

PENGARUH TERAPI *MIND-BODY* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPTD GRIYA WERDHA SURABAYA

Lela Nurlela¹, Sukma Ayu C.K², Anna Fatikha Sari³
Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya¹²³

Abstract : The aging process is a process whereby biological or physical decline begins to have an important psychomotor sensation, perception, and appearance in the ADL (Activity Daily Living). Situations like this of course also will affect the psychological condition of the elderly and can be a stressor that can cause negative feelings of feeling helpless, useless, frustrated, hopeless, sad and feeling isolated. It can trigger the occurrence of mental disorders, especially depression. This study aims to determine the effect of mind-body therapy on depression level reduction in elderly at UPTD Griya Werdha Surabaya. The design of this study was Pre-Experimental with One group pre-post test design, with sampling of 32 elderly. The data were collected using a Geriatric Depression Scale (GDS-15) questionnaire and mind-body therapy mind-eye. Data analysis using Wilcoxon Signed Rank Test. The results of this study indicate that there is influence of mind-body therapy to decrease depression level in elderly in UPTD Griya Werdha Surabaya 0.000 ($p < 0,05$). Depression levels are influenced by sex, age, physical illness. The implication of this research is the need of more support from related institutions or UPTD Griya Werdha Surabaya in developing elderly program to decrease depression level in elderly.

Keywords: Mind Body Therapy, Depression, Elderly.

Abstrak : Proses menua merupakan proses dimana mulai terjadi kemunduran secara biologis atau fisik yang dapat berdampak pada kemampuan sensasi, persepsi, dan penampilan psikomotor yang penting dalam ADL (*Activity Daily Living*). Situasi seperti ini tentunya juga akan mempengaruhi kondisi psikologis lansia dan bisa menjadi stresor yang dapat menimbulkan perasaan negatif yakni perasaan tidak berdaya, tidak berguna, frustrasi, putus asa, sedih dan perasaan terisolasi. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan mental terutama depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *mind-body* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya. Desain pada penelitian ini adalah *Pra-Experimental* dengan rancangan *One group pra-post test design*, dengan pengambilan sampel sejumlah 32 lansia. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS-15) dan lembar observasi terapi *mind-body*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *mind-body* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Tingkat depresi dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, dan penyakit fisik. Implikasi dari penelitian ini adalah diperlukan adanya dukungan lebih dari instansi terkait atau UPTD Griya Werdha Surabaya dalam pengembangan program lansia untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata Kunci : Terapi Mind-Body, Depresi, Lansia.

PENDAHULUAN

Proses Menua atau *aging proces* merupakan tahap akhir perkembangan dari daur kehidupan manusia. Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang mengalami proses menua baik secara biologis, psikologis, sosial dan spiritual dengan batasan yaitu dewasa menjelang lansia (45-54 tahun), lanjut usia (55-64 tahun), lansia dengan resiko tinggi (>65 tahun) (Kusumawati & Hartono, 2012). Seiring terjadinya proses menua, secara perlahan mulai terjadi kemunduran biologis atau fisik yang dapat berdampak pada kemampuan sensasi, persepsi, dan penampilan psikomotor yang penting dalam ADL (*Activity Daily Living*).

Kemunduran fisik yang terjadi pada lansia mengakibatkan lansia mengalami perubahan aktivitas fisik dan penampilan fisik yang tidak diinginkan, sehingga lansia tidak produktif lagi secara sosial dan ekonomi. Situasi seperti ini tentunya juga akan memengaruhi kondisi psikologis lansia dan bisa menjadi stresor yang dapat menimbulkan perasaan negatif yakni perasaan tidak berdaya, tidak berguna, frustrasi, putus asa, sedih dan perasaan terisolasi (Syarniah, 2010). Selain itu di masa lansia seseorang akan mulai mengalami kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, risiko terkena penyakit, terisolasi dari lingkungan, dan kesepian. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan mental terutama depresi. Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lansia akibat proses menua (Irawan, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Marta (2012) berjudul "*Determinan Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan*" di panti Kota Banjarbaru didapatkan dari 56 lansia 48 (85,7%) diantaranya depresi, sedangkan di Kota Martapura dari 31 lansia 29 (93,5%) diantaranya depresi.

