



## **Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Jompo**

**Bachtiar Safarudin<sup>1</sup>, Rizqi Fitriyah Makmur<sup>2</sup>, Sendy Glaudia Dede Tule<sup>3</sup>,  
Herlinda<sup>4</sup>, Nina Maulida<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

Email: <sup>1</sup>mbs143@umkt.ac.id, <sup>2\*</sup>2211102411080@umkt.ac.id

### **Abstract**

*Indonesia is currently entering the aging population phase, namely the proportion of the elderly population (lansi) is increasing. In Indonesia, around 12 percent of the population, or 29 million people, are classified as elderly. Mental health problems, especially depression, are a serious concern, with 70% of the elderly experiencing symptoms of depression. This study aims to determine the Effect of Elderly Gymnastics on Depression Levels in the Elderly in Nursing Homes. Elderly gymnastics is a light sport that is easy to do and not burdensome, which can be applied to the elderly which is useful for reducing and preventing depression in the elderly. The method used uses a systematic literature review approach by following the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines. By searching for literature in several databases, namely PubMed, Scopus, Google Scholar, and ScienceDirect, focusing on articles published between 2020 and 2025. The results of the study show that the Effect of Elderly Gymnastics on Depression Levels in the Elderly in Nursing Homes can improve the quality of life of the elderly, reduce depression levels, and encourage them to remain physically and socially active..*

**Keywords:** *Elderly, Elderly Gymnastics, Depression Rate.*

### **Abstrak**

Indonesia saat ini sedang memasuki fase *ageing population*, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansi) semakin meningkat. Indonesia, sekitar 12 persen penduduk, atau 29 juta orang, tergolong lansia. Masalah kesehatan mental, khususnya depresi, menjadi perhatian serius, dengan 70% lansia mengalami gejala depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Jompo. Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia yang bermanfaat untuk mengurangi dan mencegah terjadinya depresi pada lansia. Metode yang digunakan menggunakan pendekatan kajian literatur sistematis dengan mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Dengan pencarian literatur di beberapa database, yaitu *PubMed*, *Scopus*, *Google Scholar*, dan *ScienceDirect*, dengan fokus pada artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di

Panti Jompo dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, mengurangi tingkat depresi, dan mendorong mereka untuk tetap aktif secara fisik dan sosial.

**Kata Kunci:** Lansia, Senam Lansia, Tingkat Depresi.

## PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan tahapan alami dalam kehidupan yang membawa berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada lansia. (Dauri et al., 2024). Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2030, satu dari enam orang adalah lansia dan populasi lansia mengalami peningkatan dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 (*World Health Organization*, 2024). Indonesia saat ini sedang memasuki fase *ageing population*, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansi) semakin meningkat. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia (Tarmizi, 2024).

Seiring dengan peningkatan populasi lansia, masalah kesehatan mental khususnya depresi pada lansia menjadi perhatian serius dalam sistem kesehatan (Lidyana & Fitria, 2020). Depresi adalah gangguan mental yang dapat menyerang lansia. Berdasarkan Hasil penelitian (Esti Wintiawati Smara et al., 2024) menyatakan bahwa 70% lansia terdeteksi memiliki tanda gejala depresi seperti merasa kehidupan kosong, sering merasa bosan, sering merasa tidak berdaya, merasa tidak berharga dengan keadaan saat ini, merasa bahwa keadaan sudah tidak ada harapan, dan merasa tidak puas dengan kehidupannya. Untuk mencegah kondisi depresi pada lansia semakin parah, dapat dilakukan terapi fisik salah satunya senam (Purnaningsih et al., 2024). Senam lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia yang bermanfaat untuk mengurangi dan mencegah terjadinya depresi pada lansia (Ramli & S, 2021). Sebelumnya sudah ada beberapa penelitian yang membahas mengenai pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan & Febriani, 2021) menyatakan bahwa Pengaruh senam lansia terhadap penurunan Depresi pada lansia dengan menggunakan uji *-test* hasilnya adalah Rata rata Depresi sebelum 15.67 pada 95% CI 13,74-17,59 menjadi 14.55, pada 95% CI 12,99 16,10 serta Tingkat Depresi pada Lansia terjadi penurunan Depresi Berat dari 7 orang menjadi 2 orang dari uji statistik dari uji T-test didapatkan p-value 0.007 (<0,05).

