# SENAM TAI CHI DAN GUIDED IMAGERY PADA PENURUNAN DEPRESI LANSIA

Meilisa Salfia, Hermansyah, Widia Lestari

**Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Keperawatan**
**Jalan Indragiri Nomor 03 Padang Harapan Bengkulu**
*meliarma17@gmail.com*

**Abstract**: The process of aging is a natural process by an increase in a person's age. In this aging process, there can be several changes involving social, spiritual, biological and psychological changes. Depression is the most common psychological disorder in the last years of an individual's life. Depression in the elderly has the effect of shortening life expectancy by exacerbating physical deterioration in the elderly, inhibiting the fulfillment of the tasks of developing the elderly, reducing the quality of life for the elderly. One therapy that can be done to overcome depression is tai chi and guided imagery. The use of tai chi gymnastics and interventions guided imagery can be done easily and can be done by anyone. The purpose of this study was to determine the effect of tai chi and exercise guided imagery on decreasing depression in the elderly. The research method used was pre-experimental with approach one group pre-post test design. The sample in this study amounted to 30 elderly people who were depressed with a simple random sampling technique. The statistical test used in the effect test used the test, Wilcoxon. The results showed that the average depression score of the elderly before being given tai chi and guided imagery was 7.53, whereas the depression score after being given tai chi and guided imagery was 5.13. These results indicate there is a difference mean of 2.4. The results of the statistical test can be concluded that there is the influence of tai chi and exercise guided imagery on the decline in depression in the elderly (p-value 0,000 <α = 0.05).

**Keywords:** Elderly, Depression, Tai Chi Gymnastics, Guided Imagery.

**Abstrak:**.Dalam proses menua dapat terjadi beberapa perubahan yang menyangkut perubahan sosial, spiritual, biologis dan psikologis. Depresimerupakan gangguan psikologis yang paling umum terjadi pada tahun-tahunterakhir kehidupan individu. Depresi pada usia lanjut memberikan dampakdiantaranya memperpendek harapan hidup dengan memperburuk kemunduranfisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas-tugas perkembangan lansia,menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untukmengatasi depresi adalah senam tai chi dan *guided imagery*. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam tai chi dan *guided imagery* terhadap penurunan depresi pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang lansia yang mengalami depresi dengan teknik pengambilan sampel *simpel random sampling* . Uji statistik yang digunakan pada uji pengaruh menggunakan uji *Wilcoxon.* Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor depresi lansia sebelum diberi senam tai chi dan *guided imagery* adalah 7,53, sedangkan rata-rata skor depresi sesudah diberi senam tai chi dan *guided imagery* adalah 5,13. Hasil ini menunjukkan ada perbedaan *mean* sebesar 2,4. Hasil uji statistik dapat disimpulkan ada pengaruh senam tai chi dan *guided imagery* terhadap penurunan depresi pada lansia (p value 0,000 < α= 0,05).

**Kata Kunci: Lansia,** Depresi, Senam Tai Chi, *Guided Imagery*.

Proses menjadi tua merupakan proses yang alamiah sesuai dengan peningkatan usia seseorang. Proses menua ini dapat terjadi beberapa perubahan yang menyangkut perubahan sosial, spiritual, biologis dan psikologis. Perubahan-perubahan pada setiap individu dapat berbeda-beda, namun tetap mengalami proses perubahan yang sama (Syarniah, 2010).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebaesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 populasi lansia meningkat 3 kali lipat. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%), pada tahun 2010 jumlah lansia meningkat menjadi 24.000.000 (9,77%) dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6%) dengan usia harapan hidup 71,74 tahun. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa, dari data ini dapat dikatakan jumlah lansia dari tahun ketahun semakin meningkat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) di Provinsi Bengkulu jumlah lansia pada tahun 2011 sekitar 99 ribu jiwa. Pada tahun 2012 jumlah lansia meningkat menjadi 103 ribu jiwa. Pada tahun 2013 jumlah lansia meningkat menjadi 109 ribu jiwa dan diperkirakan akan terus meningkat dari tahun ke tahun (Badan Pusat Statistik, 2015).

