

Lampiran I

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

No Artikel	Judul	Peneliti (Tahun)	Metode penelitian	Teknik <i>sampling</i>	Prosedur pemberian intervensi	Instrumen	Hasil
1	<i>Complementary Use of Tai Chi Chih Augments Escitalopram Treatment of Geriatric Depression</i>	(Helen Lavretsky, 2012), California	Desain penelitian <i>true experimental</i> dengan jenis penelitian <i>pre and post test control group</i> .	Teknik <i>sampling simple random sampling</i>	Pasien lansia ≥ 60 tahun dengan depresi berat yang mendapatkan perawatan medis dan penggunaan obat escitalopram dengan dosis 10 mg/ hari sebanyak 73 orang yang bisa mentoleransi efek samping dari obat escitalopram.	HDRS (<i>Hamilton Depression Rating Scale</i>)	Setelah intervensi peneliti melakukan pengukuran skor depresi pada kelompok intervensi adanya hasil beda sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan menggunakan uji <i>Chi Square</i> dan <i>Paired T Test</i> diperoleh nilai p-value adalah $0.02 < 0,05$, dengan nilai rata skor depresi sebelum dan sesudah kelompok intervensi dengan

Jumlah dari pasien tersebut dibagi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi (N = 36) dan kelompok kontrol dengan *health education* (HE) sebanyak (N = 37). Kelompok intervensi diberikan senam *Tai Chi* selama 10 minggu dan disertai mengkonsumsi obat escitalopram. Sedangkan untuk kelompok kontrol

nilai rata – rata sebelum yaitu 18,0 dan sesudah yaitu 5,7. Sehingga dilihat dari hasil tersebut adanya penurunan yang signifikan terhadap tingkat depresi yang dialami pasien.

diberikan *health
education* (HE)

serta

mengonsumsi

escitalopram.

Dalam setiap sesi

kelompok

intervensi

melakukan senam

Tai Chi selama 2

jam setiap

minggunya. Setiap

kelas senam yang

dilakukan selama 2

jam sudah

termasuk 10 menit

pemanasan dan 5

menit pendinginan.

2	<p><i>A Pilot Study Exploring the Effects of a 12-Week Tai Chi Intervention on Somatic Symptoms of Depression in Patients with Heart Failure</i></p>	<p>(Redwine et al., 2012), Amerika Utara</p>	<p>Desain penelitian <i>pre experimental purposive</i> dengan jenis penelitian yang digunakan adalah <i>intact group comparison</i>.</p>	<p>Teknik <i>sampling</i></p>	<p>Pasien yang direkrut dari <i>VA San Diego Medical Center</i> dengan riwayat penyakit gagal jantung usia 43 – 83 tahun didapat 28 orang yang akan digunakan sebagai sampel penelitian. Jumlah sampel dibagi dua kelompok yaitu kelompok intervensi (N = 16) dan kelompok kontrol (N = 12). Peneliti</p>	<p>BDI (Beck Depression Inventory)</p>	<p>Setelah dilakukan pengukuran tingkat depresi dengan menggunakan uji <i>Anova</i> diperoleh nilai <i>p-value</i> adalah $0,02 < 0,05$, dengan nilai rata – rata skor depresi sebelum senam <i>Tai Chi</i> 11,2 dan setelah senam <i>Tai Chi</i> 7,9. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa senam <i>Tai Chi</i> dapat mengurangi gejala depresi somatik yang dikaitkan dengan prognosis yang lebih buruk pada pasien gagal jantung.</p>
---	--	--	--	-------------------------------	---	--	---

menyarankan agar selama penelitian berlangsung kedua kelompok tetap menjalankan perawatan medis pada dokter spesialis jantung. Kelompok intervensi diberikan senam *Tai Chi* selama 60 menit setiap 2 kali seminggu dalam 12 minggu.