Berdasarkan uraian di atas, para peneliti menganggap bahwa salah satu aktivitas fisik untuk pasien depresi adalah senam. Senam pada lansia dapat meningkatkan status kesehatannya dan dapat terhindar dari depresi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk penelitian bagaimana “Pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia di panti jompo”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kajian literatur sistematis dengan mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Melalui pencarian literatur di beberapa database, yaitu *PubMed*, *Scopus*, *Google Scholar*, dan *ScienceDirect*, dengan fokus pada artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Dengan menggunakan kata kunci “Pengaruh senam terhadap tingkat depresi pada lansia di panti jompo”, kami menemukan sekitar 250 artikel. Setelah membatasi pencarian pada lima tahun terakhir, jumlah artikel yang relevan berkurang menjadi 100. Selanjutnya, kami menyaring artikel-artikel tersebut. Artikel yang tidak sesuai dengan kriteria, seperti yang tidak berfokus pada lansia atau tidak tersedia dalam teks lengkap, dikeluarkan dari daftar. Dari 50 artikel yang kami baca berdasarkan judul dan abstrak, 50 artikel lainnya juga dikeluarkan karena tidak memenuhi

standar kualitas yang kami tetapkan. Akhirnya, kami memilih 10 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut.

## HASIL

Hasil pencarian literature review melalui database *PubMed*, *Scopus*, *Google Scholar*, dan *ScienceDirect* dapat dilihat pada tabel 1. dibawah ini

Tabel 1. Hasil Penelitian

| No | Judul/ Penulis/ Tahun                                                                                                         | Metode                                                                                      | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Senam Lansia Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia (Ramli & S, 2021)                                                         | Rancangan <i>pre eksperimen</i> yaitu <i>one group pretest posttest design</i> .            | Hasil penelitian yang didapatkan yaitu Di wilayah kerja Puskesmas Pampang, senam lansia memiliki dampak yang signifikan (nilai P 0,001) terhadap penurunan depresi di kalangan lansia. Untuk meningkatkan kesehatan mereka dan mencegah depresi, orang dewasa yang lebih tua harus didorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, seperti senam lansia. |
| 2  | Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Melakukan Senam Lansia dan Tidak Melakukan Senam Lansia (Safira et al., 2024)      | Pendekatan <i>cros sectional</i> .                                                          | Dengan menggunakan Mann Whitney U-Test, hasilnya menunjukkan bahwa lansia yang berpartisipasi dalam senam lansia memiliki tingkat depresi yang lebih rendah daripada mereka yang tidak, dengan perbedaan $p = 0,001$ atau $p < 0,05$ .                                                                                                                        |
| 3  | Efektivitas Senam Lansia Terhadap Perubahan Depresi dan Kualitas Hidup Lansia (Ngadiran et al., 2024)                         | Desain penelitian yang di gunakan menggunakan kuasi eksperimen.                             | Setelah mengikuti senam lansia skor depresi mengalami penurunan secara signifikan di bandingkan kelompok pembanding dengan nilai p value 0,000.                                                                                                                                                                                                               |
| 4  | Pengaruh Senam Lansia Terhadap Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Bina Kelurahan Usada (Purnaningsih et al., 2024) | Metode <i>pre-eksperimental</i> dengan desain “ <i>one-group pretest posttest design</i> ”. | Berdasarkan tingkat depresi, nilai rata-rata sebelum senam lansia sebesar 5,71 (depresi sedang) sedangkan setelah senam lansia, nilai rata-rata tingkat depresi pada lansia mengalami penurunan menjadi 2,88 (normal).                                                                                                                                        |

|   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Efektifitas Senam Lansia Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia<br>We used random-effects model to compute effect sizes using Hedges (Prayoga & Basri, 2023) | Desain penelitian yang digunakan adalah one grup pre-post-test design.                                                                     | Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test di peroleh hasil yang menunjukkan nilai sig (2-tailed=0,000) berarti $\leq 0,05$ artinya ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia.                                                                                                                                               |
| 6 | Pengaruh terapi Modalitas : Senam lansia Terhadap Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Palembang<br><br>(Ridwan & Febriani, 2021)        | Metode Quasi Eksperimen.                                                                                                                   | Hasil penelitian Rata rata Depresi sebelum 15.67 pada 95% CI 13,74-17,59 menjadi 14.55, pada 95% CI 12,99 16,10 serta Tingkat Depresi pada Lansia terjadi penurunan Depresi Berat dari 7 orang menjadi 2 orang dari uji statistik dari uji T-test didapatkan p-value 0.007 (<0,05),                                                                    |
| 7 | Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Depresi Lansia Penderita Hipertensi<br><br>(Murharyati et al., 2021)                                                 | Metode quasy experiment.                                                                                                                   | Hasil uji analisis paired sample t-test pada data pre dan post senam lansia menunjukkan nilai p value 0,000 artinya terdapat pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi lansia penderita hipertensi.                                                                                                                                               |
| 8 | Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi<br><br>(Astuti et al., 2023)                                                  | Metode eksperimental dengan rancangan pre-post test one group design.                                                                      | Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil $p=0,000 < \alpha=0,05$ sehingga Ha diterima yaitu ada perbedaan antara kualitas hidup lansia untuk pre tes dan post test.                                                                                                                                                                        |
| 9 | Effects of exercise on depressive symptoms among nursing home residents: a meta-analysis<br><br>(Li et al., 2022)                                           | We used random-effects model to compute effect sizes using Hedges' g, a forest plot, and Q and I2 statistics as measures of heterogeneity. | Overall, exercise showed a small improvement in depression compared to controls (ES=.25; 95%CI 0.11, 0.38; $p=.000$ ). Interestingly, interventionists by physiotherapists had a smaller effect on depressive symptoms (.04) than other health interventionists (.37). As people aged, exercise was less effective in reducing depression (slope=-.03, |