Dampak utama peningkatan lansia yaitu peningkatan ketergantungan lansia yang disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia. Hal ini digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan. Masalah fisik dan finansial juga berpengaruh terhadap kesehatan jiwa lansia (Mendoko dkk, 2017). Ada beberapa persoalan hidup yang terjadi pada lansia seperti stress yang berkepanjangan, kemiskinan, kegagalan yang beruntun, konflik dengan keluarga atau anak kondisi lain seperti tidak memiliki keturunan yang bisa merawatnya dapat memicu terjadi depresi (Shinta, 2017).

Masalah kesehatan mental merupakan penyebab utama dari fenomena bunuh diri didunia. Lebih dari 90% kasus bunuh diri terkait dengan sakit mental seperti depresi, skizofrenia, dan sebagainya. Penyebab beban global nomor empat sedunia adalah depresi dan diperkirakan seperempat dari lansia menderita depresi atau mengalami *symptom-symptom* depresif (Sasmita, 2016). Prevalensi depresi lansia didunia berkisar 8-15 % dan hasil meta analisis dari laporan negara-negara didunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5 %, adapun prevalensi depresi pada lansia yang menjalani perawatan di RS dan panti perawatan sebesar 30-45%. Prevalensi depresi lansia di komunitas lebih bervariasi antara 20-35%. Prevalensi depresi pada lansia pada unit perawatan yang lama mencapai 25% dan disertai dengan stressor seperti penyakit kronis dan ketidakmampuan dimensia, nyeri kronik, kematian pasangan hidup, gangguan depresi yang sudah ada sebelumnya dan penempatan dalam suatu institusi atau panti (Shinta, 2017).

Prevalensi depresi di Indonesia pada lansia yang mengalami depresi ringan sampai berat sebesar 32% dan prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia berdasarkan kelompok umur 55-64 tahun ±0,7%, 65-74 tahun 10,0%, dan 75 tahun ke atas >10,0% (Rau dkk,2017). Berdasarkan usia, proporsi depresi lebih banyak terjadi pada kelompok usia 75-90 tahun, pada tahun 2020 depresi akan menduduki urutan teratas menggantikan penyakit-penyakit infeksi di negara berkembang terutama Indonesia. Lansia di Indonesia yang menderita penyakit kronis bahwa ada kemungkinan sebanyak 74% lansia di Indonesia berpotensi untuk depresi. Tingginya angka kejadian depresi pada lansia ini menunjukkan bahwa depresi merupakan masalah psikososial yang perlu diupayakan untuk pemulihannya (Shinta, 2017).

Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan depresi pada lansia agar tidak berkembang menjadi masalah yang semakin berat dan serius adalah dengan cara Promotif, yaitu dengan cara peningkatan kesehatan pada lansia yang salah satunya dapat dilakukan dengan olahraga atau senam secara teratur (Maryam, 2011). Salah satu olahraga yang sedang populer yang banyak dilakukan masyarakat sekarang ini adalah senam Tai Chi. Tai Chi adalah olahraga tradisional Cina dengan gerakan lambat, pernafasan yang

dalam, dan pemusatan pikiran dengan unsur meditasi. Tai Chi dikenal dapat membantu mengendalikan stress yang merupakan salah satu faktor risiko hipertensi dan depresi dengan cara latihan pernafasan yang tepat dikombinasikan dengan latihan otot ringan sehingga membuat seseorang menjadi rileks. Proses ini memberikan kesempatan energi mengalir melalui tubuh yang membuat perasaan menjadi tenang saat melakukan gerakan senam Tai Chi sehingga dapat menurunkan stress pada lansia (Cansera, 2016). Intervensi lain yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan/depresi pada pasien adalah dengan *guided imagery*, karena teknik relaksasi merupakan tindakan untuk mengalihkan perhatian dan mengurangi rasa cemas/depresi yang dialami pasien. *Guided imagery* merupakan suatu teknik yang menggunakan imajinasi individu dengan imajinasi terarah untuk mengurangi stres/depresi (Fatimah, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) kota Bengkulu pada tanggal 27 September 2018 didapatkan jumlah lansia sebanyak 87 orang terdiri dari Wanita 35 orang dan laki-laki 52 orang. Berdasarkan observasi menggunakan penilaian *Geriatric Depression Scale* (GDS) dari 9 orang lansia yang diwawancari di dapatkan 7 orang (77%) lansia yang mengalami depresi, 5 orang lansia mengalami depresi ringan (55%) dan 2 lansia depresi sedang (22%).

