

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP  
DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
BANJAR TAMAN KELURAHAN SANUR**



**NI NYOMAN PURNANINGSIH**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP  
DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
BANJAR TAMAN KELURAHAN SANUR**

**Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**Diajukan Oleh:**

**NI NYOMAN PURNANINGSIH  
NIM. C2123142**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP  
DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
BANJAR TAMAN KELURAHAN SANUR**

**Diajukan Oleh:**

**NI NYOMAN PURNANINGSIH**

**NIM. C2123142**

**Mangupura, 12 Juni 2024**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I

  
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0821058603

Pembimbing II

  
Ns. IGAA Sherlyna Primandhani, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0801038801

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua

  
Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0821058603

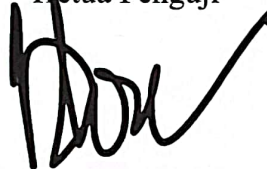
HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP  
DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
BANJAR TAMAN KELURAHAN SANUR

Tanggal, 12 Juni 2024

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



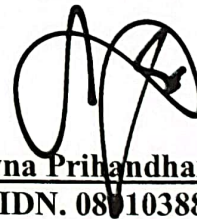
Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0813068801

Sekretaris Penguji



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0821058603

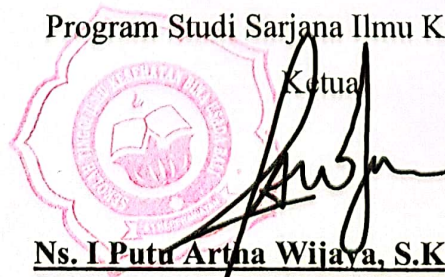
Anggota Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0811038801

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0821058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Nyoman Purnaningsih

NIM : C2123142

Program Studi : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Lansia terhadap Depresi pada Lansia di  
Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur

menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mangupura, 12 Juni 2024

Penulis,



Ni Nyoman Purnaningsih  
NIM. C2123142

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-Nya yang telah diberikan pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Lansia terhadap Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, ijin penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta berbagai saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan masukan yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen dan Staf STIKES Bina Usada Bali.
5. Rekan-rekan mahasiswa Prodi. Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi.
6. I Komang Budiarta, suami tercinta dan kedua malaikat cantik, Gya dan Shitha yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan studi.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dan para pembaca umum.

Mangupura, 12 Juni 2024

Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, 12 Juni 2024

**Ni Nyoman Purnaningsih**

**Pengaruh Senam Lansia terhadap Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia  
Banjar Taman Kelurahan Sanur**

(xiv + 66 halaman + 5 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran)

**ABSTRAK**

Semakin lanjut usia, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, fisiologis, mental, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu kesehatan mental yang paling sering terjadi pada lansia adalah depresi. Depresi pada lansia biasanya disebabkan oleh kehilangan orang yang disayang, fungsi tubuh, dan ketidakmampuan beradaptasi. Ada berbagai macam terapi untuk depresi misalnya terapi obat dan fisik, salah satunya adalah senam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat depresi pada sebelum dan setelah senam lansia dan pengaruh senam lansia terhadap depresi pada lansia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperimental dengan menggunakan desain “*one-group pretest-posttest design*”. Dimana terdapat dua kali pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). Desain ini bertujuan untuk melihat adanya pengaruh yang muncul setelah diberikan perlakuan. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah 31 orang lansia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur. Sesuai dengan rumus jumlah sampel, peneliti mengambil 24 responden sebagai sampel menggunakan *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan kuesioner GDS (*Geriatric Depression Scale*) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden termasuk dalam lansia muda (usia 60 – 69 tahun) dan lansia madya (70 – 79 tahun) sedangkan dari segi jenis kelamin, lansia laki-laki sebanyak 54,20% dan lansia perempuan sebanyak 45,80%. Berdasarkan tingkat depresi, nilai rata-rata sebelum senam lansia sebesar 5,71 (depresi sedang) sedangkan setelah senam lansia, nilai rata-rata tingkat depresi pada lansia mengalami penurunan menjadi 2,88 (normal). Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* juga menunjukkan bahwa *p-value* yaitu  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kata lain, ada pengaruh pelaksanaan senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur.

