

BAB 7

KESIMPULAN dan SARAN

7.1 Kesimpulan

7.1.1 Tingkat depresi lansia sebelum melakukan senam otak (*brain gym*) adalah sebesar 77% depresi ringan, sedangkan 23% depresi sedang.

7.1.2 Tingkat depresi sesudah melakukan senam otak (*brain gym*) yang diberikan selama 14 hari 2 kali sehari dengan durasi 5-10 menit sebesar 77% tidak depresi, sedangkan 23% depresi ringan. Penurunan tingkat depresi terjadi pada semua responden (100%) setelah diberikan perlakuan.

7.1.3 Ada pengaruh yang signifikan dari senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat depresi pada lanjut usia.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia

Lansia tetap melakukan senam otak secara rutin sesuai dengan diajarkan setiap hari satu kali sehari agar depresi hilang sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

7.2.1 Bagi Panti

Pihak panti tetap melanjutkan program senam otak secara rutin terhadap lansia yang mengalami depresi maupun yang tidak mengalami depresi untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kondisi psikologis.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian pada responden yang sama dengan mengkaji tipe kepribadian dan dukungan keluarga secara terperinci sehingga faktor-faktor yang mempengaruhi depresi pada lanjut usia di panti dapat terkaji dengan baik. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan design penelitian yang menggunakan kelompok kontrol dengan jumlah sampel lebih banyak agar hasil penelitian lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, B., Ratep, N., Westa,W (2014). *Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Wiayah Kerja Puskesmas Kubu II Januari-Februari 2014* . Skripsi. Diterbitkan. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana. Bali. Diunduh dari <https://www.google.co.id> pada tanggal 10 Oktober 2016.

Andri, S. (2013). *Metode dan Pelaksanaan Senam Otak*. Jakarta : Mulia Medika

Ann. B. (2005). *Measuring health a review of quality of life measurement scales*. Ingggris : British library.

Ayu, Fitri. (2011). *Kejadian Dan Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia: Studi Perbandingan Di Panti Wreda dan Komunitas*. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Diunduh dari http://eprints.undip.ac.id/32877/1/Ayu_Fitri.pdf pada tanggal 22 Mei 2017.

Davies, T. (2009). *ABC Kesehatan Mental (Dimanti, Alifa, Penerjemah)*. Jakarta: EGC.

Dennision, Paul E., Gail. (2008). *Buku Panduan Lengkap Brain Gym Senam Otak*. Jakarta : PT Grasindo.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2012). *Profil kesehatan Provensi Jawa Timur Tahun 2012*. Diunduh dari <http://www.depkes.go.id> pada tanggal 10 Oktober 2016.

Dessy, Retna. (2014). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya : Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala. Surabaya.

Efendi, F., & Makhfudli.(2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori dan Praktek dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Faham Muhammad, Sagiran. (2009). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Fungsi Kognitif pada Usia Lanjut*. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah.Yogyakarta. Diunduh dari <http://journal.umy.ac.id> pada tanggal 5 Mei 2017.

Fitri, Fanny Kurnia. (2015). *Efektivitas Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang*. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Diunduh dari <https://www.google.co.id> pada tanggal 22 Mei 2017.

Gunadi, T. (2009). *24 Gerakan Meningkatkan Kecerdasan Anak*. Jakarta: Penebar Plus.

Hendry, Irawan. (2013). *Gangguan Depresi Pada Lanjut Usia*. Dokter Internship RSUD Datu Sanggul, Tapin : Kalimantan Selatan. Diunduh dari <http://www.kalbemed.com/> pada tanggal 22 Mei 2017.

Hibbert, A., Gadwin, A.,Dear,F.(2008). *Rujukan Cepat Psikiatri(Cendika, Rini.,Penerjemah)*. Jakarta : EGC.

Hidayat, A. Aziz, Alimul, (2011). *Metode penelitian keperawatan dan Tehnik Analisa Data*.Jakarta : Salemba Medika.

Hidayat, A. Aziz, Alimul, (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*.Jakarta : Salemba Medika.

Ibrahim, A. S. (2011). *Gangguan Alam Perasaan*. Tangerang: Jelajah Nusa.

Jaime, Stockslager. (2007). *Asuhan Keperawatan Geriatrik Edisi 2*.Jakarta : EGC.

Jaya, Kusnadi. (2015). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang Selatan : Binarupa Aksara.

Juliana, D & Sukmawati, I. (2008). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Salah Satu RW Kelurahan Pondok Cina Kecamatan Beji Kota Depok*. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. Tidak dipublikasikan.

Kaplan, H.I., Sadock, B.J., and Grebb, J.A., 2010. *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Jilid Satu..* Jakarta : Bina Rupa Aksara.

Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Diunduh dari <https://www.google.co.id> pada tanggal 10 Oktober 2016

Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Diunduh dari <http://www.depkes.go.id> pada tanggal 10 Oktober 2016.

Lievre A, Alley D., Crimmins.E.M. (2010). Educational Differentials in Life Expectancy With Cognitive Impairment Among the Elderly in the United States. *Journal of Aging and Health*.

Ma'rifatul, lilik. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Marta, ollivia (2012). Determinan Tingkat Depresi pada lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Keperawatan Program Studi Sarjana. Universitas Indonesia. Jakarta. Diunduh dari <https://www.google.co.id/> pada tanggal 12 Januari 2017.

Maryam, R.S., Sari, M.F.E., Rosidawati., Jobaedi, A., Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut & Perawatannya*. Jakrta : Salemba Medika.

Montgomery, S. A. M. (1979). A new depression scale designed to be sensitive to change. *British Journal of Psychiatry* 134:182-389.

Mubarak, W.I., Chayatin, N., Santosa, B.A(2009). *Illmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi*. Jakarta : Salemba Medika.

Muhamad, As'adi. (2011). *Dasyatnya Senam Otak*. Jogjakarta : Diva Press.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta

Nugroho, Wahyudi.(2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatric Edisi 3*.Jakarta : EGC.

Nursalam.(2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.

Onya, ON., Stanley, PC. (2013) Risk Factors For Depressive Iilness Among Elderly Gopd Attandess At Upth. *IOSR Journal of Dental and Medical* 5(2) :77-86. Diunduh dari <http://iosrjournals.org/iosr-jdms/papers/Vol5-issue2/P0527786>. pada tanggal 12 Januari 2017.

Padila.(2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.Yogyakarta : Nuha Medika.

Santoso, H. dan Ismail, A. (2009). *Memahami Krisis Lanjut Usia*. Jakarta: Gunung Mulia.

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 2* .Yogyakarta : Penerbit Kansius Anggota IKAPI.

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R &D*. Bandung : ALPABETA.

Sunaryo, dkk.(2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*.Yogyakarta : Penerbit Andi Anggota IKAPI.

Tanaka, Hisasi, Sasazawa, Yosiaki, Suzuki, Shosuke, Nakazawa, Minato, Koyama, Hiroshi. (2011). *Health Status And Lifestyle Factor As Predictors Of Depression In Middle-Aged And Elderly Japanese Adults : A Seven-Year Follow-Up Of The Komo-Ise Cohort Study*. Diunduh dari <http://www.biomedcentral.com/1471-244X>. pada tanggal 22 Mei 2017.

Unutzer, J.,(2007). Late-Life Depression. *The New England Journal Of Medicine* 357:2269-76.Diunduh dari <http://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMcp073754> pada tanggal 10 Oktober 2016

Widianti.Anggriana.(2010). *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Kesehatan*.Yogyakarta : Nuha Medika.

Yusuf, AH, dkk.(2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*.Jakarta : Salemba Medika.