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam tai chi dan *guided imagery* terhadap penurunan depresi pada lansia

## BAHAN DAN CARA KERJA

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan metode *one group pretest-posttest design*. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi pada minggu terakhir. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simpel random sampling* yang sesuai dengan kriteria penelitian.Setelah didapatkan sampel, peneliti melakukan intervensi senam tai chi dengan durasi ± 20 menit yang dilanjutkan dengan pemberian *Guided Imagery* selama ±10 menit, intervensi diberikan sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Pengukuran depresi di ukur kembali pada minggu ke empat setelah pemberian intervensi senam Tai chi dan *Guided Imagery*. Pada penelitian ini data yang didapatkan berdistribusi tidak normal sehingga uji bivariat yang digunakan yaitu, non parametrik menggunakan willcoxon.

## HASIL

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi KarakteristikResponden Berdasarkan Umur**

| Variabel | Frekuensi (n=30) | Presentasi (100%) |
|---|---|---|
| **Umur** | | |
| *Elderly*(60-74) tahun. | 20 | 66,7 |
| *Old* (75-90) tahun. | 10 | 33,3 |
| **Jenis Kelamin** | | |
| Perempuan | 12 | 40 |
| Laki-Laki | 18 | 60 |

Tabel 1 menunjukkan lebih dari sebagian (66,7%) berusia 60-74 tahun (*elderly*) dan lebih dari sebagian (60%) responden dengan jenis kelamin laki-laki.

**Tabel 2 Distribusi Skor Depresi Sebelum dan Setelah Senam Tai Chi dan *Guided Imagery***

| Skor Depresi | N | Pre | Post |
|---|---|---|---|
| Mean | | 7,53 | 5,13 |
| Median | | 7,50 | 5,00 |
| SD | 30 | 1,776 | 1,408 |
| Min-Maks | | 5-11 | 3-9 |
| CI *for Mean* 95% | | 6,87-8,20 | 4,61-5,66 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor depresi responden sebelum diberikan intervensi senam tai chi dan *guided imagery* yaitu 7,53 dengan SD 1,776, dan hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rerata skor depresi responden pada penelitian ini 6,87-8,20. Sedangkan rata-rata skor depresi responden sesudah dilakukan intervensi senam tai chi dan *guided imagery* yaitu 5,13 dengan SD 1,408, dan hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rerata skor depresi responden pada penelitian ini 4,61-5,66.

Tabel 4 menunjukkan bahwa p=0,000 < 0,05, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan

bermakna rata-rata skor depresi lansia sebelum dan sesudah diberikan senam tai chi dan *guided imagery*, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam tai chi dan *guided imagery* terhadap penurunan depresi pada lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Kota Bengkulu.

**Tabel 4 Perbedaan Nilai Rata-Rata skorDepresi Responden Sebelum dan Sesudah Senam Tai Chi dan Guided Imagery**

| Tingkat depresi | N | Mean | Z (df) | *P*-value |
|---|---|---|---|---|
| Sebelum-Sesudah Intevensi | 30 | 2,4 | -4,854 | 0,000 |

*****Uji *Wilcoxon Sign Rank Test*

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden didapatkan bahwa secara umum distribusi responden berdasarkan umur lebih dari sebagian (66,7%) adalah lanjut usia (*elderly*) berusia 60-74 tahun. Menurut WHO batasan lanjut usia meliputi usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old)* usia 90 tahun keatas. Semakin tua, keadaan fisik dan fungsional lansia akan menurun dan hal ini akan menambah resiko depresi ketika terpapar oleh penyebab dan faktor resiko depresi lainnya.

### Karakteristik Responden Berdasarkan jenis kelamin

Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden menunjukkan lebih dari sebagian (60%) responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang dan (40%) responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang. Prevalensi depresi pada lansia lebih tinggi pada wanita daripada laki-laki. Prevalensi sebesar 6,9% pada laki-laki dan sebesar 16,5% pada wanita. Alasan untuk perbedaan ini meliputi perbedaan hormonal, efek-efek dari melahirkan, perbedaan stressor psikososial bagi perempuan dan laki-laki (Lamuhammad, 2015).