3	<i>The Effects of Tai Chi in Centrally</i>	(Liu et al., 2015), Australia	Desain penelitian <i>true</i>	Teknik sampling <i>simple</i>	Pasien obesitas rentang usia 18 – 80 tahun direkrut	DASS (Depressio n Anxiety	Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hasil dengan menggunakan uji
----------	--	--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---------------------------	---

<p><i>Obese Adults with Depression Symptoms</i></p>	<p><i>experimental random dengan jenis sampling penelitian pre and post test control group</i></p>	<p>dari komunitas Sress lokal di Brisbane Scale) dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. dengan jumlah sampel 213 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok senam <i>Tai Chi</i> (N = 106) serta kelompok kontrol (N = 107). Pada 2 kelompok ini pasien dibagi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lingkar pinggang. Semua peserta</p>	<p><i>Chi Square dan Paired T Test</i> beda skor depresi sebelum senam <i>Tai Chi</i> 18,4 dan setelah melakukan senam <i>Tai Chi</i> 9,4. Dilihat dari rata – rata skor depresi dalam penelitian ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat depresi yang dialami pasien obesitas.</p>
---	--	--	---

dalam penelitian ini tetap dalam perawatan medis serta mengkonsumsi obat anti depresan. Intervensi dilakukan selama 24 minggu. Kelompok senam *Tai Chi* melakukan senam selama 1 hingga 1,5 jam sudah termasuk 10 menit pemanasan, latihan 45 menit, dan 10 – 25 menit pendinginan

4	Pengaruh Tai Chi Terhadap Perubahan Tingkat Depresi dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2	Priyo (2018), Indonesia	Desain penelitian <i>true experimental</i> dengan jenis penelitian <i>pre and post test control group</i>	Teknik sampling <i>simple random sampling</i>	Sampel dipilih secara acak pada pasien diabetes melitus tipe 2 di wilayah kelurahan Polehan Kota Malang. Didapatkan jumlah sampel 44 orang. Jumlah sampel tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok senam <i>Tai Chi</i> (N = 22) dan kelompok kontrol (N = 22). Pada kelompok intervensi	PHQ – 9 (Patient Health Questionnaire – 9)	Dari hasil pengukuran tingkat depresi sebelum dan sesudah senam <i>Tai Chi</i> dengan menggunakan uji uji <i>Wilcoxon</i> dan <i>Man Whitney Test</i> diperoleh nilai nilai p-value $0,003 < 0,005$ dengan rata – rata skor depresi sebelum senam 8,5 dan sesudah senam 3,22. Dari hasil tersebut menunjukkan penurunan yang signifikan pada tingkat depresi yang dialami pasien. Sehingga senam <i>Tai Chi</i> berpengaruh pada penurunan tingkat depresi pada pasien DM tipe II.
---	--	----------------------------	---	---	---	--	--

					melakukan senam <i>Tai Chi</i> selama 4 minggu dengan frekuensi 3x perminggu dengan durasi senam 30 – 60 menit setiap sesi.		
5	<i>A Randomized Controlled Trial Of Mindfulness-Based Tai Chi Chuan For Subthreshold Depression Adolescents</i>	(Zhang et al., 2018), Cina	Desain penelitian <i>true experimental</i> dengan jenis penelitian <i>pre and post test control group</i>	Teknik <i>sampling simple random sampling</i>	Peserta dipilih secara acak dari seluruh mahasiswa dari usia 16 – 19 tahun di Harbin Medical University. Dari 343 mahasiswa dengan diperoleh 64 mahasiswa.	PHQ – 9 (Patient Health Questionnaire – 9)	Penelitian ini menunjukkan perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah senam dengan menggunakan uji <i>Anova</i> diperoleh nilai <i>p-value</i> $0,01 < 0,05$ dan perubahan signifikan dilihat dari rata – rata skor depresi yaitu sebelum 8,66 dan sesudah 6,03. Dari hasil

Jumlah tersebut dibagi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi (N = 32) dan kelompok kontrol (N = 32). Intervensi pada penelitian ini yaitu pemberian senam *Tai Chi* yang dikombinasikan dengan *mindfulness* selama 8 minggu. Peserta mengikuti kelas senam, setiap sesi selama 90 menit sudah mencakup 10 menit pemanasan,

tersebut menunjukkan adanya pengaruh dari senam *Tai Chi* yang dikombinasikan dengan latihan *mindfulness* terhadap tingkat depresi pada remaja.