Depresi menurut Katona, Cooper, & Robertson (2012) adalah gangguan mood yang ditandai oleh penurunan mood berkepanjangan meresap disertai dengan

gejala psikososial dan biologis. Depresi sebagai salah satu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (afektif, mood) yang ditandai kemurungan, kesedihan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat, merasa tidak berdaya, tidak berguna dan putus asa yang dapat dilihat dari beberapa gambaran psikosis serta gejala episode depresif dan digolongkan menjadi beberapa tingkatan mulai ringan, sedang, berat (Yosep, dalam Wahyuni, 2010). Njoto (2014) juga berpendapat bahwa depresi adalah gangguan mental yang sering dijumpai pada lansia dan merupakan penyakit paling umum dengan gejala tidak spesifik pada populasi lansia oleh karena itu sulit diidentifikasi sehingga terlambat diterapi atau bahkan tidak diterapi.

Kejadian depresi pada lansia menunjukkan bahwa depresi pada lansia merupakan masalah psikososial yang perlu diupayakan pemulihannya. Terapi *mind-body* adalah salah satu upaya yang dapat digunakan untuk menangani depresi pada lansia. Terapi pikiran tubuh (*mind-body*) adalah salah satu jenis terapi modalitas komplementer yang menggunakan pendekatan perilaku, psikologis, sosial dan spiritual untuk kesehatan dan salah satu bentuk terapi *mind-body* adalah dengan senam pernapasan dan terapi spiritual (dzikir) (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Jumlah lansia di dunia pada tahun 2025 diperkirakan menjadi 1,2 milyar (22%) dan menjadi 2 milyar pada tahun 2050, prevalensi depresi pada lansia yang menjalani perawatan di rumahsakit dan panti perawatan sebesar 30-45% (Dharmono & Rahardjo, dalam Syarniah, 2010). Data BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2014 menunjukkan jumlah penduduk di Indonesia mencapai 252.164.800 jiwa, dan sekitar 20.763.698 jiwa adalah penduduk lansia, di Provinsi Jawa Timur terdapat 7.028.237 lansia, dan di Indonesia sekitar 74% lansia berusia 60 tahun keatas berpotensi mengalami depresi karena menderita penyakit kronis. Hasil studi pendahuluan di UPTD Griya Werdha

Surabaya yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuisioner GDS-15, didapatkan dari 10 orang lansia yang mandiri 7 diantaranya mengalami depresi ringan sampai sedang.

Kejadian depresi pada lansia ini banyak disebabkan karena penurunan fungsional, tingkat ketergantungan terhadap orang lain, penurunan daya ingat, penurunan aktivitas dan peran sosial di masa pensiun, dan selain itu juga dapat disebabkan oleh penyakit yang menyertai seperti osteoporosis, rematik, jantung, diabetes, hipertensi (Rahardjo, dalam Syarniah 2010). Penurunan yang terjadi secara menyeluruh ini tentunya sangat berpengaruh pada kehidupan lansia, sehingga mengakibatkan lansia memiliki perasaan negatif akibat ketidakmampuannya dalam penyesuaian diri dengan perubahan dan lingkungan di sekitarnya, sehingga menyebabkan hubungan sosialnya menjadi terganggu, terutama pada lansia yang tinggal di panti, yang tentunya dengan kondisi seperti ini lansia rentan mengalami depresi.

Penatalaksanaan depresi pada lansia dapat ditangani menggunakan terapi modalitas komplementer *mind-body* (pikiran-tubuh) dengan menggunakan metode latihan senam pernapasan dan dzikir dimana kedua teknik ini memiliki manfaat yang baik dan cukup besar bagi tubuh. Mistra dalam Sari (2015) mengungkapkan senam pernapasan dilakukan untuk senam penyembuhan dengan pola olah napas, olah gerak, dan olah batin sehingga memperkaya oksigen dalam sel-sel dan merangsang metabolisme dalam tubuh. Manfaat dzikir menurut Fajar (2011) yaitu, sebagai pengantar do'a, relaksasi, upaya kesembuhan keagamaan, dan sebagai terapi kejiwaan, hal ini dibuktikan dalam penelitian Saseno dan Arifah (2014) yang berjudul *Efektivitas Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha* dimana terjadi penurunan tingkat depresi secara signifikan pada lansia setelah dilakukan terapi psikoreligius, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh terapi *mind-body*

terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Pra-Experimental* dengan rancangan *One group pra-post test design* tanpa menggunakan kelompok kontrol untuk membandingkan. Jenis penelitian ini menekankan pada pengukuran atau observasi data variabel dependen sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi. Populasi pada penelitian ini adalah lansia berusia 60-85 yang mengalami depresi ringan-sedang di UPTD Griya Werdha Surabaya berjumlah 42 lansia dengan sampel 32 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* yaitu mengambil seluruh anggota populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada untuk menjadi sampel dalam penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner *Geriatric Depression Scale – 15 (GDS-15)*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test untuk melihat apakah terdapat pengaruh pemberian terapi terhadap penurunan tingkat depresi. Hipotesa diterima apabila nilai $\rho \geq 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia yang Depresi di UPTD Griya Werdha Surabaya, Maret - April 2017 (n=32).