### Skor Depresi Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Tai Chi dan *Guided Imagery* Pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor depresi responden sebelum dilakukan intervensi senam tai chi dan *guided imagery* yaitu (mean=7,53) dengan SD (1,776), sedangkan rata-rata skor depresi setelah diberikan senam tai chi dan *guided imagery* yaitu (mean=5,13) dengan SD (1,408). Hal ini sejalan dengan penelitian Sujana (2015) didapatkan bahwa skor rata-rata skor depresi sebelum dilakukan senam lansia yaitu (mean=3,58), sedangkan setelah dilakukan senam lansia didapatkan rata-rata skor depresi (mean=2,83). Penelitian terkait yang dilakukan oleh Yeh *et al.,* (2015) menunjukan perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah latihan *aerobic* dengan rata-rata skor sebelum (mean=5,18) sedangkan sesudah dilakukan *aerobic* (mean=3,39).

Depresi adalah suatu perasaan sedih yang sangat mendalam yang terjadi setelah mengalami suatu peristiwa dramatis atau menyedihkan, misalnya kehilangan seseorang yang disayangi. Seseorang bisa jatuh dalam kondisi depresi jika ia terus-menerus memikirkan kejadian pahit, menyakitkan, keterpurukan, dan peristiwa sedih yang menimpanya dalam waktu lama melebihi waktu normal (Junaidi, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mengalami depresi disebabkan karena perpisahan dengan keluarga, jarang dikunjungi dengan keluarga, murung, merasa tidak berharga dan kehilangan pekerjaan. Selain itu juga disebabkan dengan kondisi dan situasi panti yang tidak sama dengan rumahnya, tidak ada tempat berbagi dan mencurahkan permasalahan yang sedang dihadapi karena tidak ada teman dekat yang setiap saat bisa saling membantu, teman satu wisma tidak peduli dengan masalah yang sedang dia hadapi. Hal ini sejalan dengan pendapat Kaplan (2010) yang meyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya depresi pada lansia yaitu teori psikoedukatif yang merupakan hal-hal yang dipelajari atau diamati individu pada orang tua usia lanjut misalnya ketidakberdayaan mereka, pengisolasian oleh keluarga,

tiadanya sanak saudara ataupun perubahan-perubahan fisik yang diakibatkan oleh proses penuaan yang dapat memicu terjadinya depresi pada lanjut usia. Individu yang mulai memasuki usia lanjut, sangat disarankan untuk memperbanyak aktifitas fisik. Selain untuk menjaga kesehatan fisik, aktifitas fisik juga dapat mencegah masalah psikologis pada lansia khusunya depresi. Hal ini didukung oleh Aihara (2010) dan Travares *et al.*, (2014) bahwa dengan memperbanyak aktifitas fisik mampu mencegah depresi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Pengaruh Senam Tai Chi dan *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Depresi pada lansia**

Hasil penelitian didapatkan selisih rerata skor depresi sebelum dan susudah dilakukan senam tai chi dan *guided imegery* yaitu terjadi penurunan sebesar 2,4. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p *value* 0,0000,05, artinya ada perbedaan signifikan rerata skor depresi sebelum dan sesudah dilakukan senam tai chi dan *guided imagery* pada lansia depresi, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam tai chi dan *guided imagery* terhadap penurunan depresi pada lansia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Idealita (2014) terhadap penurunan depresi pada lansia dengan hasil uji statistik uji *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai p=0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p<\alpha$) yang artinya ada pengaruh senam ergonomis terhadap depresi lansia. Hal ini didukung oleh penelitian Murtiyani dkk (2018) senam yoga terhadap depresi lansia, hasil uji analisa data menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa nilai $p=0,000 \leq \alpha=0,05$, yang dapat disimpulkan ada pengaruh senam yoga terhadap depresi lansia.