|    |                                                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                           |                                                                                       | Qmodel=5.03, p=.025). Researchers who included a higher percentage of women in exercise showed less improvement of depression (slope=-.01, Qmodel=8.60, p=.003). Also, when researchers used depression scales with higher reliability values, they measured higher levels of depression (slope = 5.48, Qmodel=5.60, p=.018). No other quality indicators moderated the effects of exercise on depression.                 |
| 10 | Comparison of the Effectiveness of Elderly Exercise with Static Cycle Exercise on the Depression Level Profile of Elderly Individuals<br><br>(Kurniawati & Maulina, 2023) | This type of research is quasi experimental with a group pretest and posttest design. | The results showed that there was a significant effect by giving elderly exercise 3 times a week for 5 weeks, and there was an insignificant effect by giving static cycle exercise 3 times a week for 5 weeks. In the elderly exercise group, the GDS score showed a significant decrease, whereas in the static cycle exercise treatment group, the GDS score showed a slight decrease, which means not too significant. |

## PEMBAHASAN

### Dari Hasil penelitian sebelumnya , Analisis Heterogenitas dan Konsistensi Temuan

Secara keseluruhan, mayoritas studi (1 hingga 8) menunjukkan hasil yang konsisten mengenai pengaruh positif senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Hampir semua studi, dengan berbagai desain (pra-eksperimental, kuasi eksperimental, dan cross-sectional), melaporkan penurunan signifikan pada skor depresi setelah intervensi senam lansia. Nilai p yang umumnya sangat rendah ( $p < 0,05$ , bahkan banyak yang  $p = 0,000$  atau  $0,001$ ) memperkuat temuan ini secara statistik.

Namun, penting untuk mencatat beberapa nuansa dan potensi sumber heterogenitas: Variasi dalam Desain Penelitian: Meskipun sebagian besar menunjukkan efek positif, studi dengan desain yang lebih kuat (seperti kuasi eksperimental dengan kelompok kontrol, meskipun tidak ada dalam daftar ini kecuali studi nomor 3 yang menyebutkan kelompok pembandingan) akan memberikan bukti kausalitas yang lebih kuat dibandingkan desain pra-eksperimental (one-group pretest-posttest). Studi cross-sectional (nomor 2) hanya menunjukkan korelasi, bukan sebab-akibat.

Variasi dalam Populasi Lansia: Studi-studi ini melibatkan lansia dengan kondisi yang berbeda (misalnya, studi nomor 7 secara spesifik meneliti lansia dengan hipertensi). Kondisi kesehatan penyerta dapat memengaruhi respons terhadap intervensi senam. Variasi dalam Intervensi Senam Lansia: Detail mengenai jenis gerakan senam,

intensitas, frekuensi, dan durasi intervensi senam lansia kemungkinan bervariasi antar studi. Perbedaan ini dapat berkontribusi pada variabilitas efek yang diamati. Pengukuran Depresi: Studi-studi ini kemungkinan menggunakan skala depresi yang berbeda (meskipun tidak disebutkan secara spesifik). Perbedaan dalam sensitivitas dan validitas skala dapat memengaruhi hasil.

Studi Meta-Analisis (Nomor 9): Studi meta-analisis oleh Li et al. (2022) memberikan perspektif yang lebih luas dengan menggabungkan hasil dari banyak penelitian. Temuan mereka menunjukkan efek positif yang kecil namun signifikan dari latihan (termasuk kemungkinan senam lansia) terhadap gejala depresi pada penghuni panti jompo. Menariknya, mereka menemukan bahwa intervensi oleh fisioterapis memiliki efek yang lebih kecil dibandingkan intervensi oleh profesional kesehatan lainnya, dan efektivitas latihan menurun seiring bertambahnya usia. Persentase wanita yang lebih tinggi dalam kelompok latihan juga dikaitkan dengan penurunan depresi yang lebih kecil. Temuan ini menyoroti potensi faktor-faktor moderator yang dapat memengaruhi efektivitas intervensi.

Perbandingan dengan Intervensi Lain (Nomor 10): Studi oleh Kurniawati & Maulina (2023) membandingkan senam lansia dengan latihan sepeda statis dan menemukan bahwa senam lansia memiliki efek yang lebih signifikan dalam menurunkan depresi. Ini menunjukkan bahwa jenis latihan tertentu mungkin lebih efektif untuk mengatasi depresi pada lansia.

