

LITERATUR RIVIEW
PENGARUH PENERAPAN *THERAPY EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN DEPRESI
PADA LANSIA



Oleh :
NI MADE ARI JULIANITA DEWI
NIM. P07120216072

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020

LITERATUR RIVIEW

**PENGARUH PENERAPAN *THERAPY EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN DEPRESI
PADA LANSIA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh :

NI MADE ARI JULIANITA DEWI

NIM. P07120216072

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

LITERATUR RIVIEW DENGAN JUDUL:

**PENGARUH PENERAPAN *THERAPY EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN DEPRESI
PADA LANSIA**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping




I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes
NIP.196412311985032011



I Gede Widjanegara, SKM., M.Fis
NIP.195805201979101001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



 I DPG Putra Yasa, S.Kp, M.Kep, Sp.MB
NIP.197108141994021001

LEMBAR PENGESAHAN

LITERATUR RIVIEW DENGAN JUDUL:

**PENGARUH PENERAPAN *THERAPY EXERCISE*
TERHADAP PENURUNAN DEPRESI
PADA LANSIA**

TELAH DIUJI OLEH TIM PENGUJI :

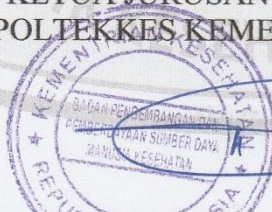
PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 19 MEI 2020

TIM PENGUJI :

1. I Nengah Sumirta, SST., S.Kep, Ns. M.Kes (Ketua) (.....)
NIP. 196502251986031002
2. I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes (Anggota 1) (.....)
NIP.196412311985032011
3. Ns. I Wayan Candra, S.Kep., M.Si (Anggota 2) (.....)
NIP.196510081986031001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I DPG Putra Yasa, S.Kp, M.Kep, Sp.MB
NIP.197108141994021001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Ari Julianita Dewi
NIM : P07120216072
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2020
Alamat : Jl. Pulau Moyo No. 33A Pedungan, Denpasar
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Literatur Riview dengan judul Pengaruh Penerapan *Therapy Exercise* Terhadap Penurunan Depresi Pasa Lansia adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Literatur Riview ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2020

Yang membuat pernyataan


Ni Made Ari Julianita Dewi

NIM. P07120216072

***The Effect Of The Application Of Exercise Therapy On Decreasing Depression
In The Elderly***

ABSTRACT

Background: *The decline in mental conditions can lead to deep mental disorders because conditions that require the help of others and dependence on something, one of the things that can occur is depression in the elderly. Widespread depression and often chronic conditions. Estimated lifetime prevalence for major depressive disorder is around 15% to 20% with a marked high recurrence rate of 22% to 50% of patients suffering from recurrent episodes within 6 months after recovery.*

Aim : *The purpose of this literature review of this study is as follows to find out whether there is an effect of the Application of Exercise Exercise Against Depression in the Elderly.*

Methods : *In this literature review, it uses three databases, namely Researchgate, Garuda Portal and Google Scholar, which are sought from 2010 to 2020 in the form of research reports, reviews that discuss therapeutic exercise on reducing depression. The keyword therapy exercise, depression reduction is used to search electronic databases. Articles are selected based on title and abstract information. Obtained seven appropriate journals after being selected based on inclusion criteria.*

Result : *The average results of experiencing mild-moderate depression with the mean value obtained is equal to 21,192. The results of the average level of depression after exercise therapy is obtained that before the intervention is given, the average respondent decreases in depression. The mean mean yield after exercise therapy was 16.59. Thus it was found that exercise therapy was significantly and positively correlated in decreasing the degree of depression in the elderly ($p < 0.05$).*

Conclusion : *It's important exercise therapy is given to reduce the level of depression.*

Keywords : *Exercise therapy, Depression, Elderly.*

PENGARUH PENERAPAN *THERAPI EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN DEPRESI PADA LANSIA

ABSTRAK

Latar Belakang : Menurunnya kondisi mental dapat mengakibatkan terjadinya gangguan mental yang mendalam karena kondisi yang memerlukan bantuan orang lain dan ketergantungan terhadap sesuatu, salah satu hal yang dapat terjadi yaitu depresi pada lansia. Depresi meluas dan kondisi sering kronis. Perkiraan prevalensi seumur hidup untuk gangguan depresi mayor adalah sekitar 15% hingga 20% dengan ditandai tingginya tingkat kekambuhan yaitu 22% hingga 50% pasien menderita episode berulang dalam 6 bulan setelah pemulihan.