					20 menit demonstrasi, 30 menit latihan senam dan bimbingan, dan 20 menit pendinginan.		
6	<i>The Effects of Tai Chi on Heart Rate Variability in Older Chinese Individuals with Depression</i>	(Jing Liu et al., 2018) Cina	Desain penelitian <i>true experimental</i> dan jenis penelitian yang dilakukan yaitu <i>pre and post test control group</i> .	Teknik sampling yang digunakan <i>simple random sampling</i>	Peserta dipilih secara khusus pada lansia ≥ 60 tahun. Peserta yang dipilih tidak dalam pengobatan medis yaitu mengkonsumsi obat anti depresan serta tidak mengkonsumsi	GDS (Geriatric Depression Scale)	Selama penelitian kelompok intervensi dan kelompok kontrol melakukan EKG, khusus kelompok intervensi EKG dilakukan 5 menit setelah melakukan senam. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan hasil tingkat depresi dengan menggunakan uji <i>Chi Square</i> dan <i>Paired T Test</i> diperoleh nilai p-value pada

alkohol dengan jumlah sampel yaitu 60 orang. Jumlah sampel tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok senam *Tai Chi* (N = 30) dan kelompok kontrol sebanyak (N= 30). Peserta pada kelompok senam melakukan senam *Tai Chi* sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 24 minggu. Durasi saat latihan

kelompok senam *Tai Chi* adalah $0,01 < 0,05$ serta nilai rata – rata skor depresi dari sebelum melakukan senam 11,97 dan setelah melakukan senam 4,70. Sehingga penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat depresi. Dapat disimpulkan bahwa senam *Tai Chi* dapat mengurangi depresi pada lansia melalui modulasi system saraf otonom atau parameter *heart rate variability* (HRV).

selama 60 menit
setiap sesi
termasuk 10 menit
pemanasan, 40
menit latihan, dan
10 menit
pendinginan.

7	<i>The 24-Form Tai Chi Improves Anxiety and Depression and Upregulates miR-17-92 in Coronary Heart Disease Patients After</i>	(Jia Liu et al., 2020), Cina <i>true experimental</i> dan jenis penelitian <i>pre and post test control group</i> .	Desain penelitian <i>true experimental</i> dan jenis penelitian <i>pre and post test control group</i> .	Teknik yang digunakan <i>simple random sampling</i>	Pasien dengan riwayat PJK dipilih secara acak, dalam pemilihan hanya pasien yang setelah melakukan PCI selama 1 – 4 hari. Sehingga jumlah sampel yang didapat yaitu 70 orang terbagi	PHQ-9 (Patient Health Questionnaire – 9) GAD-7 (General Anxiety Disorder – 7)	Setelah dievaluasi penelitian ini menunjukkan adanya hasil beda tingkat depresi sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi 11,0 menjadi 6,2 dan dengan menggunakan uji <i>Chi Square</i> dan <i>Paired T Test</i> diperoleh nilai p-value yaitu $0,073 > 0,05$. Sehingga dari nilai p-value tersebut menyatakan senam <i>Tai Chi</i>
---	---	---	---	---	--	---	---