**Kata Kunci: Senam Lansia, Depresi pada Lansia, Posyandu Lansia.**

Sumber Pustaka: 66 (2007-2023)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Bachelor Thesis, 12<sup>th</sup> June 2024

**Ni Nyoman Purnaningsih**

**The Effect of Elderly Exercises (*Senam Lansia*) on Depression at Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur**

(xiv + 66 Pages + 5 Tables + 2 Pictures + 14 Appendices)

**ABSTRACT**

The older one is, the more likely a person that experiences physical, physiological, mental, spiritual, economic and social problems. One of the mental health problems that most often occurs in the elderly is depression. Depression in the elderly is usually caused by the loss of loved ones, physical functions, and inability to adapt. There are various types of therapy for depression, for example drug and physical therapy, one of which is exercise. This study aims to determine the level of depression before and after elderly exercise and the effect of elderly exercise on depression at Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur.

This research used a pre-experimental research method using a “one-group pretest-posttest design.” There were two measurements of the depression level before and after the elderly exercise. This design aimed to see the effects that emerge after being given treatment. The reachable population in this study were 31 elderly at Posyandu Banjar Taman Kelurahan Sanur. In accordance with the sample size formula, the researcher took 24 elderly as samples using purposive sampling based on the predetermined inclusion and exclusion criteria. The required data was collected using the GDS (Geriatric Depression Scale) questionnaire issued by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia.

The results of the present study showed the ages of the samples were categorized into young elderly (60 – 69 years old) and middle elderly (70 – 79 years old), whereas there were 54.20% males and 45.80% females. Based on their the level of depression, the mean score before the exercise for the elderly was a figure of 5.71 (moderate depression) whereas after the elderly exercise, the level of depression mean score decreased 2.88 (normal). The results of the Wilcoxon Signed Rank Test also showed that the significance value (p-value) was  $0.000 < 0.05$ ; therefore,  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. In other words, the results of the hypothesis test showed that there was an effect of implementing elderly exercise on reducing the level of depression in the elderly at Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur.

**Keyword: Elderly Exercises (*Senam Lansia*), Depression, Posyandu Lansia**

References: 66 (2007-2023)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Bagi Penulis .....	6
2. Bagi Institusi .....	6
3. Bagi Masyarakat dan Lansia.....	6
4. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan .....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Lanjut Usia (Lansia).....	11
1. Definisi Lansia .....	11
2. Klasifikasi Lansia .....	11
3. Perubahan Sistem Tubuh pada Lansia .....	13
4. Penyakit yang Terjadi pada Lansia .....	14

B. Depresi.....	15
1. Definisi Depresi.....	15
2. Tanda dan Gejala Depresi.....	16
3. Klasifikasi Depresi .....	20
4. Terapi Depresi.....	22
5. Pengukuran Tingkat Depresi .....	24
C. Senam Lansia.....	25
1. Definisi Senam Lansia.....	25
2. Tahapan Senam Lansia.....	25
3. Gerakan Senam Lansia .....	27
D. Pengaruh Senam Lansia terhadap Depresi pada Lansia.....	28
E. Kerangka Teori .....	29
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL .....</b>	<b>31</b>
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Hipotesis .....	31
C. Definisi Operasional.....	32
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Desain Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	35
C. Tempat Penelitian .....	37
D. Waktu Penelitian.....	37
E. Etika Penelitian .....	37
F. Alat Pengumpulan Data .....	39
1. Metode Pengumpulan Data.....	39
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	39
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	40
1. Prosedur Administrasi .....	40
2. Prosedur Teknis.....	41

H. Analisis Data.....	42
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
B. Analisis Univariat .....	46
1. Karakteristik Sampel .....	46
2. Tingkat Depresi pada Lansia .....	48
C. Analisis Bivariat.....	49
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	51
1. Karakteristik Lansia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur .....	51
2. Tingkat Depresi pada Lansia .....	53
3. Pengaruh Senam Lansia terhadap Depresi pada Lansia ....	53
B. Keterbatasan Penelitian .....	58
C. Implikasi terhadap Pelayanan Keperawatan, Pendidikan dan Penelitian Selanjutnya.....	58
1. Implikasi terhadap Pelayanan Keperawatan.....	58
2. Implikasi terhadap Pendidikan.....	59
3. Penelitian Selanjutnya .....	59
<b>BAB VII PENUTUP.....</b>	<b>60</b>
A. Simpulan.....	60
B. Saran .....	61
1. Bagi UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan .....	61
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	61
3. Bagi Lansia.....	62
4. Bagi Masyarakat.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Lansia Terhadap Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur .....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur.....	46
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur .....	47
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum dan Setelah Intervensi Senam Lansia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur .....	48
Tabel 4.4 Uji Hipotesis Data Tingkat Depresi pada Lansia Sebelum dan Setelah Intervensi Senam Lansia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Senam Lansia terhadap Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur .....	30
Gambar 3.1 Pengaruh Senam Lansia terhadap Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Banjar Taman Kelurahan Sanur .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Studi Pendahuluan.....	68
Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan .....	70
Lampiran 3. Rencana Kegiatan Penelitian.....	73
Lampiran 4. Keterangan Lolos Kaji Etik.....	75
Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	78
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian.....	80
Lampiran 7. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	83
Lampiran 8. Gerakan Pemanasan, Inti dan Pendinginan Senam Lansia ....	85
Lampiran 9. <i>Informed Consent</i> .....	104
Lampiran 10. Surat Pengantar Kuesioner .....	108
Lampiran 11. Kuesioner GDS ( <i>Geriatric Depression Scale</i> ).....	110
Lampiran 12. Foto Dokumentasi Penelitian .....	113
Lampiran 13. Hasil Analisis SPSS .....	121
Lampiran 14. Lembar Bimbingan.....	126

