mengikuti senam secara teratur. Oleh karena itu pengaruh senam lansia terhadap depresi pada lansia belum dapat dijelaskan.

Depresi terus menjadi masalah kesehatan mental yang serius meskipun pemahaman kita tentang penyebab dan perkembangan pengobatan farmakologi dan psikoterapiotik sudah demikian maju.

Studi yang paling tepat untuk menyatakan bahwa gejala-gejala penting dari depresi menyerang kira-kira 10 sampai 15% dari semua orang yang berusia lebih dari 65 tahun. Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO, 2015), sekurang-kurangnya 20 juta lansia di dunia mengalami depresi. Penelitian yang dilakukan persatuan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa menunjukkan, sebagian besar masyarakat Indonesia mengidap depresi, dari tingkat yang ringan sampai yang berat. “Hasil penelitian dokter kesehatan jiwa menunjukkan 94% lansia saat ini mengidap depresi,” kata Ketua Umum Ikatan Dokter Indonesia (Idris, 2008). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dari 45 lansia, di Dusun Petal Desa Domas kecamatan Menganti pada tanggal 18 Oktober 2021, didapatkan lansia yang mengalami depresi 20 orang dan diantaranya terdapat 15 orang depresi ringan dan depresi sedang sebanyak 5 orang.

Setiap lansia tentunya berharap dapat menjalani masa tuanya dengan bahagia. Ketika memasuki masa itu, sebagian lanjut usia (lansia) dapat menjalaninya dengan bahagia, namun tidak sedikit dari mereka yang mengalami hal sebaliknya, masa tua dijalani dengan rasa ketidakbahagiaan,

sehingga menyebabkan rasa ketidaknyamanan (Suardiman, 2005). Lansia yang menderita depresi mempunyai resiko bunuh diri. Hal ini telah banyak dialami lansia di Amerika, Hongkong, Australia serta dapat pula terjadi di Indonesia (Martina 2018). Melakukan senam lansia hipotalamus akan meningkatkan β -endorphin dalam darah sehingga dapat meningkatkan aliran darah menuju otak sehingga dapat mengurangi cemas, depresi dan perasaan letih (Guyton dan Hall, 2018). Melakukan beberapa bentuk aktivitas fisik selama minimal 30-60 menit, 2 kali per minggu, dengan periode pemanasan, gerakan inti, pendinginan (Stanley dan Beare, 2018). Senam Lansia dapat diterapkan untuk penderita depresi, selain tidak mengeluarkan biaya senam lansia juga menyenangkan karena bisa bertemu dengan sesama lansia.

Berdasarkan fenomena diatas diharapkan petugas kesehatan di Desa lebih optimal dalam memberikan senam lansia terutama pada lansia yang mengalami depresi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi Pada Lansia”.

METODE DAN ANALISA

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah (*one grup pre-post-test design*), Ciri dari penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian di observasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2022). Penelitian ini menggunakan *Total Sampling* artinya teknik pemilihan sample bila semua anggota populasi di gunakan sebagai sampel (Nursalam, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami depresi ringan dan sedang di Desa Domas Dusun Petal kecamatan Menganti sebanyak 20 lansia.

Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 lansia yang mengalami depresi di Desa Domas Dusun Petal Kecamatan Menganti. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam lansia dan Variabel Dependen pada penelitian ini adalah tingkat depresi pada lansia.

Untuk melakukan pengumpulan data peneliti menggunakan instrumen yang sudah ada sebagai pedoman pengumpulan data berupa kuesioner. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan menyebarkan atau membacakan kuesioner kepada klien dengan berpedoman pada kuesioner Beck & Deck untuk mengetahui

beberapa jumlah lansia yang depresi, dengan skor depresi 0-4 depresi tidak ada/ minim, 5-7 depresi ringan, 8-15 depresi sedang lebih 16 depresi berat. Alat penelitian: CD, pengeras suara, dan dokumentasi. Lokasi Penelitian ini dilakukan di rumah bapak Kepala Dusun ada di Desa Domas Dusun Petal Kecamatan Menganti, pada bulan februari sampai maret tahun 2016. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan ijin ke Progam Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik, setelah itu ke Kepala Desa Domas Dusun Petal Kecamatan Menganti untuk mendapatkan persetujuan. Peneliti melakukan kontrak persetujuan dengan responden yang di bantu oleh petugas kesehaan setempat dengan melakukan observasi dan wawancara terstruktur kepada responden untuk mengetahui tingkat depresi pada lansia sebelum dilakukan terapi senam lansia. Kemudian peneliti memberikan intervensi berupa senam lansia, dengan gerakan pemulaan, pemanasan dan pendinginan frekuensi pemberian 2 kali dalam seminggu, setiap kali pemberian durasi waktu 30-60 menit selama 10 kali. Setelah 5 minggu, peneliti melakukan observasi dan wawancara terstruktur kepada responden untuk mengetahui depresi pada lansia sesudah dilakukan senam lansia,