<p><i>Percutaneous Coronary Intervention</i></p>	<p>menjadi dua kelompok yaitu kelompok senam <i>Tai Chi</i> (N = 35) and dan kelompok kontrol (N = 35). Kedua kelompok tersebut tetap melakukan perawatan rutin, pemeriksaan kesehatan dan tetap mengkonsumsi amitripilin dengan dosis 50 – 200 mg/hari sesuai tingkat keparahan depresi pasien.</p> <p>Penelitian</p>	<p>HADS-A (Hospital Anxiety Depression -Anxiety) HADS-D (Hospital Anxiety Depression - Depression)</p> <p>dapat meningkatkan gejala depresi pada pasien PJK setelah melakukan PCI.</p>
--	--	---

dilakukan selama
24 minggu, pada
kelompok
intervensi
melakukan senam
3 kali perminggu
dengan durasi
selama 60 menit
setiap sesi.

Portal

Perkuliahan (mhs)

Laporan (Mhs)

Yudisium (Mhs)

SISTEM INFORMASI MANAJEMEN
AKADEMIK[Edit](#)

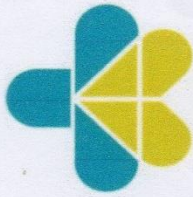
Data Skripsi Mahasiswa

NIM : P07120216027
 Nama Mahasiswa : Ni Putu Evi Srikrisna Yanti
 Info Akademik : Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan + Profesi Ners
 Semester : 8

[Skripsi](#) | [Bimbingan](#) | [Jurnal Ilmiah](#) | [Seminar Proposal](#) | [Syarat Sidang](#)

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Konsultasi judul	13 Jan 2020	✓
2	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Bab I Pendahuluan	14 Jan 2020	✓
3	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Bab II Tinjauan Pustaka	16 Jan 2020	✓
4	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Revisi Bab I dan II	5 Feb 2020	✓
5	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Bab III dan IV kerangka konsep	13 Feb 2020	✓
6	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Bab IV metode penelitian	14 Feb 2020	✓
7	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Revisi Bab I,II,III,IV	17 Feb 2020	✓
8	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	Konsul judul	13 Jan 2020	✓
9	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	Konsul judul	14 Jan 2020	✓
11	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	Konsul Bab I pendahuluan	15 Jan 2020	✓
12	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	Konsul Bab II kerangka konsep	12 Feb 2020	✓
13	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	Revisi bab I - IV	14 Feb 2020	✓
14	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	Revisi Bab IV	21 Feb 2020	✓
15	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	konsultasi bab I literature review	20 Apr 2020	✓
16	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	bimbingan bab 1 literature review	20 Apr 2020	✓
16	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	revisi bab 1 tujuan penulisan	1 Mei 2020	✓
17	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	revisi bab 1 metode penulisan	1 Mei 2020	✓
18	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	Revisi bab I dan konsul bab II	11 Mei 2020	✓
19	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Konsul bab II hasil review	11 Mei 2020	✓
20	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	Revisi bab II hasil dan analisis literature review	12 Mei 2020	✓
20	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Revisi bab II hasil review	12 Mei 2020	✓
21	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	Revisi bab II hasil, analisis dan pembahasan	14 Mei 2020	✓
21	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	Revisi bab II pembahasan	14 Mei 2020	✓
22	196502251986031002 - I NENGAH SUMIRTA, SST., S.Kep., Ns., M.Kes.	revisi bab I dan II serta konsul bab III	18 Mei 2020	✓
22	195805201979101001 - I GEDE WIDJANEGARA, SKM. M.Fis	bimbingan bab III simpulan	18 Mei 2020	✓



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

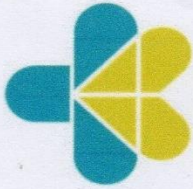


Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id

BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Ni Putu Evi Sitirisma Yanti
 NIM : 207120216027
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat Depresi
 PEMBIMBING : I Gede Widyanegara, STM., M.Fis

