

LITERATURE REVIEW

PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP TINGKAT DEPRESI



Oleh:

NI PUTU EVI SRIKRISNA YANTI

NIM. P07120216027

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

DENPASAR

2020

LITERATURE REVIEW

PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP TINGKAT DEPRESI

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

Oleh :

NI PUTU EVI SRIKRISNA YANTI

NIM. P07120216027

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN
LITERATURE REVIEW**

PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP TINGKAT DEPRESI

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196502251986031002

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



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

LEMBAR PENGESAHAN

LITERATURE REVIEW DENGAN JUDUL :

PENGARUH SENAM TAI CHI TERHADAP TINGKAT DEPRESI

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 02 JUNI 2020

TIM PENGUJI

1. I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes (Ketua) (.....)
NIP. 196412311985032011
2. I Gede Widjanegara, SKM., M.Fis (Anggota I) (.....)
NIP. 195805201979101001
3. Ns. I Wayan Candra, S.Kep., M.Si (Anggota II) (.....)
NIP. 196510081986031001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKES KEMENKES DENPASAR**

**IDPG Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB
NIP. 197108141994021001**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Evi Srikrisna Yanti
NIM : P07120216027
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2019/2020
Alamat : Jln. Ceningan Sari Gang Gumuk Sari no.33c, Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. *Literature Review* dengan judul Pengaruh Senam *Tai Chi* Terhadap Tingkat Depresi adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa *Literature Review* 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 Putu Evi Srikrisna Yanti

NIM. P07120216027

THE EFFECT OF TAI CHI EXERCISE TO DEPRESSION LEVELS

ABSTRACT

Background : *Depression is a common disease in the world, anyone in the world can experience it. Depression that lasts long or repeatedly can interfere with an individuals ability to function at work, school, and live daily. The most severe effects of depression can cause someone to commit suicide.*

Purpose : *This literature review intend to determine the effect of Tai Chi exercise to depression.*

Method : *Using four database Pubmed, MEDLINE, PROQUEST and Portal Garuda sought in the period 2012 – 2020 in the form of research that discusses the effect of Tai Chi exercise on depression levels. Keyword namely tai Chi and depression. There are 15 articles and search results using this keyword. After selecting the contents of the article, obtained 7 article that match the keyword.*

Results : *The results of a number of studies that analyzed that combining Tai Chi exercise in the pharmacological treatment process showed significant results in reducing the level of depression in patients.*

Conclusion : *There are two types of research designs in this literature review and factors that cause changes ini this level of depression caused by several factors. Combining Tai Chi exercises in pharmalogical therapy or not combining can reduce depression levels significantly.*

Keywords : *Tai Chi, psychological problem and depression*

PENGARUH SENAM *TAI CHI* TERHADAP TINGKAT DEPRESI

ABSTRAK

Latar Belakang : Depresi merupakan penyakit umum di dunia, setiap orang di dunia bisa mengalaminya. Depresi yang berlangsung lama atau berulang dapat mengganggu kemampuan individu untuk berfungsi di tempat kerja, sekolah, dan menjalani kehidupan sehari – hari. Dampak dari depresi yang paling parah yaitu dapat menyebabkan seseorang melakukan bunuh diri.

Tujuan : *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi.

Metode : Menggunakan empat database Pubmed, MEDLINE, PROQUEST dan Portal Garuda yang dicari dalam periode 2012 – 2020 berupa hasil penelitian yang membahas mengenai pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi. Kata kunci yaitu *Tai Chi* dan depresi. Didapat 15 artikel dari hasil pencarian menggunakan kata kunci tersebut. Setelah dilakukan seleksi isi artikel, diperoleh 7 artikel yang sesuai dengan kata kunci.

Hasil : Hasil dari jurnal penelitian yang analisa bahwa dengan mengkombinasikan senam *Tai Chi* dalam proses pengobatan farmakologi menunjukkan hasil yang signifikan dalam penurunan tingkat depresi pasien.

Kesimpulan : Terdapat dua jenis desain penelitian dalam *literature review* ini dan faktor penyebab perubahan tingkat depresi disebabkan oleh beberapa faktor. Mengkombinasikan senam *Tai Chi* dalam terapi farmakologi atau tidak mengkombinasikan dapat menurunkan tingkat depresi secara signifikan.

Kata kunci : *Tai Chi*, masalah psikologis dan depresi

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah Peneliti dapat menyelesaikan *Literature Review* dengan judul **“Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Depresi”** tepat pada waktunya. *Literature Review* 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 Sarjana Terapan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MBselaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.
3. Ibu Ni Luh Kompyang Sulisnadewi, M.Kep., Ns.,Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Bapak I Gede Widjanegara, SKM., M. Fis selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.
5. Bapak I Nengah Sumirta, SST.,S.Kep.,Ns.,M.Kes,selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan *Literature Review* ini.

6. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan *Literature Review* ini.
7. Keluarga, kerabat serta sahabat yang telah memberikan dukungan, inspirasi dan doa dalam penyelesaian *Literature Review* ini.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan *Literature Review* ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa *Literature Review* ini masih jauh dari sempurna. Sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan *Literature Review* ini.

Denpasar, Mei 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan umum.....	3
2. Tujuan khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat teoritis	4
2. Manfaat praktis	4
E. Metode <i>Literature Review</i>	4
1. Kriteria inklusi	4
2. Strategi pencarian.....	5

BAB II PEMBAHASAN	6
A. Hasil	6
1. Hasil analisa jurnal pengaruh senam <i>Tai Chi</i> terhadap tingkat depresi	6
2. Tingkat depresi sebelum diberikan senam <i>Tai Chi</i>	14
3. Tingkat depresi setelah diberikan senam <i>Tai Chi</i>	16
B. Pembahasan	18
1. Mengidentifikasi tingkat depresi sebelum diberikan senam <i>Tai Chi</i>	18
2. Mengidentifikasi tingkat depresi setelah diberikan senam <i>Tai Chi</i>	18
3. Hasil analisa pengaruh senam <i>Tai Chi</i> terhadap tingkat depresi	21
BAB III SIMPULAN DAN SARAN.....	26
A. Simpulan.....	26
B. Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skor depresi sebelum diberikan senam <i>Tai Chi</i>	14
Tabel 2	Skor depresi setelah diberikan senam <i>Tai Chi</i>	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Analisis artikel hasil penelitian mengenai pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi