

Manajemen Depresi Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Di Panti Werdha Jambangan Surabaya

Sulistiyorini¹, Iis Noventi², Siti Damawiyah³, Eppy Setiyowati⁴
^{1,2,3,4} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Key word:

Depression;
elderly;
Recreational
sports

Abstract

The elderly who have the highest potential for depression are the elderly who live in orphanages. This is because the elderly living in the orphanage live separately from their families so they do not have a place to share their problems and sorrows. Not optimal monitoring of intensive treatment in improving treatment management in dealing with elderly people who experience depression. The purpose of this service is to provide an alternative treatment for the elderly with depression through group storytelling and foot soaking activities. The subjects of this service are 14 elderly who experience depression. This activity is carried out once a week for three month and provides leaflets containing the benefits of recreational sports by telling stories and soaking feet in warm water. From this activity it was obtained a comparison of the level of depression before the recreational sports, telling stories and soaking feet and after doing these actions. that is, the highest result before the GDS examination was carried out was moderate depression, namely 71.4% and after those experiencing moderate depression it fell to 28.6%. There was a significant increase in the decrease in depression with a value of $p = 0.000 < 0.05$. The application of recreational sports telling stories by soaking feet in warm water to reduce feelings of sadness and depression can increase the knowledge of elderly nurses who treat elderly people with depression.

Kata Kunci

Depresi; Lansia;
Olahraga
rekreasi

Abstrak

Lansia yang memiliki potensi terkena depresi paling tinggi adalah lansia yang tinggal di panti. Hal ini dikarenakan, lansia yang berada di panti tinggal terpisah dari keluarga sehingga tidak memiliki tempat untuk berbagi masalah dan kesedihan yang dirasakan. Belum optimalnya pemantauan penanganan secara intensif dalam meningkatkan manajemen penanganan dalam menghadapi lansia yang mengalami depresi Tujuan pengabdian ini untuk memberikan alternative penanganan lansia dengan depresi melalui kegiatan bercerita dan rendam kaki secara berkelompok. Subyek pengabdian ini adalah lansia yang mengalami depresi sebanyak 14 lansia, Kegiatan ini dilakukan seminggu satu kali selama tiga bulan dan memberikan leaflet yang berisi tentang manfaat olahraga rekreasi dengan bercerita dan rendam kaki dengan air hangat. Dari kegiatan ini didapatkan perbandingan tingkat depresi sebelum dilakukan olahraga rekreasi bercerita dan rendam kaki dan setelah dilakukan tindakan yaitu dengan hasil sebelum dilakukan tindakan pemeriksaan GDS tertinggi adalah depresi sedang yaitu 71,4% dan sesudah yang mengalami depresi sedang turun menjadi 28,6%. Terjadi kenaikan signifikan penurunan depresi dengan nilai $p=0.000 < 0.05$. Penerapan olahraga rekreasi bercerita dengan rendam kaki air hangat untuk mengurangi perasaan sedih dan tertekan mampu menambah pengetahuana perawat lansia yang menangani lansia dengan depresi.

PENDAHULUAN

Di panti Werdha Jambangan Surabaya merupakan panti milik Pemerintah Kota Surabaya. Permasalahan yang muncul saat ini di panti werdha tersebut meningkatnya angka lansia yang terkena depresi dan yang beresiko terkena depresi di karenakan lansia merasa keluarga sudah tidak memperdulikan lagi keberadaan lansia yang di tinggal di panti, dan merasa sesama lansia kurang merasa cocok, ada yang merasa tidak diperhatikan oleh sesama lansia yang tinggal di panti werdha. Indonesia peningkatan Usia Harapan Hidup akan menyebabkan meningkatnya jumlah lanjut usia. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan peningkatan jumlah lansia pada tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes RI, 2018). Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia membawa dampak yang positif dan negatif. Dampak positif akan timbul apabila penduduk dalam keadaan sehat, produktif dan aktif. Masalah lain yang akan muncul akibat dari peningkatan jumlah penduduk lansia adalah munculnya masalah kesehatan lansia baik fisik maupun psikososial seperti depresi (Anik Supriani, 2011). Depresi pada lansia adalah suatu masa terganggunya fungsi dalam diri manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih serta gejala yang menyertainya. Definisi lain dari

