

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK  
TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA  
LANSIA DI BANJAR SUMUH DESA  
DAUH PURI KAUH  
DENPASAR**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**AYUNDA RIRIYANTI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK  
TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA  
LANSIA DI BANJAR SUMUH DESA  
DAUH PURI KAUH  
DENPASAR**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**AYUNDA RIRIYANTI  
NIM. C1117089**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK**  
**TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA**  
**LANSIA DI BANJAR SUMUH DESA**  
**DAUH PURI KAUH**  
**DENPASAR**

**Diajukan Oleh:**

**AYUNDA RIRIYANTI**

**C1117089**

**Badung, 11 Mei 2021**

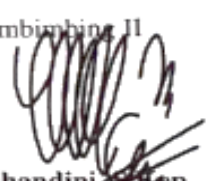
**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.,MH  
NIDN. 0813098803

Pembimbing II



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0812018904

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



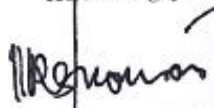
Ns. I Putu Artha Wihaya, S.Kep.,M.Kep  
NIDN. 0821058603

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1  
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI  
Tanggal: 11 Juni 2021**

**Yang terdiri dari:**

Kepua Penguji



Ns. I Kadek Prastikanala, S.Kep., M.Si  
NIDN. 8936310021

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep. MH  
NIDN. 0813098803

Anggota Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihasilmi, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0813018901

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



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

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

**Skripsi, Mei 2021**

**Ayunda Ririyanti**

**Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia di Banjar Sumuh Desa Dauh Puri Kauh Denpasar**

**xv + 71 halaman + 8 tabel + 2 gambar + 13 dokumentasi**

**ABSTRAK**

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua. Proses menua tidak selalu tenang dan nyaman, tidak jarang proses menua ini menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. Permasalahan-permasalahan ini dapat memicu terjadinya depresi pada lanjut usia. Depresi yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan pengaruh negatif terhadap kualitas hidup lansia, bahkan dapat menyebabkan kematian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi pada lanjut usia di Banjar Sumuh desa Dauh Puri.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-post test*. Sampel yang digunakan sebanyak 49 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data hasil penelitian diolah dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai p value = 0,001 artinya  $p < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi pada lansia di Banjar Sumuh desa Dauh Puri Kauh Denpasar. Disarankan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang baik bagi pelayanan kesehatan dan mampu mengaplikasikan teknik relaksasi autogenik ke dalam pemberian terapi pada lansia yang mengalami depresi.

Kata Kunci: Depresi, Lansia, Relaksasi Autogenik

Daftar Pustaka: 53 (2011-2021)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

**Undergraduate Thesis, May 2021**

**Ayunda Ririyanti**

**The Effect of Autogenic Relaxation Techniques on Depression Levels of the Elderly in Banjar Sumuh, Dauh Puri Kauh Village, Denpasar**

**xv + 71 page + 8 tables + 2 pictures + 13 documentations**

**ABSTRACT**

Getting old is a natural process which means that a person has gone through three stages of life, namely children, adults and elderly. The aging process is not always calm and comfortable; it is not uncommon for this aging process to cause problems both physically, biologically, mentally and socio-economically. These problems can lead to depression in the elderly. Depression that is not handled properly can have a negative effect on the life quality of the elderly, and can even lead to death. The purpose of this study was to determine the effect of autogenic relaxation therapy on depression level of the elderly in Banjar Sumuh, Dauh Puri village.

This study was pre-experimental with one group pretest-posttest design. The sample used was 49 respondents using purposive sampling technique. The research data were processed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed p value = 0.001, meaning  $p < 0.05$ , it could be concluded that there was a significant effect of autogenic relaxation techniques on depression level of the elderly in Banjar Sumuh, Dauh Puri Kauh village, Denpasar. It is suggested that the results of this study can be used as a good input for health services and be able to apply autogenic relaxation techniques to the provision of therapy for elderly people with depression.