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Laki-laki	14	43.8
Perempuan	18	56.2
Total	32	100

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Lansia yang Depresi di UPTD Griya Werdha

Surabaya, Maret - April 2017
(n=32).

Usia	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
60-70 tahun	20	62.5
71-80 tahun	10	31.2
>80 tahun	2	6.2
Total	32	100

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Fisik yang Dimiliki Lansia yang Depresi di UPTD Griya Werdha Surabaya, Maret - April 2017 (n=32).

Riwayat Penyakit	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak Sakit	10	31.2
Hipertensi	18	56.2
Penyakit Sendi	4	12.5
Total	32	100

Data Khusus

Tabel 4 Tingkat Depresi Lansia Sebelum Diberikan Terapi Mind-Body di UPTD Griya Werdha Surabaya, Maret - April 2017 (n=32).

<i>Pretest</i>	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Depresi Ringan (5-10)	24	75
Depresi Sedang (11-15)	8	25
Total	32	100

Berdasarkan data diatas didapatkan hasil tingkat depresi lansia yang mengalami depresi ringan sebelum dilakukan terapi *mind-body* sebanyak 24 lansia (75%), dan lansia yang mengalami depresi sedang sebanyak 8 lansia (25%).

Tabel 5 Tingkat Depresi Lansia Sesudah Diberikan Terapi *Mind-Body* di UPTD Griya Werdha Surabaya, Maret - April 2017 (n=32).

<i>Posttest</i>	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
-----------------	------------------	-------------------

Tidak Ada Depresi (0-4)	11	34.4
Depresi Ringan (5-10)	19	59.4
Depresi Sedang (11-15)	2	6.2
Total	32	100

Berdasarkan data diatas lansia yang tidak terdapat depresi setelah dilakukan terapi *mind-body* sebanyak 11 lansia (34,4%), sedangkan lansia yang mengalami depresi ringan setelah diberikan terapi *mind-body* sebanyak 19 lansia (59,4%), dan yang mengalami depresi sedang sebanyak 2 lansia (6,2%).

Tabel 6 Tingkat Depresi Lansia Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Diberikan Terapi *Mind-Body* di UPTD Griya Werdha Surabaya, Maret - April 2017 (n=32).

Tingkat Depresi	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	N	%	N	%
Tidak Ada Depresi	0	0	11	34.4
Depresi Ringan	24	75	19	59.4
Depresi Sedang	8	25	2	6.2
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 6 tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi *Mind-Body*, didapatkan hasil sebelum terapi sebanyak 24 lansia (75%) mengalami depresi ringan, dan sebanyak 8 lansia (25%) mengalami depresi sedang. Sesudah diberikan terapi *mind-body* sebanyak 11 lansia (34,4%) menunjukkan tidak ada depresi, 19 lansia (59,4%) depresi ringan, dan 2 lansia (6,2%) depresi sedang.

PEMBAHASAN

Hasil *Uji Wilcoxon* menunjukkan hasil p value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh terapi *mind-body* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya. Dari 32 responden, terdapat 16 lansia yang mengalami penurunan tingkat depresi (10 lansia dari

depresi ringan menjadi tidak ada depresi, 1 lansia dari depresi sedang menjadi tidak ada depresi, 5 lansia dari depresi sedang menjadi depresi ringan).

Prevalensi depresi pada lansia banyak dialami oleh lansia yang tinggal di rumah perawatan (panti) karena tidak ada keluarga yang merawat dan memberikan kasih sayang terhadap lansia, dibandingkan dengan lansia yang tinggal di rumah bersama keluarga yang mendapatkan perhatian dan kasih sayang seiring berjalannya proses menua, selain itu lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki aktivitas sosial yang tinggi yang tentunya memperkecil resiko terjadinya depresi. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan, didapatkan 5-10% lansia yang hidup dalam komunitas mengalami depresi, sedangkan yang hidup dalam lingkungan institusi 30-40% mengalami depresi dan cemas (Irawan, H, 2013), oleh karena itu diperlukan perhatian dan penanganan khusus pada lansia yang menjalani perawatan di panti yang mengalami depresi, yaitu dengan menerapkan terapi komplementer CAM (*Complementary Alternative Medicine*), dan salah satu terapi alternatif komplementer yang dapat digunakan pada lansia adalah terapi *mind-body*.