depresi adalah gangguan perasaan hati dengan ciri sedih merasa sendirian, rendah diri, putus asa, biasanya disertai tanda-tanda retardasi psikomotor atau kadang-kadang agitasi, menarik diri dan terdapat gangguan begetatif seperti insomnia dan anoreksia (JA, 2010). Lansia yang memiliki potensi terkena depresi paling tinggi adalah lansia yang tinggal di panti dibandingkan dengan lansia yang tinggal di rumah dengan keluarga atau yang sedang mendapatkan perawatan di rumah sakit (Pae, 2017). Hal ini dikarekan, lansia yang berada di panti tinggal terpisah jauh dari keluarga sehingga tidak memiliki tempat untuk berbagi masalah dan kesedihan yang dirasakan. Depresi pada lansia lebih sulit untuk dideteksi dikarenakan usia lanjut yang sering menutupi kesepian serta rasa sedih dengan justru lebih aktif dalam mengikuti kegiatan (Livana PH, Yulia S, 2019). Depresi dilatarbelakangi oleh berbagai permasalahan kehidupan yang dihadapi oleh setiap individu. Fator-faktor depresi pada lansia yang berkaitan dengan faktor sosiodemografik adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, tingkat penghasilan dan status pernikahan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan 135 lansia (laki-laki 73 orang dan perempuan 62) yang tinggal di Panti Sosial, kebanyakan dari lansia tersebut adalah lansia yang tidak memiliki

anggota keluarga. Kesepian akan sangat dirasakan oleh lansia yang hidup sendirian, tanpa anak, kondisi kesehatannya yang rendah, tingkat pendidikannya rendah dan rasa percaya diri rendah, dari beberapa penyebab tersebut bisa timbul depresi. Kondisi seperti ini seharusnya tidak dialami oleh lansia. Usia lanjut semestinya menjadikan sisa hidup lansia lebih bahagia dengan ditemani oleh keluarga, menikmati hasil jerih payah yang selama hidup telah dicapai dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta (Pae, 2017). Masih banyak kejadian dilapangan yang mengharuskan lansia untuk tinggal di panti sosial dan terpisah jauh dari keluarga. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan 10 orang lansia, 5 diantaranya mengatakan tidak bersemangat, duduk menyendiri, dan merasakan kesepian. Hasil wawancara pada 5 lansia lainnya didapatkan bahwa selama tinggal di Panti Sosial lansia tidak pernah didatangi oleh keluarga.

Belum optimalnya pemantauan perawatan secara intensif kontinyu dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan dalam menjaga kesehatan secara optimal, tentang bagaimana menghadapi lansia yang mengalami depresi atau perawatan jangka panjang karena dampak dari depresi yang di derita oleh lansia yang mengakibatkan ketergantungan dalam memenuhi kebutuhan sehari – hari dari lansia. Masih

tingginya angka depresi pada lansia yang ada di panti perlu ditangani dengan baik. Penanganan Lansia dengan depresi membutuhkan perhatian yang sangat besar dari semua penghuni panti. Selama ini program pelayanan kesehatan lansia yang sudah ada di Panti Werdha Jambangan sudah mempunyai program- program untuk lansia yang dijadwalkan setiap hari. Program-program tersebut adalah pemeriksaan kesehatan, sharing lansia, games untuk lansia, pelatihan keterampilan seperti membuat sabun cuci piring dan hand scrub, senam lansia, dan jalan-jalan pagi lansia. Namun kegiatan yang terprogram secara khusus penanganan lansia dengan depresi masih belum terprogram secara rinci.