Menurut Hawari (2008) salah satu penatalaksanaan depresi yang dianggap efektif adalah dengan berolahraga, misalnya jalan pagi, lari pagi, ataupun senam. Salah satu terapi yang dapat digunakan adalah senam Tai chi dan *Guided Imagery*. Senam tai chi adalah latihan intensitas rendah dan memiliki efek yang sama seperti meditasi dan latihan kombinasi yang melibatkan keselarasan tubuh dan gerakan lambat terkoordinasi dengan napas dalam. Kombinasi ini melibatkan banyak elemen mental dan fisik, seperti meningkatkan elastisitas otot dan meningkatkan curah jantung sehingga efek dari tai chi dapat mengurangi ketegangan, depresi, dan kecemasan (Sutanto, 1998).

Senam tai chi dapat menstimulasi respon relaksasi dari seluruh ketegangan fisik, mental, psikologi, dan dengan adanya latihan dapat meningkatkat pelepasan *epioid endogen* yang menciptakan perasaan sejahtera dan mengeluarkan senyawa-senyawa baik seperti *endorphin* yang dapat meningkatakan energi dan mood. Melalui senam tai chi, lansia yang mengalami depresi dilatih untuk melakukan olah nafas, melancarkan darah dan stimulasi syaraf, serta merangsang pelepasan hormon (*endorphin, opioid endogen*). Hormon tersebut merupakan hormon kebahagiaan yang dapat dirangsang sekresinya dengan melakukan olahraga yang bisa memunculkan perasaan bahagia dan berpengaruh positif terhadap peningkatan daya ingat, penurunan agresivitas dalam relasi antar manusia, terhadap semangat, daya tahan, kreativitas, dan dapat menurunkan depresi (Haruyama, 2011).

*Guided imagery* merupakan metode relaksasi untuk mengkhayalkan tempat dan kejadian berhubungan dengan rasa relaksasi yang menyenangkan. Khayalan tersebut memungkinkan klien memasuki keadaan atau pengalaman relaksasi (Kaplan & Sadock, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azizi *et al.*, (2018) didapatkan bahwa ada pengaruh *guided imagery* terhadap depresi pada pasein diabetes tipe 2 dengan nilai ($p=0,001<0,05$). Teknik relaksasi *guided imagery* berpengaruh terhadap depresi disebabkan karena pada teknik ini memberikan rasa rileks, damai, memberikan ketenangan batin bagi individu, serta mampu mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah dialaminya, dengan teknik relaksasi *guided imagery*, di alam bawah sadarnya seseorang digiring kembali kepada pengalaman-pengalaman yang menyenangkan sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks, tingkat kecemasan dan masalah emosi lainnya menjadi turun. Perasaan

rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), selanjutnya CRH mengaktifkan *anteriorpituitary* untuk mensekresi *enkephalin* dan *endorphi*n. Kedua zat ini merupakan neotransmiter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Disamping itu, sekresi *Adrenocorticotropic hormone* (ACTH) menurun, kemudian ACTH mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar ACTH dan kortisol menyebabkan stress dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi (Sumirta dkk, 2018).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil peneltian dan pembahasan ada pengaruh senam tai chi dan guided imagery terhadap penurunan depresi pada lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) Kota Bengkulu.

Saran dalam penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak jumlah sampel dalam penelitian agar data yang didapatkan data berdistribusi normal, sehingga dapat digeneralisasikan dari sampel ke populasi. Dan perlu mengontrol siatuasi lingkungan agar lansia lebih konsentrasi saat pemberian intervensi.

## DAFTAR RUJUKAN


Aihara, Y., Minai, J., Aoyama, A., & Shimanouchi, S. (2011). Depressive symptoms and past lifesytle among japanese elderly people. *Community Mental Health Journal*, 47(2), 186-193.

Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Azizi, S., Babaei, M., & Mousavi, A. (2018). Investigating guided imagery on depression in patiets with type 2 Diabetes, *8*(5), 762-766. National Journal physiology, Pharmacy and Pharmacology.

Badan Pusat Statistik. (2015). Data Sensus Kependudukan Provinsi Bengkulu. Diakses melalui *http://bps.go.id/*. Pada tanggal 10 September 2018.

Cansera, Y. (2016). Pengaruh senam tai chi terhadap tingkat stress pada lansia Dialam Sutera. *Skripsi*. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Esa Unggul.

