

BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan literatur review tentang pengaruh penerapan *therapy exercise* terhadap penurunan depresi pada lansia dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil rata-rata tingkat depresi sebelum diberikannya terapi *exercise* didapat rata-rata mengalami depresi ringan – sedang dengan rata – rata hasil mean didapatkan yaitu sebesar 21,192.
2. Hasil rata-rata tingkat depresi setelah diberikannya terapi *exercise* didapat bahwa sebelum diberikannya intervensi, responden rata – rata mengalami penurunan nilai depresi. Hasil nilai rata rata mean setelah diberikannya terapi *exercise* adalah 16,59.
3. Analisis pengaruh penerapan Terapi *Exxercise* terhadap penurunan depresi didapatkan bahwa terapi *exercise* secara signifikan dan berkorelasi positif sedang dengan penurunan derajat depresi lansia ($p < 0,05$).

B. SARAN

Penulisan ini diharapkan dapat berguna untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang analisis mengenai literatur dalam penerapan terapi *exercise* dalam penurunan terhadap depresi Kelemahan yang terdapat pada Literature ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai *Therapy Exercise* dengan menggunakan metode yang sama untuk dapat mengukur efektifitas metode yang digunakan terhadap penurunan gejala depresi pada responden. Kelemahan yang terdapat dalam penelitian yang telah dijelaskan

dapat diperbaiki agar meningkatkan kualitas dan kesiapan peneliti dalam memberikan responden terapi yang lebih baik dan efektif untuk menurunkan depresi.