Lansia membutuhkan dukungan sosial teman untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dapat menyebabkan lansia memiliki pandangan yang lebih baik terhadap dirinya sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik. (Asmaningrum et al., 2014). Pada Lansia yang mengalami depresi kondisinya tidak dapat berfungsi dengan normal di perlukan dukungan sosial dapat berasal dari orang sekitar seperti keluarga, teman dekat, atau teman sebaya (Sarafino & Smith, 2012). Upaya yang dapat dilakukan oleh pihak panti werdha adalah meningkatkan kegiatan bersama

yang diikuti semua lansia, seperti: makan bersama, kegiatan senam rutin, kegiatan ibadah bersama, serta acara hiburan seperti menonton bersama dan kegiatan bersama lainnya. Selain itu, petugas kesehatan dapat terus meningkatkan kompetensi agar dapat memberikan pelayanan kesehatan pada lansia khususnya untuk mengantisipasi kejadian depresi. Manajemen depresi melalui kegiatan Bersama sangat diperlukan untuk mengurangi perasaan sedih, kecewa dan tertekan. Kegiatan bercerita Bersama dengan olahraga rekreasi dan rendam kaki dengan air hangat dapat membant, memenuhi kebutuhan psikologis, social dan kenyamanan fisik. Terapi bercerita merupakan metode penyampaian sebuah cerita melalui media buku cerita, video, gambar, ataupun alat peraga dengan Teknik yang interaktif. Bercerita merupakan kegiatan penyampaian pesan, yang dapat berupa pesan pendidikan, keteladanan, kepemimpinan, mengembangkan emosi, serta merupakan kegiatan interaktif antara dua orang atau lebih (Qudsyi, 2011). (Qudsyi, 2011) menyatakan terapi bercerita

bermanfaat untuk mengembangkan moral, guna mengetahui perbuatan yang baik dan buruk. Bercerita merupakan suatu cara untuk memberikan nasehat, pesan, pencerahan, dan motivasi kepada seseorang. Terapi bercerita ini dilakukan dengan cara berkelompok, terap kelompok adalah terapi yang dilakukan secara berkelompok untuk memberikanstimulasi bagi seseorang dengan gangguan interpersonal (Yosep, 2009). Terapi bercerita ini memiliki efek menstimulasi emosi yang akan membuat rileks. Hidroterapi memiliki efek relaksasi bagi tubuh, sehingga mampu merangsang pengeluaran hormon endorpin dalam tubuh dan menekan hormon adrenalin. Dengan demikian, lansia yang menjalani treatment ini akan merasa tenang, relaks dan tidak ada beban (Arthiani, 2014). Dari latar belakang diatas pengabdian ingin menerapkan manajemen depresi dengan menerapkan olahraga rekreasi dengan bercerita dan rendam air hangat untuk mengatasi depresi pada lansia.

Tabel 1. Distribusi lansia berdasarkan umur

Umur	n	%
45 - 59	3	21,4 %
60 - 74	8	57,2 %
75 – 90	3	21,4 %
≥ 90	0	0 %
Total	14	100 %

Tabel 2. Distribusi Lansia berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	6	42,8 %
Perempuan	8	57,2 %
Total	14	100 %

Tabel 3. Distribusi Lansia berdasarkan pengukuran GDS sebelum dan sesudah dilakukan mamajemen depresi

Geriatric Depression Scale	f	%
Sebelum	0-4	0 %
	4-8	71,4 %
	9-11	28,6 %
Total	14	100 %
Sesudah	0-4	57,1 %
	4-8	28,6 %
	9-11	14,3 %
Total	14	100 %

Tabel 4. Analisa tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan manajemen depresi

Paired Sample Test				
Sebelum – sesudah	Mean	sd	Df	Sig.(2- tailed)
	2.47	1.023	14	.000