**Keywords: Autogenic Relaxation, Depression, Elderly**

**Bibliography: 53 (2011-2021)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Banjar Sumuh Desa Dauh Puri Kauh Denpasar” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usaha Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., MH selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Drs. I Gusti Made Suandhi selaku Perbekel Desa Dauh Puri Kauh, yang telah memberikan ijin untuk melakukan studi pendahuluan dan ijin penelitian di Desa Dauh Puri Kauh.
6. I Wayan Juwena selaku Kelian Dinas Banjar Sumuh, yang telah memberikan ijin untuk melakukan studi pendahuluan dan ijin penelitian di Banjar Sumuh.
7. Kedua orang tua yang telah memberikan banyak dukungan baik moril maupun material selama proses menyelesaikan skripsi ini.
8. Ns. Dewi Hasyibatur Rohma, S.Kep yang telah memberikan banyak dukungan serta masukan mulai dari pemilihan pembimbing hingga penyusunan skripsi ini selesai.
9. Eka Wijayanti, Sri Utami, Dwi Handayani, Sri Utari, dan Kesumadewi yang telah menjadi teman dan pemberi dukungan selama penyusunan skripsi ini.
10. Bangtan Sonyeondan yaitu Kim Nam Joon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook yang telah mempersembahkan lagu-lagu terbaik dan pemberi motivasi selama penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman dan semua pihak yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan dan bantuan kepada penulis.

Penulis telah berusaha untuk menghasilkan skripsi ini dan penulis masih sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Mangupura, Mei 2021

Penulis

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayunda Ririyanti

NIM : C1117089

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : “Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Banjar Sumuh Desa Dauh Puri Kauh Denpasar”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alih 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.

Mangupura, 11 Mei 2021



(Ayunda Ririyanti)

## DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I :PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian.....	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Konsep Lansia .....	9
1. Definisi Lansia .....	9
2. Batasan-batasan Lansia.....	10
3. Perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	10
B. Konsep Depresi .....	13
1. Definisi Depresi .....	13
2. Prevalensi Depresi .....	14
3. Penyebab Depresi .....	14
4. Tanda dan Gejala Depresi .....	16
5. Klasifikasi depresi.....	18
6. Faktor Risiko Depresi .....	20
7. Dampak Depresi .....	23
8. Pemeriksaan Penunjang Depresi .....	24
9. Penatalaksanaan Depresi.....	25
C. Konsep Terapi Relaksasi Autogenik .....	28
1. Definisi Relaksasi Autogenik .....	28
2. Manfaat Relaksasi Autogenik.....	29
3. Efektifitas Relaksasi Autogenik.....	30
4. Tahap Kerja Relaksasi Autogenik .....	31
D. Kerangka Teori.....	35
BAB III: KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL...	37
A. Kerangka Konseptual .....	37
B. Hipotesis .....	38
C. Definisi Operasional .....	39
BAB IV: METODE PENELITIAN .....	41
A. Rancangan Penelitian .....	41

B. Populasi dan Sampel.....	42
C. Tempat Penelitian .....	45
D. Waktu Penelitian.....	45
E. Etika Penelitian .....	45
F. Alat Pengumpulan Data.....	47
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	49
H. Pengolahan Data .....	51
I. Rancangan Analisis Data.....	52
BAB V: HASIL PENELITIAN .....	54
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
B. Uji Univariat .....	55
C. Uji Bivariat.....	59
BAB VI: PEMBAHASAN.....	60
A. Interpretasi Penelitian.....	60
B. Keterbatasan Penelitian.....	69
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	70
BAB VII: PENUTUP .....	71
A. Simpulan .....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	39
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia .....	55
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin .....	55
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status .....	56
Tabel 5.4 Rata-Rata Tingkat depresi Lansia sebelum Perlakuan.....	57
Tabel 5.5 Rata-Rata Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Sesudah Perlakuan.....	57
Tabel 5.6 Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Depresi pada Lansia.....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	36
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan dari STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan dari Kepala Desa Dauh Puri Kauh
- Lampiran 3. Surat Rekomendasi Uji Etik dari STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Kepala Desa Dauh Puri Kauh
- Lampiran 6. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 7. Informed Consent
- Lampiran 8. Pernyataan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Lembar Kuisioner *Geriatric Depression Scale* (GDS)
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Autogenik
- Lampiran 11. Data Penelitian Tingkat Depresi
- Lampiran 12. Tabel Analisa
- Lampiran 13. Foto Dokumentasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Hady El-Gilany, G. O. E., & Sarraf, B. B. (2018). Depression and its associated factors among elderly: A community-based study in Egypt. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 77, 103–107. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.04.011>
- Andrianti, S., & Sukmawati. (2020). Hubungan Tipe Kepribadian dengan Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia (Lansia) di Puskesmas Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko. *Journal PDM Bengkulu*.
- Ariawati, R. R., Agoes, S., & Supardi, D. (2016). Jurnal Riset Akuntansi. *Jurnal Riset Akuntansi*, VIII(2).
- Aryawangsa, A. A. N., & Ariastuti, N. L. P. (2016). Prevalensi dan Distribusi Faktor Risiko Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015. *Intisari Sains Med*, 7(1), 12–23.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia* (Cet. 1). Yogyakarta: Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011. <https://doi.org/10.5812/asjism.34786>
- Badan Pusat Statistik. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020 Provinsi Bali. *Berita Resmi Statistik*, II(08), 1–13.
- Bestari, B. K., & Wati, D. N. K. (2016). Penyakit Kronis Lebih Dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas pada Lansia di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 49–55.
- Delam, H., & Bazrafshan, M.-R. (2020). A Survey of Anxiety and Depression among Elderly People Referred to Health Center of Larestan in 2019. *J Health Sci Surveillance Sys*, 8(1).
- Dirgayunita, A. (2020). Depresi : Ciri , Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikolog*, 1(1), 1–14.
- Evangeline, Supriadi, D., & Pramesti, V. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi Pada Lansia Di BPS Tresna Werdha Ciparay. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. VI No. 2 September 2018, VI(2), 150–155. Retrieved from <http://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk>
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP, 1(3), 149–162.
- Herawati, N., & Deharnita. (2019). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Depresi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 7 No 2 Hal 183 - 190*, Agustus 2019, 7(2), 183–190.
- Irawan, H. (2013). Gangguan Depresi pada Lanjut Usia. *Cermin Dunia*