setelah itu di analisa data dimasukkan dalam tabel distribusi yang dikonfirmasi dalam bentuk prosentase dan narasi kemudian dilakukan tabulasi silang untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen. Dan hasil penelitian didistribusikan ke dalam bentuk tabel dan diagram. Kemudian hasilnya diuji dengan taraf signifikansi $\leq 0,05$ dimana H_1 diterima yang berarti penulis ingin mengetahui adakah pengaruh

senam lansia terhadap tingkat depresi pada Lansia dengan derajat kemaknaan jika $\rho < 0,05$ berarti H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tingkat Depresi pada lansia sebelum di lakukan senam lansia

Tabel 1 Distribusi tingkat Depresi pada lansia sebelum dilakukan senam lansia di Dusun Petal pada tanggal 7 Februari 2022 - 13 Maret 2022.

No	Tingkat Depresi	Frekuensi	Prosentase %
1	Tidak ada	0	0
2	Ringan	19	95
3	Sedang	1	5
4	Berat	0	0
Jumlah		20	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum diberi senam lansia didapatkan hampir seluruhnya yang mengalami depresi ringan (95%), sebagian kecil mengalami depresi sedang (5%), dan tidak ada satupun yang tidak mengalami depresi, dan depresi berat.

2. Tingkat Depresi pada lansia sesudah di lakukan senam lansia

Tabel 2 Distribusi tingkat Depresi pada lansia sesudah dilakukan senam lansia di Dusun Petal pada tanggal 7 Februari 2022 - 13 Maret 2022

No	Tingkat Depresi	Frekuensi	Prosentase %
----	-----------------	-----------	--------------

1	Tidak ada	17	85
2	Ringan	3	15
3	Sedang	0	0
4	Berat	0	0
Jumlah		20	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa setelah diberikan senam lansia di dapatkan hampir seluruhnya tidak ada depresi (85%), dan sebagian kecil depresi ringan (15%).

3. Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia

Tabel 3 Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia Dusun Petal pada tanggal 7 Februari 2022- 13 Maret 2022.

Kategori	Tingkat Depresi	
	Sebelum	Sesudah
X	6,25	2,90
SD	0,224	0,336

Wilcoxon test nilai sig (2-tailed=0,000)

Dari tabel 3 dapat diketahui nilai rerata sebelum di berikan senam lansia adalah 6,25 dan nilai standart deviasinya 0,224. Nilai rerata setelah di berikan senam adalah 2,90 dan nilai standar deviasinya 0,366. Hasil uji statistik menunjukkan nilai sig(2tailed=0,000) berarti $\leq 0,05$ artinya ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia .

1. Tingkat Depresi pada lansia sebelum dilakukan senam lansia

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam lansia didapatkan hasil sebagian besar responden yang mengalami depresi ringan (95%), sebagian kecil mengalami depresi sedang (5%), dan tidak ada satupun yang tidak mengalami depresi, dan depresi berat.

Depresi merupakan suatu sindrom yang ditandai dengan gejala klinik yang manifestasinya bisa berbeda pada masing – masing individu misalnya dalam bentuk keluhan yang berkaitan dengan mood seperti murung, sedih, rasa putus asa (FKUI, 2018).

Jenis kelamin perempuan rentan mengalami depresi lebih besar, karena perempuan sering terpajan dengan stresor lingkungan dan ambangnya terhadap stresor lebih rendah dari laki-laki. Dengan ketidakseimbangan hormon pada perempuan, misalnya adanya depresi pra haid, post partum, dan post menopause (FKUI, 2018).

Gambar 2 menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami depresi berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan kenyataan diatas menggambarkan perempuan rentan mengalami depresi, sebab apabila lansia mengalami suatu masalah mereka akan lebih serius dalam menghadapi tanpa berpikir panjang tentang efek ke belakang, dan kebanyakan para lansia khususnya perempuan memiliki sifat pemalu untuk mengemukakan perasaan atau bercerita kepada orang lain, dan perubahan gambaran diri yang seperti berubah fisik yang tampak tua dan tidak menarik. Namun, masih didapatkan lansia yang mengalami penurunan nafsu makan, sering mengalami keletihan, dan kesulitan bekerja.