METODE

kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pkm) ini telah dilaksanakan selama 3 bulan pada bulan april – juni 2022. kegiatan ini dilakukan untuk kenyamanan, kebutuhan olahraga rekreasi dan peningkatan interaksi sosial untuk lansia depresi harus dibuatkan jadwal yang terprogram untuk memberikan alternative penanganan lansia dengan depresi melalui kegiatan bercerita dan rendam kaki secara berkelompok. subyek pengabdian ini adalah lansia yang mengalami depresi sebanyak 14 lansia, kegiatan ini dilakukan seminggu satu kali dan memberikan leaflet yang berisi tentang manfaat olahraga rekreasi dengan bercerita

dan rendam kaki dengan air hangat. serta pendampingan pada lansia yang mengalami depresi dalam jangka waktu 1 bulan (agustus - september 2021) dengan menerapkan olahraga rekreasi dengan bercerita dan rendam kaki, pendampingan dan observasi. kegiatan ini dimulai pra kegiatan dengan analisis situasi lapangan yaitu belum optimalnya pemantauan perawatan secara intensif kontinyu dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan dalam menjaga kesehatan secara optimal, tentang bagaimana menghadapi lansia yang mengalami depresi atau perawatan jangka panjang karena dampak dari depresi yang di derita oleh lansia yang mengakibatkan ketergantungan dalam memenuhi

kebutuhan sehari – hari dari lansia. masih tingginya angka depresi pada lansia yang ada di panti perlu ditangani dengan baik. Selanjutnya menyusun kegiatan yang akan dilaksanakan dengan sosialisasi kepada pihak panti. Tahap berikutnya adalah melakukan pelatihan kepada perawat yang ada di panti tentang manajemen stress dengan kegiatan olahraga rekreasi dengan bercerita dan rendam air hangat serta menyiapkan kuisionernya untuk di gunakan sebagai alat ukur /penilaian depresi. Setelah 3 bulan pendampingan kegiatan kita lakukan evaluasi program dengan meninjau kegiatan manajemen stress yang telah dilakukan oleh panti werdha Jambangan Surabaya.



Gambar. 1 (a) Rendam air hangat



(b) olahraga rekreasi bercerita

HASIL

Berdasarkan Tabel diatas umur terbanyak lansia adalah 60-74 tahun sebanyak 8 (57,2 %), jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 8 (57,2%). Berdasarkan Tabel 4 Setelah dilakukan uji normalitas, data tidak terdistribusi normal, maka Uji Paired sample t Test dengan GDS dari lansia yang mengalami depresi sebelum dan sesudah dilakukan manajemen depresi dengan olahraga rekreasi dengan bercerita dan rendam air hangat selama 4 minggu. Hasil Paired sample t Test adalah $p=0,000 < 0,05$ dengan taraf kepercayaan 95% yang artinya ada pengaruh manajemen depresi dengan olahraga rekreasi dengan bercerita dan rendam air hangat pada lansia dengan depresi.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian Masyarakat ini meliputi: Penyuluhan tentang informasi dalam bentuk presentasi mengenai manajemen Depresi guna menjaga kesehatan mental. Kegiatan ini diisi dengan kegiatan bercerita dan rendam kaki secara berkelompok sebagai upaya manajemen depresi. Tim PkM juga memaparkan secara detail pengertian Depresi, penyebab, gejala, pengobatan dan penatalaksanaan. Dari kegiatan yang diberikan kepada para lansia di Panti

Werdha Jambangan Surabaya menunjukkan hasil yang positif, hal ini terbukti para lansia sangat bersemangat mengikuti kegiatan dan lebih termotivasi dari sebelumnya.

Kegiatan ini selain diisi dengan praktek langsung namun tetap dengan mengadakan diskusi apabila ada hal-hal yang mitra belum paham. Kegiatan ini meliputi perancangan kegiatan manajemen Depresi. Penanganan depresi diartikan sebagai usaha untuk memulihkan kondisi tubuh seseorang yang sakit yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi tubuh yang terganggu ke fungsi normalnya dan untuk mengurangi atau menghilangkan kelainan. Adanya penanganan depresi yang diberikan oleh pihak panti dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan depresi pada lansia.