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin, 20 April 2020	I	Konsultasi Bab I Literature Review	Sesuaiakan pembuatan Literatur Review dengan panduan yang di berikan oleh manajemen.	<i>[Signature]</i> Nijamegana
Jumat, 1 Mei 2020	II	Revisi Bab I Literature Review	Tulis hasil Review dari masing jurnal yang anda pilih kann Review.	<i>[Signature]</i> Nijamegana
Senin, 11 Mei	III	Konsul Bab II bagian Hasil Literature Review	Tulis dengan lengkap hasil Review dari masing jurnal yg telah anda Review.	<i>[Signature]</i> Nijamegana



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

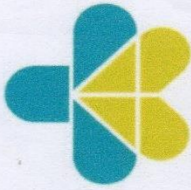
Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Ni Putu Evi Sritrisna Janti
NIM : 20720216027
JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Senam tai chi Terhadap Tingkat Depresi
PEMBIMBING : I Geede Widjanegara, SPM., M.Fis

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Selasa, 12 Mei 2020	IV	Revisi Bab II Bagian Hasil dan Pembahasan Literature Review	Pembahasan dibuat sesuai panduan LR kemudian hasil penelitian anda dijawab LR yang anda telah.	
Kamis, 14 Mei 2020	V	Revisi Bab II Bag Pembahasan dan konsul bab III	Bab II tidak ada masalah pasca revisi.	
Senin, 18 Mei 2020	VI	Revisi Bab III	Simpulan & saran dibuat sesuai panduan simpulan mengacu pada Tujuan khusus. Saran ditulis sesuai kelebihan penulis, Saran A@ untuk ujian skripsi.	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA

: Ni Ritu Evi Siterisna Janfi

NIM

: 20720216027

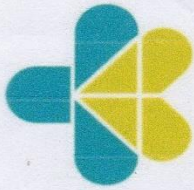
JUDUL SKRIPSI

: Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat
Depresi

PEMBIMBING

: I Nengah Sumarta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin, 20 April 2020	I	Tentul bab I Literatur Review	Perbaiki Mampat penelitian, Tujuan dan Strategi pencarian	
Jumat, 1 Mei 2020	II	Revisi Bab I Bagian Metode penulisan	Pokus Tujuan penelitian, Mengidentifikasi argumen Mengandisis pengaruh Senam tai chi terhadap tingkat depres	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA

: Ni Puhi Eri Sukirna Janti

NIM

: 19120216027

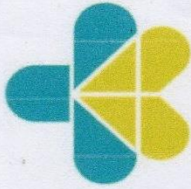
JUDUL SKRIPSI

: Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Depresi

PEMBIMBING

: Nengah Sumarta, SST. S.Kep. Ns., M.Kes

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin, 11 Mei 2020	<u>III</u>	Revisi Bab I dan konsul Bab II	Perbaiki hujum khusus perbaikan sesuai dengan hasil dan hujum khusus	
Selasa, 12 Mei 2020	<u>IV</u>	Revisi Bab II bagian hasil dan analisis pengaruh senam tai chi terhadap tingkat depresi	hasil fokus pada nilai skor sebelum/ sesudah senam. Selain itu nilai p-value bisa dijadikan perbandingan di antara jurnal 1 dan yang lain	



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563
Website : www.poltekkes-denpasar.ac.id



BLANKO BIMBINGAN

NAMA

: Ni Puhi Evi Sriatama Janti

NIM

: 207120216027

JUDUL SKRIPSI

: Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tingkat
Depresi

PEMBIMBING

: I Nengah Sumarta, ST., S.Kep., Ns., M.Kes

HARI/ TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Kamis, 14 Mei 2020	<u>V</u>	Revisi Bab II dan Konsul Bab III	Pengabaran arsitek diganti dengan floris. Flaris dijabarkan atau ditabel sesuai panduan. Perbaiki kata-kata yang kurang	§
Senin, 18 Mei 2020	<u>VI</u>	Revisi Bab III	Sesuaikan Simpulan dan Saran dengan Tujuan Kasus	§