Terapi *mind-body* merupakan terapi yang menggunakan berbagai teknik yang dirancang untuk memfasilitasi kemampuan pikiran dan mempengaruhi fungsi tubuh dan gejala yang dapat digunakan dengan beberapa metode, salah satu contohnya adalah dengan metode senam pernapasan yang disertai dengan dzikir (Stuart, Keliat, Pasaribu, 2016). Senam pernapasan yang dilakukan menimbulkan reaksi relaksasi. *National Institute of Health* (2008) mengungkapkan Teknik relaksasi dan pernapasan akan mengoptimalkan tingkat pernapasan, irama, dan volume, teknik ini dapat digunakan untuk meminimalkan respons fisiologis terhadap stres, dengan meningkatkan respons parasimpatis yang juga dapat digunakan bersamaan dengan latihan relaksasi otot progresif. Selain itu senam pernapasan yang

diterapkan dalam terapi *mind-body* disertai dengan berdzikir untuk menambah ketenangan dalam batin dan fikiran lansia, sesuai dengan firman Allah Subhannallahuwata'ala dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'du " *Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tetram dengan berdzikir hari (mengngat) Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram (Qs. Ar-Ra'du : 28)*".

Terapi *mind-body* merupakan salah satu terapi komplementer alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia karena dengan melakukan latihan senam pernapasan yang disertai dengan dzikir dari segi psikologis dapat mengatasi permasalahan emosi dan fikiran pada seseorang. Sesuai dengan pernyataan Yanti, dalam Prayitno (2015) bahwa jiwa yang damai dapat menormalkan organ tubuh kembali seimbang, dan pikiran yang positif dapat mempengaruhi penyembuhan. Terapi dzikir dan do'a dengan pernapasan yang teratur dapat mempengaruhi kerja otak terutama pada korteks otak yang dapat mempengaruhi mental, dan tingkah laku, selain itu berdzikir dengan pernapasan teratur dapat menstabilkan korteks cereberi dan berdampak pada kemampuan menurunkan depresi (Milatina, dalam Prayitno, 2015).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di UPTD Griya Werdha Surabaya dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh terapi *mind-body* terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya.

SARAN

1. Bagi Lansia

Lansia di UPTD sebaiknya lebih memotivasi diri untuk lebih aktif dan giat dalam melakukan aktivitas dan kegiatan baru yang diadakan oleh petugas panti agar aktivitas sosial lansia menjadi lebih baik dan membangun rasa percaya diri dalam melakukan hal yang baru.

2. Bagi UPTD Griya Werdha Surabaya
Disarankan untuk menyediakan lahan kegiatan bagi mahasiswa atau perawat yang akan melaksanakan kegiatan atau penelitian di UPTD Griya Werdha Surabaya berupa aula dan sound beserta pengeras suara (*mic*) agar pelaksanaan lebih maksimal.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat pengaruh terapi *mind-body* terhadap aktivitas sosial lansia di panti.
 - b. Penelitian berikutnya dapat diterapkan terapi yang sama pada kasus atau penyakit yang berbeda misalnya pada hipertensi atau imunitas tubuh lansia yang tinggal di panti.
 - c. Peneliti selanjutnya dapat menerapkan terapi yang sama pada lansia dengan keterbatasan atau imobilisasi dengan memodifikasi terapi *mind-body* kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2015). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014. Jakarta : Badan Pusat Statistik diunduh pada tanggal 18 Desember 2016 jam 04:57 WIB.
- Basuki Wasis. (2015). *Faktor – Faktor Penyebab Kesepian Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda*. eJournal Psikologi, 4 (1), 2015 : 713-730 diunduh pada tanggal 4 Mei 2017 jam 1:51 WIB.
- Bhayu A, Ratep N, & Westa W. (2014). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu II Januari-Februari 2014*. diunduh pada tanggal 4 Mei 2017 jam 12:25 WIB.
- BPS. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. <http://www.bps.go.id> diunduh pada tanggal 21 November 2016 jam 17.00 WIB.
- Dewi, RS. (2014). *Ebook Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Depublish.
- Fadhil, Z.A. (2011). *Peragaan Jurus Senam Pernapasan Dzikrullah*. <http://www.peragaanjurussenamperna.pasandzikrullah.com> diakses pada tanggal 13 Desember 2016 jam 15.35 WIB.
- Fajar, D.A. (2011). *Epistemiologi Doa Meluruskan Memahami Dan Mengamalkan*. Bandung: NUANSA.
- Indriani, N. (2012). *Perbedaan Kepuasan Hidup Lansia Dini Yang Tinggal Bersama Anak, Mandiri, Dan Di Panti Werdha*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia diunduh pada tanggal 18 Januari 2017 jam 22.08 WIB.
- Instructions for Geriatrics Depression Scale (GDS-S): Scoring The Short Form*. Diakses pada 28 Januari 2017 http://geriatrics.uthscsa.edu/educationa/med_students/gds_admi - GDS short form.pdf.
- Irawan, H. (2013). *Gangguan Depresi pada Lanjut Usia*. Artikel Volume 40, Nomor 11, Tahun 2013 diunduh pada tanggal 30 Desember 2016 jam 19.22 WIB.
- Jaya, K. (2015). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang Selatan : binarupa aksara publiser.
- Juliantika, Prabowo, & Amigo. (2015). *Perbedaan Tingkat Depresi Lansia Wanita Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Kelurahan Wirogunan*