*Kedokteran-210*, 40(11), 815–819. Retrieved from [http://www.kalbemed.com/Portals/6/06\\_210Gangguan Depresi pada Lanjut Usia.pdf](http://www.kalbemed.com/Portals/6/06_210Gangguan%20Depresi%20pada%20Lanjut%20Usia.pdf)

- Istianah, U., & Hendarsih, H. S. (2016). RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DAN TINGKAT KECEMASAN PENDERITA HIPERTENSI ESSENSIAL DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA ABIYOSO PAKEM YOGYAKARTA. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 12(2), 92–100.
- Jafar, N., Wiarsih, W., & Permatasari, H. (2011). Pengalaman Lanjut Usia Mendapatkan Dukungan Keluarga. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(3), 157–164.
- Kemkes RI. (2019). *Laporan Provinsi Bali, Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Khairunisa, N. S., Safitri, D. R., Angelia, D., & Taufan, M. (2019). PRODUKTIVITAS DAN DEPRESI DI INDONESIA : ANALISIS DATA INDONESIAN FAMILY LIFE SURVEY 2014 PRODUCTIVITY AND DEPRESSION IN INDONESIA : ANALYSIS FROM INDONESIAN FAMILY LIFE SURVEY 2014, 75–84.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik (Vol. 1)*.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 21 No.2, Juli 2018, Hal 109-116, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Lestari, N. P. R. F. D., Ruspawan, I. D. M., & Swedarma, K. E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Community of Publishing in Nursing (COPING) Volume 5, Nomor 3, Desember 2017*, 5(3), 161–168.
- Lestari, R., Ismonah, & Shobirun. (2015). Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah Relaksasi Autogenik pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di SMC RS Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 000, 1–10.
- Li, N., & Shou, J. (2021). The prevalence and correlates of depression in elderly outpatients in community health centers. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3(December 2020), 100044. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100044>
- Lidyana, L., Shelly, & Fitria, N. (2020). Pendidikan Kesehatan mengenai Deteksi Dini Depresi dan Penurunan Fungsi Kognitif pada lansia. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 12–24. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i1.5130>