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa yang mengalami depresi pada lansia adalah pada kelompok usia 60 – 74 tahun, dengan presentasi 57,2 %. Prevalensi depresi meningkat sejalan dengan bertambahnya usia lansia (Veer-Tazelaar, 2007). Seiring bertambahnya usia, maka akan terjadi peningkatan morbiditas, penurunan status fungsional, serta adanya paparan berbagai faktor risiko dan pengalaman hidup yang dapat mempengaruhi kejiwaan lansia, sehingga

berisiko menempatkan lansia dalam keadaan depresi. Depresi juga lebih banyak di alami oleh lansia perempuan, dengan presentasi 57,2 %. Hal ini dapat disebabkan karena perempuan umumnya memiliki ambang stres yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Secara alamiah, depresi yang lebih sering ditemukan pada perempuan merupakan dampak dari perubahan biologis terutama hormonal (Colangelo, L.A, 2013). Hasil perbedaan depresi menunjukkan terdapat dua tingkat depresi yang berbeda sebelum diberikan manajemen depresi yaitu terdapat 14 lansia yang mengalami depresi sedang yaitu 71,4 %. Kesepian dan penolakan menjadi penyebab utama lansia mengalami ketidakpuasan menjalani masa tuanya. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Padila (2003) dimana pada masa lansia seharusnya menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Lubis (2009) menjelaskan bahwa pada depresi ringan dan sedang, penderita tidak perlu mendapat perawatan medis. Selain itu depresi ringan dan sedang dapat ditangani sendiri dengan alternatif penanganan dan pencegahan depresi, misalnya pengaturan diet, olah raga, dan relaksasi. Sedangkan pada kasus depresi berat, perlu diberikan perawatan medis

karena penderitanya mengalami berbagai kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Penurunan tingkat depresi yang terjadi pada lansia setelah terapi bercerita ini sesuai dengan pendapat dari Asfandiyar (2007) yang menyatakan terapi bercerita bermanfaat untuk menstimulasi emosi. Metode terapi bercerita mampu menjembatani penyampaian informasi kepada lansia agar lebih ringan, menyenangkan dan mudah dipahami. Ketika kegiatan bercerita berlangsung, indra pengelihatan dan pendengaran akan menerima stimulus berupa rangsangan audio, yaitu dialog tokoh dalam cerita. Rangsangan audio tersebut kemudian diteruskan menuju otak dan memicu peningkatan produksi dopamine pada akson dopaminergik di otak. Dopamin kemudian dilepaskan dari vesikel untuk membawa pesan ke sel saraf lainnya (Pasiak, 2007). Terstimulasinya otak tengah yang memiliki sifat mudah menyerap informasi yang disajikan dalam bentuk cerita beralur dengan emosi yang menyentuh akan memudahkan kinerja otak dalam memahami pesan yang disampaikan dalam cerita (Sangkanpram, 2010). Otak tengah juga berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan hemisfer otak kiri dan kanan, sehingga dapat mengaktifkan

fungsi kedua hemisfer otak, maka akan memicu aktivasi otak tengah (Haryanto, 2008). Penyederhanaan bentuk penyampaian pesan-pesan moral yang disampaikan melalui metode terapi bercerita memudahkan lansia dalam memahami, mengingat, dan mengaplikasikannya (Marina & Sarwono, 2007). Penurunan tingkat depresi ini sesuai dengan Kusumaningrum, Gultonm, & Dewi (2011) yang menyatakan bercerita merupakan aktivitas yang menyenangkan, sehingga memberikan efek santai yang akan menyebabkan pengeluaran hormone yang dapat merubah suasana hati atau perasaan dan meningkatkan kesejahteraan. Molekul seperti oksida nitrat, endocan nabinoid, endorphin atau encephalin berperan sebagai respon plasebo, perasaan nyaman dan santai akan menurunkan stres dan kecemasan. Kecemasan yang terjadi pada lansia merupakan faktor dapat menciptakan mekanisme pertahanan yang negatif sehingga muncul depresi, perasaan yang positif dan emosi yang stabil akan menyebabkan penurunan pada tingkat depresi (Supriani, 2011). (Padila, 2013) menjelaskan Ketika memasuki usia lanjut maka waktu luang hendaknya benar - benar diisi dengan kegiatan yang terarah yang diperlukan untuk mengisi waktu luang dan berdampak positif

serta menentramkan hati. Terapi bercerita ini layak diterapkan pada lansia karena terapi ini memiliki efek menstimulasi emosi dan perasaan positif sehingga pada waktu luang terapi ini dapat diterapkan sebagai upaya peningkatan kesejahteraan lansia.

merendam kaki selama 10 menit dapat memberikan efek ke sistem persyarafan berupa efek relaksasi. Perasaan rileks saat merendam kaki dengan air hangat juga akan memberikan rangsangan kepada hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorpin yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh.