- Dengan Tinggal Di Panti Wredha Hanna Yogyakarta. Jurnal Keperawatan Respati Vol. II Nomor 1 Maret 2015 diunduh pada tanggal 4 Mei 2017 jam 10:58 WIB.*
- Katona, Cooper, & Robertson. (2012). *Psychiatry At A Glance Fouth Edition*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Marta, O.F.D. (2012). *Determinan Tingkat depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan*. Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia diunduh pada tanggal 28 Januari 2017 jam 13.32 WIB.
- Maryam, R.S, dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawtannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Meiningrum, M. (2016). *Pengaruh Terapi Okupasi Cooking Group Sebagai Terapi Modalitas Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya*. Program Sarjana Stikes Hang Tuah Surabaya : Skripsi tidak dipublikasikan.
- National Institute of Health. (2008). *Mind–Body Interventions: Applications In Neurology*. Neurology. 2008 June 10; 70(24): 2321–2328 diunduh pada tanggal 5 Mei 2017 jam 12:16 WIB.
- Njoto, E.N. (2014). *Mengenal Depresi Pada Usia Lanjut Penggunaan Geriatric Depression Scale (GDS) Untuk Menunjang Diagnosis*. Artikel Volume. 41 Nomor. 6, Tahun 2014 diunduh pada tanggal 15 Januari 2017 jam 08.40 WIB.
- Nugroho, S. (2007). *Senam Pernapasan Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga*. Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta diunduh pada tanggal 10 Januari 2017 jam 12.38.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : salemba Medika.
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2010). *Fundamentals Of Nursing Buku 1 Edisi 7 Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Prayitno, S.H. (2015). *Doa dan Dzikir sebagai Metode Menurunkan Depresi Penderita dengan Penyakit Kronis*. Jurnal diunduh pada tanggal 5 Mei 2017 jam 1:39 WIB.
- Ratmadina, B.D.N. (2014). *Gambaran Faktor Psikologis Dan Faktor Psikososial Pada Lansia Yang Mengalami Depresi Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang* diunduh pada tanggal 4 Mei 2017 jam 14.06 WIB
- Reynold, C.R, & Randy, W.K. (2013). Major Depressive Disorder. Artikel *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition American Psychiatric Association*. <http://images.pearsonclinical.com>. Diunduh pada tanggal 1 Februari 2017 jam 19.56 WIB.
- Sari, RD, dkk. (2015). *Pengaruh Senam Pernapasan Terhadap Sensibilitas Sensorik Kaki Dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Rawat Jalan Puskesmas Di Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang* diunduh pada tanggal 15 Januari 2017 jam 06.34 WIB.
- Setyoadi, Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien*

Psikogeriatrik. Jakarta : Salemba Medika.

Sihombing B, Fahila R. (2011). *Depresi Pada Lansia*. Jurnal diunduh pada tanggal 4 Mei 2017 jam 2:51 WIB.

Siswantoyo. (2010). *The Effect Of Breathing Exercises To Increase Imunity In Elderly Health*. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan Volume 13, Nomor 3, Juli 2010.

Stuart, G.W, Budi, A.K, & Jesika, P. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapore : Elsevier.

Suseno & Siti.A. (2014). Efektifitas Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman Yogyakarta. Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 2, Nomor 1, Mei 2014 diunduh pada tanggal 30 Desember 2016 jam 16.14 WIB.

Syarniah. (2010). *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Reminiscene Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Barat*. Tesis Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia diunduh pada tanggal 30 Desember 2016 jam 4:08 WIB.

Wahab, A.F. (2014). *Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Peningkatan Harga Diri Dan Motivasi Lansia*. Tesis Universitas Sebelas Maret diunduh pada tanggal 30 Desember 2016 jam 16.05 WIB.

Yosep, HI & Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung : Refka Aditama.

Yusuf, Ah, Rizky, FPK, & Hanik, EN. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.