- Lina, L. F., Sabriyanti, H. E., & Sartika, A. (2019). Decreased The Anxiety Scale of Hemodialysis Patients With The Spiritual Emotional Freedom Technique ( SEFT ) and The Autogenic Relaxation, *1*(3), 142–147.
- Maramis, M. M. (2014). Depresi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Widya Medika Surabaya*, *2*(1), 27–28.
- Maryam, S. R., & M, F. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Masturoh, I. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (2018th ed.). Jakarta.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). METODELOGI PENELITIAN KESEHATAN. In *Bahan Ajar Rekam Medis dan Informasi Kesehatan* (1st ed., pp. 82–83). Jakarta: PUSAT PENDIDIKAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Muslimin, M. (2018). Terapi Tasawuf Sebagai Upaya Penanggulangan Stress, Depresi dan Kecemasan. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, *1*(1), 1–26.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2020). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikologi 2017*, Vol. 25, No. 2, 124 – 135, *25*(2), 124–135.  
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Surabaya: Salemba Medika.
- Pae, K. (2017). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Tinggal di Panti Werdha dan yang Tinggal di Rumah bersama Keluarga. *Jurnal Ners LENTERA*, *5*(1), 21–32.
- Parasari, G. A. T., & Lestari, M. D. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Sading. *Jurnal Psikologi Udayana*, *2*(1), 68–77.
- Patel, M. N., & Krishnamurthy, D. (2019). Effectiveness of Autogenic Relaxation on Depression Level - A Literature Review. *International Journal of Psychiatric Nursing*, *5*(2).
- Patel, M. N., & Krishnamurthy, D. (2020). The Effectiveness of Autogenic Relaxation on Reducing the Level of Depression among Elderly People Residing in Old Age Homes. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, *11*(6), 470–475.
- Prabhaswar, L., & Ariastuti, N. L. P. (2016). Gambaran Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Bali

2015. *Intisari Sains Medis VOL. 7 NO.1, SEPTEMBER-DESEMBER, HAL. 47-52, 7(1), 47.* <https://doi.org/10.15562/ism.v7i1.100>

- Pragholapati, A., & Munawaroh, F. (2020). Resiliensi pada lansia. *JURNAL SURYA MUDA, 2(1), 2020, 2(1), 8.*
- Prasetya, A. S., Hamid, A. Y. S., & Susanti, H. (2011). Penurunan tingkat depresi klien lansia dengan terapi kognitif dan senam latih otak di panti wredha. *Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 13, No. 1, Maret 2010; Hal 42 - 48, 13(1), 42–48.*
- Pu, J., Liu, Y., Zhang, H., Tian, L., Gui, S., Yu, Y., ... Xie, P. (n.d.). An integrated meta-analysis of peripheral blood metabolites and biological functions in major depressive disorder. *Molecular Psychiatry.* <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0645-4>
- RISKESDAS. (2018). LAPORAN NASIONAL RISKESDAS 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.* Retrieved from [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Robby, D. R. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Depresi pada Penyandang Cacat Pasca Kusta di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara. *Journal of Social and Industrial Psychology, 2(1), 50–55.*
- Rosida, L., Imardiani, & Wahyudi, J. T. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences, 3(2), 52–56.* Retrieved from <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>
- Rusmana, R., & Ferari, R. (2020). Pengaruh Relaksasi Autogenic Training dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Hasil Shooting Sepak Bola di PSKC Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga, 5(2), 173–181.*
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2019). Terapi Autogenik terhadap Kondisi Psikologi Pasien CKD yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 2(3), 139–148.*
- Strawbridge, W. J. (2012). Physical Activity Reduce The Risk of Subsequent Depression for Older Adult. *American Journal of Epidemiology, 156(4), 328–334.*
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Manajemen. Bandung: Alfabeta, CV.*
- Sutinah, & Maulani. (2017). Hubungan Pendidikan, Jenis Kelamin dan Status Perkawinan dengan Depresi pada Lansia. *Journal Endurance, 2(2), 209–216.*

- Utami, A. W., Liza, G. R., & Ashal, T. (2018). Hubungan Kemungkinan Depresi dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia di Kelurahan Surau Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2018; 7(3), 7(3), 417–423. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Veronese, N., Stubbs, B., Trevisan, C., Francesco, B., Rui, M. De, Solmi, M., ... Sergi, G. (2017). Poor Physical Performance Predicts Future Onset of Depression in Elderly People: Progetto Veneto Anziani Longitudinal Study. *Physical Therapy*, 97(6), 659–668.
- Wardani, R. A., Arismawati, D. F., & Mayasari, B. (2021). Latihan Senam Yoga Pada Lansia Untuk Mencegah Depresi Pada Penderita Diabetes Melitus Di Posyandu Lansia Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 132–137.
- Wijayanti, L., Setiawan, A. H., & Wardani, E. M. (2020). Autogenik Relaksasi dengan Aroma Terapi Cendana terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi. *Seminar Nasional*, 22–27.
- World Health Organization. (2012). Mental Health, Depression in Europe.