Tujuan : *Literature review* ini bertujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui adakah pengaruh Penerapan *Therapy Exercise* Terhadap Penurunan Depresi Pada Lansia

Metode : Dalam Literatur Rview ini menggunakan tiga database yaitu Researchgate, Portal Garuda Dan Google Scholar yang dicari dari tahun 2010 sampai 2020 dicari berupa laporan hasil penelitian, review yang membahas mengenai *therapy exercise* terhadap penurunan depresi. Kata kunci *therapy exercise*, penurunan depresi digunakan untuk mencari pada database elektronik. Artikel diseleksi berdasarkan judul dan informasi abstrak. Didapatkan tujuh jurnal yang sesuai setelah diseleksi berdasarkan kriteria inklusi.

Hasil : Hasil rata- rata mengalami depresi ringan – sedang dengan nilai mean didapatkan yaitu sebesar 21,192. Hasil rata-rata tingkat depresi setelah diberikannya terapi exercise didapat bahwa sebelum diberikannya intervensi, responden rata – rata mengalami penurunan nilai depresi. Hasil nila rata rata mean setelah diberikannya terapi exercise adalah 16,59. Dengan begitu didapatkan bahwa terapi *exercise* secara signifikan dan berkorelasi positif sedang dalam penurunan derajat depresi lansia ($p < 0,05$).

Kesimpulan : *Therapy exercise* penting diberikan untuk menurunkan tingkat depresi.

Kata kunci : *Therapy exercise*, depresi, lansia.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan Literatur Riview dengan judul “Pengaruh Penerapan *Therapy Exercise* Terhadap Penurunan Depresi Pasa Lansia” tepat pada waktunya. Literatur Riview ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH., selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D-IV di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Dw. Pt. Gd. Putra Yasa, S.Kp.,M.Kep.Sp.,MB selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Literatur Riview ini.
3. Ibu N.L.K Sulisnadewi, M.Kep,Ns.Sp.Kep.An, selaku Ketua Prodi DIV Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Literatur Riview ini.
4. Ibu I Gusti Ayu Harini, SKM.,M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Literatur Riview ini.
5. Bapak I Gede Widjanegara, SKM., M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Literatur Riview ini.
6. Bapak dan Ibu mata ajar perkuliahan yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan Literatur Riview ini.

7. Mahasiswa angkatan tahun 2016 D-IV Keperawatan Poltekkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan Literatur Riview ini.
8. Bapak I Ketut Sukanatih dan Ibu Ni Made Sumarni selaku orang tua peneliti yang telah memberikan dorongan moral maupun material dalam menyelesaikan Literatur Riview ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Literatur Riview ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Literatur Riview ini.

Denpasar, Mei 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan.....	4
1. Tujuan Umum :.....	4
2. Tujuan Khusus :.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoritis.....	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Metode Literatur Rievew.....	5
1. Kriteria inklusi.....	5
2. Strategi Pencarian.....	5
BAB II HASIL DAN PEMBAHASAN	

A. Hasil.....	6
1. Artikel I.....	6
2. Artikel II.....	7
3. Artikel III	8
4. Artikel IV	9
5. Artikel V	10
6. Artikel VI	11
7. Artikel VII.....	12
B. Pembahasan.....	13
1. Tingkat Depresi Lansia Sebelum Diberikan Terapi <i>Exercise</i>	13
2. Tingkat Depresi Lansia Setelah Diberikan Terapi <i>Exercise</i>	15
3. Analisis Pengaruh Terapi <i>Exercise</i> Terhadap Penurunan Depresi.....	18
 BAB III. SIMPULAN DAN SARAN	
A. SIMPULAN	26
B. SARAN.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	28
 LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gambaran Tingkat Depresi Sebelum Diberikan Terapi <i>Exercise</i>	14
Tabel 2 Gambaran Tingkat Depresi Setelah Diberikan Terapi <i>Exercise</i>	16
Tabel 3 Hasil Analisis Pengaruh Penerapan Terapi <i>Exercise</i> Terhadap Penurunan Depresi.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penelitian – Penelitian Dalam Telaah Literatur Berdasarkan Judul,
Tujuan, Metode Dan Hasil Penelitian

Lampiran 2. Laporan Bimbingan SIAK