SIMPULAN DAN SARAN

Peran perawat lansia di panti untuk melakukan manajemen depresi terhadap lansia yang mengalami depresi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan meningkatkan terapi modalitas dengan olahraga rekreasi bercerita dan rendam air hangat sangat efektif dan merupakan kegiatan yang paling tepat untuk lansia dengan depresi. Agar lansia bisa melakukan aktifitas dan berinteraksi dengan penuh suasana senang dan Bahagia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dan Tim mengucapkan terima kasih kepada para pihak terkait dalam

melakukan pengabdian masyarakat ini terutama kepada Allah SWT, sivitas akademik Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas dukungan dan pembiayaannya, Kepala PSTW Panti Werdha Jambangan Surabaya, perawat panti yang sangat kooperatif dalam menerima ilmu baru dan lansia yang bersedia mengikuti kegiatan manajemen depresi untuk meningkatkan kualitas hidup secara aktif

DAFTAR PUSTAKA

- Arthiani, N. D. (2014). Efektivitas Hidroterapi Rendam Kaki Hangat dalam Penurunan Skala Nyeri Ekstremitas pada Penderita Arthritis Gout di Desa Sidomulyo. *Jurnal Stikes Ngudi Waluyo*.
- Asmaningrum, N., Wijaya, D., & Permana, C. (2014). Dukungan sosial keluarga sebagai upaya pencegahan stress pada lansia dengan andropause di desa gebang wilayah kerja puskesmas patrang kabupaten jember. *IKESMA of Journal*, 10, 78–87.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Marina, L., & Sarwono, S. (2007). Kecerdasan Emosional pada Orang Tua yang Mendongeng dan Tidak

- Mendongeng. *Jurnal Psikologi Anak*, 13(2).
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. NuMed.
- Qudsyi, H. (2011). *Optimalisasi Metode Bercerita (Story Telling) Dalam Pendidikan Tauhid Pada Anak*. Universitas Islam Indonesia.
- Sarafino, E., & Smith, T. (2012). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). New Jersey : John Wiley & Sons.
- Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa* (Refika Aditama (ed.)).
- Darmojo RB, Martono HH. *Buku Ajar Geriatri*. Ed 2. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2000. p, 1-26
- Maramis W.F. *Depresi*. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Cetakan ketujuh. Surabaya: Airlangga University Press.2004. p, 279-73
- Stanley, M., & Beare, P.G. (2006). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Diterjemahkan oleh Nety Juniarti dan Sari Kurnianingsih. Jakarta: EGC
- Pepe, C. ., Krisnani, H., Siti, D. ., & Santoso, M. . (2011). *Dukungan Sosial Keluarga dalam Memenuhi Kebutuhan Sosial Lansia di Panti*. *Social Work* 7, 33–38. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/181582-ID-dukungan-sosial-keluarga>
- Cahyono AN. Hubungan spiritualitas dengan depresi pada lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia magetan. *Jurnal Unair*. Juni 2012
- Sari K. *Skripsi Gambaran tingkat depresi pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha budi mulia 01 dan 03 jakarta timur*. Universitas Indonesia. 2012.
- Sarafino, E. ., & Smith, T. . (2012). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed). USA: John Willey & Sons (ASIA) Pte Ltd. Retrieved from <https://ultimatecieguide.files.wordpress.com/2017/03/sarafino-health-psychology-biopsychosocial-interactions-edition-7.pdf>
- World Health Organization. (2012). *Depression: a global public health concern*. Diperoleh dari http://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfm_h_2012.pdf