Faktor lain yang menimbulkan depresi pada lansia yang tidak diteliti yaitu Faktor sosial; berkurangnya interaksi, kesepian, berkabung, dan kemiskinan. Kedua faktor psikologik; rasa rendah diri atau kurang percaya diri, kurang rasa

keakraban dan ketidakberdayaan karena menderita penyakit kronik. Ketiga faktor biologik; kehilangan atau kerusakan banyak sel-sel saraf maupun neurotransmitter, dan resiko genetik maupun adanya penyakit tertentu (kanker, diabetes, pasca stroke dan lain-lain) (Heriawan, 2017).

Hasil kuesioner yang didapatkan bahwa sebagian besar lansia sering mengalami perasaan kesedihan, rasa bersalah, menarik diri, perubahan gambaran diri, kesulitan kerja, keletihan dan anoreksia.

Lansia sebelumnya menghabiskan waktunya untuk bersantai, menyapu, duduk – duduk didepan rumah, tidur-tiduran, sholat bagi yang menjalankan dan banyak lansia mengalami penurunan nafsu makan. Responden yang lebih banyak mengalami depresi adalah mereka yang tidak memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi, dengan pendidikan yang rendah maka pola pikir seseorang akan lebih rendah untuk menghadapi suatu masalah, dan tanpa berfikir lebih panjang, serta pengalaman atau sumber informasi yang diperoleh lebih sedikit dan lansia yang sering mengalami perasaan kesedihan, rasa bersalah, menarik diri, perubahan gambaran diri, kesulitan kerja, keletihan dan anoreksia merupakan faktor yang menimbulkan terjadinya depresi.

2. Tingkat Depresi pada lansia sesudah dilakukan senam lansia

Berdasarkan hasil pengukuran setelah diberikan senam lansia didapatkan hampir seluruhnya tidak ada depresi 17 responden atau (85%), dan sebagian kecil depresi ringan 3 responden atau (15%) dan tidak ada satupun lansia yang mengalami depresi berat.

Senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. (Sumosardjuno, 2018). Melakukan senam lansia dapat merangsang hipotalamus dan meningkatkan β -endorphin dalam darah sehingga dapat meningkatkan aliran darah menuju otak, sehingga dapat mengurangi cemas dan perasaan letih (Guyton dan Hall, 2019). Melakukan beberapa bentuk aktivitas fisik selama minimal 30-60 menit, 2 kali per minggu, dengan periode pemanasan, gerakan inti, pendinginan (Stanley dan Beare, 2018). Penelitian terdahulu melakukan senam lansia secara rutin selama 30 menit setiap hari selama 10 hari berturut-turut menunjukkan hasil yang signifikan terhadap penurunan depresi (Dimeo dkk, 2009). Dalam Indonesia

Nursing (2008) senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga berpengaruh dalam meningkatkan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur.

Olahraga dengan teratur seperti senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar. Terlebih karena senam lansia sering dilakukan secara berkelompok sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman bersama sesama manusia lanjut usia lainnya dalam menjalani aktifitas hidup (Setiawan, 2018).

Hasil kuesioner yang didapatkan sesudah dilakukan senam lansia sebagian besar lansia mengalami penurunan perasaan kesedihan, tidak menyukai diri sendiri, keletihan, dan anoreksia. Senam lansia yang diberikan dapat merubah para lansia yang dulunya hanya duduk-duduk, tidur-tiduran sekarang mengisi waktu luangnya dengan mengikuti senam lansia dan bisa bertemu sesama lansia, bercanda

dan dapat bersosialisasi dengan sesama lansia sehingga lansia tidak merasa sedih, lansia juga mengalami peningkatan nafsu makan, sehingga lansia tidak merasa lemas dan letih karena senam lansia juga dapat meningkatkan imunitas dalam tubuh, dengan dilakukannya senam lansia secara

3. Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia

Dari tabel 3 dapat diketahui nilai rerata sebelum di berikan senam lansia adalah 6,25 dan nilai standart deviasinya 0,224. Sedangkan nilai rerata setelah di berikan senam adalah 2,90 dan nilai standar deviasinya 0,366. Hasil uji statistik menunjukkan nilai sig (2-tailed=0,000) berarti $\leq 0,05$ artinya ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia .

Dampak senam lansia secara psikologis dapat membantu memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan dan kecemasan, meningkatkan perasaan senang. Dampak jangka panjang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani secara utuh, kesehatan jiwa, fungsi kognitif, penampilan dan fungsi motorik. Manfaat sosial secara langsung dapat membantu pemberdayaan lansia, peningkatan integritas sosial dan budaya. Dampak jangka panjang dapat meningkatkan keterpaduan dan kesetiakawanan (Tilarso, 2018).

rutin. Manfaat bersosialisasi itu sendiri dengan sesama lansia secara langsung dapat membantu pemberdayaan lansia, peningkatan integritas sosial dan budaya. Hal tersebut dapat menggambarkan dengan diadakannya senam lansia tingkat depresi pada lansia mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas dengan senam lansia, memberikan manfaat pada pembentukan kondisi *mood* yang lebih baik sehingga lansia yang rutin mengikuti kegiatan senam lansia yang di adakan 1 minggu 2 kali, akan senantiasa dalam kondisi perasaan yang nyaman. Kondisi yang nyaman menjadikan individu dapat mengoptimalkan proses mental yang berfungsi dan berpengaruh pula pada kemampuan individu dalam menghadapi setiap permasalahan yang dapat menimbulkan depresi, dan dapat disimpulkan dengan adanya senam lansia menunjukkan adanya penurunan seperti perasaan kesedian, rasa bersalah, dan menarik diri, dengan adanya senam lansia itu lansia tidak mengalami kesepian, dapat berinteraksi dengan sesama lansia sehingga depresi pada lansia akan mengalami penurunan dan dapat disimpulkan juga perbaikan kesehatan jiwa (*mental health*), dimana kesehatan jiwa sendiri dapat

diartikan sebagai suatu kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup seseorang, dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia. Dari hasil penelitian tersebut maka selayaknya perlunya dikembangkan dan dilakukan senam lansia pada lansia dengan harapan terwujudnya kondisi mental yang sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif pada masa senjanya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat pengaruh intervensi senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia

Saran

Senam lansia dapat di gunakan dan dijadikan referensi ilmu keperawatan

gerontik terutama untuk tingkat depresi pada lansia, Dapat dijadikan tambahan informasi dan diterapkan kepada lansia dan keluarga tentang adanya pengaruh senam lansia terhadap depresi pada lansia.

KEPUSTAKAAN

- Arikunto S, (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Edisi V. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dimeo, f., Baure, M., Varahram , I., Proest, G.,and Halter, U. (2019). Exercise Inpatient With Major Depression : A Pilot Study. *British Journal of Sport Medicine*.
- FKUI, (2018). *Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri*. Edisi 1. Jakarta : Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI.
- Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (2018). *Depresi*. Jakarta : Balai penerbit FKUI.
- Galo, Joseph. (2018). *Buku Saku Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Guyton, A.C., Hall, J.E (2017). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut di Posyandi Abadi IV Kartasura*. <http://ejournal.undip.ac.id>. Journal Vol 35.114-117.
- Hawari (2018) *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo JawaTengah*. Jurnal.unpad.ac.id
- Heriawan. (2018). *Pedoman Pengeluaran Geriatri Dokter dan Perawatan*. Edisi I. Jakarta : FKUI.
- Idris, (2018). *Hubungan Antara Karakteristik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Kota Semarang*. <http://stikestelogorejo.ac.id>.
- Iyus Yosep. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Bandung : PT Refika aditama.
- Maramis (2018). *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Maryam, R., Siti. (2018). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta :Salemba Medika.
- Martina(2008). *Depresi Pada Lansia*. <http://younglansia.co.id>. Diakses tanggal 26 Oktober 2018
- Mickey,Stanley (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Papali, (2019). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Depresi Pada Lansia*. *jurnal.Cermin Kedokteran*.vol.34 no.3/156.
- Nugraheni. (2006). *Para Lansia Sehat Dan Bahagia*. <http://www.balipos.co.id>. Diakses tanggal 20 Desember 2015.
- Nugroho Wahyudi, (2005). *Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Nugroho Wahyudi (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Nursalam (2006). *Manajemen Keperawatan : Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba medika.
- Samsudin, (2009). *Depresi pada Lansia*. <http://sayamsudin.saido.com>.
- Setiawan G.W, Herlina I.S.W dan Damajanty H.C.P.(2012). *Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Depresi*. Manado: Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Setiawan Heri.(2010). *Pengaruh Terapi Musik Gamelan Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia*. SKRIPSI Tidak di publikasikan
- Setyono, K (1998). *Pedoman Rehabilitasi Pasien Mental di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Jiwa Depkes RI.
- Stuart & Sundeen, (2006). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.