

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil telaah *literature review* tentang pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi, dapat ditarik simpulan sebagai berikut.

1. Faktor penyebab peningkatan tingkat depresi sebelum diberikan senam *Tai Chi* dari hasil *review* ketujuh jurnal disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kondisi kesehatan pasien, faktor usia, gaya hidup, jenis kelamin, tingkat pendidikan, stress, pola pikir dan penyakit yang lama diderita.
2. Penurunan tingkat depresi setelah diberikan senam *Tai Chi* dari ketujuh jurnal menunjukkan tidak signifikan pada pasien disebabkan oleh ketidakstabilan emosi dan pasien merasa cemas selama melakukan senam *Tai Chi*
3. Dilihat dari hasil jurnal penelitian bahwa dengan mengkombinasikan senam *Tai Chi* dalam proses pengobatan farmakologi menunjukkan hasil yang signifikan dalam penurunan tingkat depresi pasien. Begitu juga dengan pemberian senam *Tai Chi* pada pasien depresi tanpa pengobatan farmakologi yang menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi pada pasien yang dilihat dari hasil skor depresi sebelum dan sesudah melakukan senam *Tai Chi*. Tetapi terdapat penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat depresi pasien setelah melakukan senam *Tai Chi*. Sehingga

penelitian tersebut perlu diulang kembali untuk membuktikan adanya pengaruh senam *Tai Chi* terhadap tingkat depresi.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan *literature review* ini diharapkan bagi masyarakat dapat menerapkan senam *Tai Chi* untuk menurunkan tingkat depresi selain itu juga memberikan manfaat yang baik bagi tubuh. Bagi tenaga kesehatan yang menangani pasien dengan depresi selain memberikan terapi farmakologi juga dapat memberikan senam *Tai Chi* dalam proses pengobatan. Sehingga dengan mengkombinasi terapi farmakologi dan senam *Tai Chi* diharapkan dapat mempercepat kesembuhan pasien dalam mengatasi depresi.