

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Kesimpulan

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memahami perbedaan derajat depresi pada lansia di kompleks perumahan Babatan Pantai yang tidak berolahraga dan komunitas Lansia Central Park Surabaya yang berolahraga Tai Chi, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Derajat depresi lansia di kompleks Babatan Pantai Surabaya yang tidak berolahraga yang telah diwawancarai dengan *Geriatric Depression Scale* adalah 35 orang normal dengan rentang nilai antara 0-4 dalam *Geriatric Depression Scale* dan 2 orang depresi ringan dengan rentang nilai antara 5-8 dalam *Geriatric Depression Scale*.
2. Derajat depresi lansia di komunitas Tai Chi Central Park Surabaya yang berolahraga Tai Chi yang telah diwawancarai dengan *Geriatric Depression Scale* adalah semuanya normal dengan rentang nilai antara 0-4 dalam *Geriatric Depression Scale*.
3. Didapatkan perbedaan derajat depresi pada lansia di komplek Babatan Pantai Surabaya yang tidak berolahraga dan komunitas Tai Chi Central Park Surabaya yang berolahraga Tai Chi, tetapi perbedaan tersebut tidaklah signifikan.
4. Tidak terdapat hasil yang signifikan antara Tai Chi dan depresi pada penelitian ini, pada penghitungan menggunakan mann whitney, didapatkan asimp.sig sebesar 0,154 ( $0,154 > 0,05$ ) sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## 6.2. Saran

Bagi peneliti lain agar dapat dilakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi, juga dapat dilakukan perbandingan antara lansia yang telah lama berolahraga Tai Chi dengan lansia yang tidak berolahraga dan/atau tidak berolahraga Tai Chi. Dapat pula dilakukan penelitian serupa namun tidak memperhatikan soal faktor sosioekonomi. Dapat pula dilakukan perbandingan antara olahraga Tai Chi dengan olahraga lain untuk melihat efektivitas dalam hal *activity daily living*, daya ingat, dan tingkat kepuasan hidup. Selain itu, dapat dilakukan penelitian serupa dengan menggunakan metode kohort.

## Daftar Pustaka

- Conn, K. D dkk. 2009. Depression in Older Adults: a Guide for Seniors and Their Families. *Canadian Coalition for Seniors Mental Health (CCSMH)*. Kanada: Canadian Coalition for Seniors Mental Health. Hal 13-14
- Elvira, S. D & Hadisukanto, G. 2013. *Buku Ajar Psikiatri Edisi Kedua*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI. Hal 229-231
- Greenberg, S. A. 2012. *The Geriatric Depression Scale*. New York: Hartford Institut for Geriatric Nursing. Hal 1
- Haralambous, B dkk. 2009. *Depression in Older Age: a Scoping Study*. Australia: National Ageing Research Institute. Hal 13-14
- Hikmaharidha, I. 2011. Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Tekanan Darah Wanita Berusia 50 Tahun ke Atas. *Skripsi program studi kedokteran*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hal 3
- Irawan, H. 2013. Gangguan Depresi pada Lanjut Usia. *Cermin Dunia Kedokteran 210, vol 40, no 11*. Jakarta: PT Kalbe Farma. Hal 816
- Kai, Y. C. 2010. Physical Activity and Cognition in Older Adults: The Potential of Tai Chi Chuan. *Journal of Aging and Physical Activity, 18*. Hal 453-455
- Kemenkes RI. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan1, Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. 2013. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawan, F dkk. 2013. Olahraga dan Kebugaran Otak pada Lansia. *Medika Jurnal Kedokteran Indonesia no.03, tahun ke XXXIX, Maret 2013*. Hal 204-206, 208
- Maramis, M.M. 2013. Depression in Late Life. *Dies Natalis ke-2 Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, 27-28 April 2013*. Hal 3-4, 12

- Maramis, W. F & Maramis, A.A. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa edisi 2*. Surabaya: Airlangga University Press. Hal 577-579
- Martono, H.H & Kris, P. 2009. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. Hal 3-9, 620
- Maslim, R. 2003. *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III*. Jakarta: Bagian ilmu kedokteran jiwa FK-Unika Atmajaya. Hal 64-65
- Minaswari, N. 2007. Kepuasan Hidup pada Orang Lansia Ditinjau dari Kecerdasan Spiritual. *Skripsi program studi psikologi*. Semarang: Fakultas Psikologi Unika Soegijopranata. Hal 10, 17, 18
- Nugroho, E. N. 2014. Penggunaan *Geriatric Depression Scale (GDS)* untuk Menunjang Diagnosis. *Cermin Dunia Kedokteran 217, vol 41, no 6*. Jakarta: PT Kalbe Farma. Hal 473
- Ramel, J. 2010. Tai Chi on Psychological Well-Being: Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC complementary & alternative medicine*. Boston: National Ageing Research Institute. Hal 2
- O'Bryant, S. E., dkk. 2012. *Diagnostic validity of age and education corrections for the mini mental examination (MMSE) in african american elders*. America: National Institutes of health. Hal 4
- Saputri, M. A W & Indrawati, S. E., 2011. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo. *Jurnal Psikologi Undip vol 9, no 1, April*. Hal 65
- Setiati, S., dkk. 2009. *Harmonisasi Otak, Raga, dan Jiwa Menuju Usia Lanjut yang Sukses*. Jakarta: Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia. Hal 4-6
- Srinivan, Shilpa dkk. 2014. Adjunctive Tai Chi in Geriatric Depression With Comorbid Arthritis: A Randomized, Controlled Trial. *Am J Geriatr Psychiatry 22:3, supplement 1*, hal 135-136.
- Sutanto, J. 2013. *Tai Chi Untuk Perawat: Membangun Keluarga dan Rumah Sehat*. Jakarta: PT Kompas media nusantara. Hal 17

Sutikno, E. 2011. Hubungan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia. *Tesis program pasca sarjana*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret. Hal 18

Wang, dkk. 2009. Tai Chi is Effective in Treating Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial. *NIH Public Access*, 61(11): 1545–1553. doi:10.1002/art.24832.

World Health Organization. 2013. *Mental Health and Older Adults*.

Retrieved January 21, 2014, from

[www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/)