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., & Ulliya, S. (2008). Perbedaan tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia di panti wredha wening wardoyo ungaran. *Media Ners*, 2(1), 1–44.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ary, D., Jacobs, L. C., & Sorensen, C. K. (2010). *Introduction to research in education* (8 ed.). Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Baldwin, K. M., Broome, B., Count, M. M., Farahmand, J. M., Gerlach, M. J., & Keller, R. M. (2003). *Handbook of geriatric nursing Care* (2 ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bandiyah, S. (2015). *Lanjut usia dan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6 ed.). New York: Taylor & Francis Group.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *CME Institute*, 6(3).
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches* (5 ed., Vol. 53). California: Sage Publications Inc.
- Departemen Kesehatan RI. (2007). *Pharmaceutical care untuk penderita gangguan depresif*. Jakarta: Direktorat Bina Farmasi Komunitas dan Klinik.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Rencana aksi nasional lansia provinsi bali: Data laporan program pelayanan kesehatan lanjut usia provinsi bali tahun 2021*. Denpasar.
- Fitriani, L., & Mamnu'ah. (2011). *Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di Posyandu Lansia Teratai Dusun Ngrenak Kidul 10 Sidomoyo Godean Sleman*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (7 ed.). New York: McGraw-Hill Compnaies, Inc.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8 ed.). New York: McGraw-Hill Compnaies, Inc.
- Gill, B. K., Cant, R., Lam, L., Cooper, S., & Lou, V. W. Q. (2020). Non-pharmacological depression therapies for older Chinese adults: A systematic review & meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 88(February), 1–8. Elsevier.

- Girsang, A. P. L., Sulistyowati, R., Sulistyowati, N. P., Dewi, F. W. R., Nugroho, S. W., Ramadani, K. D., & Wilson, H. (2022). *Statistik penduduk lanjut usia 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Hartati, H., Handoyo, Widjijati, & Prasetyo, H. (2023). Pendekatan non farmakologi psikoterapi dan walking tandem sebagai upaya menurunkan tingkat depresi lanjut usia di masyarakat. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 1–8.
- Iffah, N. (2019). Pengaruh senam terhadap penurunan depresi pada lansia di posyandu Kel. Madyopuro, Kec. Keungkidang Malang. *Conference on Research & Community Services* (hlm. 433–441).
- Irawan, H. (2013). Gangguan depresi pada lanjut usia. *Cermin Dunia Kedokteran*, 40(11), 815–819.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017a). *Penyelenggaraan pelayanan kesehatan lanjut usia di pusat kesehatan masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017b). *Penyelenggaraan pelayanan kesehatan lanjut usia di pusat kesehatan masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Petunjuk teknis penggunaan buku kesehatan lanjut usia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan gerontik. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Kleisiaris, C., Maniou, M., Papatheasiou, I., Sfiniadaki, A., Collaku, E., Koutsoumpa, C., & Sarafis, P. (2013). The prevalence of depressive symptoms in an elderly population and their relation to life situations in home care. *Health Science Journal*, 7(4), 417–423.
- Kothari, C. R. (2004). *Research methodology: Methods and techniques* (2 ed.). New Delhi: New Age International (P) Ltd., Publishers.
- Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di Panti Werda. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 4(1), 53–62.
- Kumar, R. (2011). *Research methodology: A step-by-step guide for beginners* (3 ed.). New Delhi: Sage Publications India Pvt Ltd.
- Maramis, M. M. (2014). Depresi pada lanjut usia. *Jurnal Widya Medika*, 2(1), 39–50.
- Marczyk, G., DeMatteo, D., & Festinger, D. (2005). *Essentials of research design and methodology*. New Jersey: John Wiley & Sons Ltd.
- Margaresa, R. A., & Zahra, F. A. (2020). *Rencana aksi kegiatan: Kesehatan usia produktif dan lanjut usia tahun 2020 – 2025*. Jakarta: Direktorat Direktur Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia.

- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Menteri Pemuda dan Olahraga. (1999). *Surat Keputusan Menteri Pemuda dan Olahraga Nomor: 078/Menpora/99*. Indonesia.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Murharyati, A., Safitri, W., Pratiwi, E. N., Amrullah, A. W., Kusumawati, H. N., & Crisdian, H. A. (2021). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi lansia penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 149–154.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- National Institute of Mental Health. (2018). *Depresi: Sebuah panduan ringkas*. New York: the National Institutes of Health.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan gerontik & geriatrik* (3 ed.). Jakarta: EGC.
- Nurti, W. D., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). Hubungan tingkat kemandirian lansia melakukan activity of daily living dengan kondisi kesehatan mental emosional pada lansia di desa banjar guntung. *Jurnal Medika Hutama*, 03(02), 2508–2518.
- Oktiawati, A., Khodijah, Setyaningrum, I., & Dewi, R. C. (2017). *Teori dan konsep keperawatan pediatrik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Pallant, J. (2016). *For the SPSS survival manual* (6 ed.). Berkshire: McGraw-Hill Education.
- Prayoga, D. H., & Basri, A. H. (2023). Efektifitas senam lansia penurunan tingkat depresi pada lansia. *Journals of Ners Community*, 13(3), 602–613.
- Presiden Republik Indonesia. (1998). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Jakarta, Indonesia.
- Presiden Republik Indonesia. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan*. Jakarta, Indonesia.
- Priastana, I. K. A., Agustini, I. G. A. R., & Kio, A. L. (2016). The correlation between spiritual well-being and depression level in elderly. *NurseLine Journal*, 1(2), 184–189.
- Putri, S. I., & Fitriyani, P. (2013). Gambaran tingkat depresi lansia yang melakukan senam di Panti Sosial Tresna Werdha di Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 92–99.
- Ramli, R., & Suhermi. (2021). Senam lansia menurunkan tingkat depresi pada lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 36–38.
- Ridwan, & Febriani, I. (2021). Pengaruh terapi modalitas: Senam lansia terhadap depresi pada lansia di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 4(1), 149–155.

- Rosyanti, L., Hadi, I., & Fitriwijayati. (2018). *Memahami gangguan depresi mayor (mayor depressive disorder): Pendekatan psikoneuroimunologi; kajian sitokin, tryptopan dan hpa-aksis*. Kendari: Jurusan Keperawatan Poltekkes Kendari.
- Saryono. (2008). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Offset.
- Sinaga, M. R. E. (2020). Efektivitas intervensi depresi pada lansia: A systematic review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 529.
- Siswanto dkk. (2014). *Metodologi penelitian kesehatan dan kedokteran (pertama)*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Subekti, I., Suyanto, E., & Nataliswati, T. (2022). *Keperawatan usia lanjut*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. (2014). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Riyadi, S., dkk. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Tegawati, L. M., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2009). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada orang lanjut usia. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 36–45.
- The National Institute of Mental Health. (2015). *Mengenal depresi*. New York: the National Institutes of Health.
- Tuckman, B. W., & Harper, B. E. (2012). *Conducting educational research* (6 ed.). Maryland: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Utama, T. A., Yustisia, N., & Aprilatutini, T. (2023). *Buku ajar senam kebugaran bagi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Wiese, B. S. (2011). Geriatric depression: The use of antidepressants in the elderly. *BC Medical Journal*, 53(7), 341–347.
- Williams, P. (2016). *Basic geriatric nursing* (6 ed.). Missouri: Elsevier, Inc.
- Williams, P. (2023). *Basic geriatric nursing* (8 ed.). Missouri: Elsevier.
- World Health Organization. (2022). Ageing and health. Diambil Oktober 30, 2023, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Wulandari, P., & Santoso, F. A. P. (2014). Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi lansia di unit rehabilitasi sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal NERS Widya Husada*, 1(1), 30–34.