Susanto, T., Rasni, H., Susumaningrum, A, L., Rosyidi, K., Yunanto, A, R. (2012). *Buku Penuntun Praktik Keperwatan Gerontik.* Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2010). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu 2010.* Dinkes Provinsi Kota Bengkulu

Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2011). *Profil Kesehatan Kota Bengkulu 2011.* Dinkes Provinsi Kota Bengkulu

Fatimah. (2017). Analisa praktik klinik keperawatan jiwa pada klien resiko bunuh diri dengan intervensi inovasi guided imagery terhadap resiko bunuh diri di ruangan punai RSJ Datmahusada Samarinda. Program Studi Profesi Ners: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.

Haruyama, Shigeo. (2011). *The Miracle of Endorphin*. Bandung : Penerbit Kaifa

Hawari. (2011). *Psikiatri Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Hawari, Dadang. (2008). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Idealita, N. N. (2014). Pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo. *Skripsi*. Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.

Junaidi, Iskandar. (2012). *Anomali Jiwa*. Yogyakarta : ANDI

Kaplan & Sadock, (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Klinis*. Tangerang: Bina Rupa Asara Publisher.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020. *Artikel*, (21), 8–9. Retrieved from *www.depkes.go.id*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut. *Artikel*, 1–2. Retrieved from *www.depkes.go.id*

Lamuhammad, F.H. (2015). Manfaat brain gym terhadap penurunan tingkat depresi pada usia lanjut, *Journal Fakultas Kedokteran Lampung4*(8), 3–4.

Maryam, R. Siti., Ekasari, Mia Fatma., Rosidawati., Jubaedi . A., Batubara. I. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Mendoko, F., Katuuk, M., & Rompas, S. (2017). Perbedaan status psikososial lanjut usia yang tinggal di Panti Wredah Damai Ranomuut Manado dengan yang tinggal bersama keluarga di Desa Sarongsong II, Kecamatan Airmandidi, Kabupaten Minahasa Utara. *e-Journal Keperawatan* 5(1): 3-4.

Murtiyani, Ninik., Lestari, Y. A., Suiadah, Hartin, & Okhfarisi, H. R. (2018). Pengaruh senam yoga terhadap depresi pada lansia di UPT Pelayanan

Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Nurse and Health*, 7(1): 23-30.

Rau, N. A., Rompas, S., & Kallo, V. D. (2018). *Hubungan depresi dengan interaksi sosial lanjut usia di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat*. *Jurnal Keperawatan* (Vol.5) Akitashoten. Retrieved from https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/15826/0

Sasmita. (2016). Efektifitas senam lansia terhadap penurunan sindrom depresi di persatuan wredatama republik indonesia (PWRI) kecamatan moyudan sleman yogyakarta. *Skripsi*. Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.

Shinta. (2017). Penagaruh terapi reminiscence terhadap skor depresi pada lansia di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia (BPPLU) di Provinsi Bengkul. *Tesis.*Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang.

Sujana, D. (2015). Pengaruh senam lansia terhadap skor geriatric depression scale pada lansia di Posyandu Lansia Padangsari Kota Semarang. *Skirpsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Sumirta, N. I., Candra, W. I., Inlamsari, D. K. (2018). Pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Skripsi.* Prodi D-IV Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar, Bali.

Sutanto, J. (2013). *The Dancing Leader 3.0: Tai Chi untuk Perawat Membangun Keluarga dan Rumah Sehat.* Kompas: Jakarta.

_____ . (2010). *Tai Chi The Great Harmony*. Kompas: Jakarta. (1998). Irama Kehidupan Senam Tai Chi. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.

Syarniah. (2010). Pengaruh terapi kelompok reminiscence terhadap depresi pada lansia di panti sosial Tresna Wredha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Tesis.* Fakultas Ilmu Keperawatan Jiwa Depok: Universitas Indonesia.

World Health Organization. (2010). *Proposed working definition of an older person in africa for the mds project*. http://www.who.int.html, diperoleh 12 September 2018.

Yeh, S., Lin, L., Chuang, Y. K., Liu, C., Tsai, L., Tsuei, F., Yang, K. D. (2015). Effects of music aerobic exercise on depression and brain-derived neuorotrophic factor levels in community dwelling women. Hindawi Publishing Corporation BioMed Research International. 1-10.