Studi dengan Hasil yang Kurang Signifikan (Nomor 6): Studi oleh Ridwan & Febriani (2021) meskipun menunjukkan penurunan rata-rata skor depresi, nilai p-value 0.007 masih signifikan ( $<0,05$ ), namun penurunan dari depresi berat juga perlu dipertimbangkan dalam konteks klinis.

Beberapa keterbatasan yang mungkin ada dalam kajian-kajian di atas (dan seringkali menjadi keterbatasan dalam penelitian intervensi pada lansia) meliputi:

1. Ukuran Sampel yang Kecil: Beberapa studi mungkin memiliki ukuran sampel yang kecil, yang dapat mengurangi kekuatan statistik dan kemampuan untuk menggeneralisasi temuan.
2. Bias Seleksi: Dalam desain pra-eksperimental, tidak ada kelompok kontrol, sehingga sulit untuk memastikan bahwa penurunan depresi disebabkan oleh intervensi senam lansia dan bukan oleh faktor lain seperti waktu, perhatian yang diberikan, atau regresi menuju mean.
3. Kurangnya Randomisasi: Studi kuasi eksperimental tidak menggunakan randomisasi untuk penugasan kelompok, yang dapat menyebabkan bias karena perbedaan awal antara kelompok intervensi dan kontrol.
4. Bias Pelaporan: Peserta mungkin memberikan jawaban yang lebih diinginkan secara sosial setelah intervensi, yang dapat memengaruhi hasil pengukuran depresi.
5. Kurangnya Informasi Detail Intervensi: Rincian spesifik mengenai program senam lansia (jenis gerakan, intensitas, kualifikasi instruktur) seringkali kurang dilaporkan, sehingga sulit untuk mereplikasi intervensi atau menentukan komponen mana yang paling efektif.
6. Variabilitas Pengukuran: Penggunaan skala depresi yang berbeda antar studi dapat mempersulit perbandingan langsung antar temuan.
7. Faktor Konfounding: Faktor-faktor lain yang tidak diukur atau dikendalikan (seperti dukungan sosial, status ekonomi, kondisi kesehatan lain) dapat memengaruhi tingkat depresi dan respons terhadap intervensi.
8. Durasi Follow-up yang Singkat: Sebagian besar studi mungkin hanya mengukur efek segera setelah intervensi selesai. Efek jangka panjang dari senam lansia terhadap depresi belum banyak dieksplorasi.

Keterbatasan-keterbatasan ini dapat memengaruhi kesimpulan mengenai efektivitas senam lansia. Meskipun sebagian besar studi menunjukkan efek positif, kurangnya kontrol dan randomisasi dalam beberapa desain penelitian membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat yang kuat. Variasi dalam populasi, intervensi, dan pengukuran juga menyulitkan untuk menentukan jenis senam lansia yang paling efektif untuk kelompok lansia mana.

Untuk penelitian di masa mendatang, beberapa arah yang dapat dieksplorasi meliputi:

1. Studi dengan Desain yang Lebih Kuat: Menerapkan studi eksperimental terkontrol secara acak (RCT) dengan kelompok kontrol plasebo atau kelompok kontrol aktif (misalnya, intervensi sosial) untuk membangun bukti kausalitas yang lebih kuat.
2. Penelitian Dosis-Respons: Menyelidiki intensitas, frekuensi, durasi, dan jenis gerakan senam lansia yang paling optimal untuk mengurangi depresi pada lansia.
3. Identifikasi Faktor Moderator dan Mediator: Meneliti faktor-faktor apa saja (misalnya, karakteristik individu, dukungan sosial, mekanisme fisiologis) yang memengaruhi efektivitas senam lansia dalam mengurangi depresi.
4. Penelitian pada Subkelompok Spesifik: Memfokuskan penelitian pada subkelompok lansia tertentu (misalnya, dengan kondisi kesehatan kronis tertentu, tingkat depresi yang berbeda) untuk menyesuaikan intervensi.
5. Penggunaan Pengukuran Objektif: Mengintegrasikan pengukuran objektif depresi (misalnya, melalui biomarker atau alat neuroimaging) selain skala laporan diri.
6. Penelitian Longitudinal: Melakukan studi jangka panjang untuk mengevaluasi efek senam lansia terhadap depresi dan kualitas hidup lansia seiring waktu.
7. Penelitian Perbandingan Efektivitas: Membandingkan senam lansia dengan intervensi lain (misalnya, terapi kognitif perilaku, intervensi sosial) untuk menentukan pendekatan yang paling efektif atau kombinasi pendekatan yang sinergis.
8. Penelitian Implementasi: Mengembangkan dan mengevaluasi strategi untuk mengimplementasikan program senam lansia yang efektif dalam berbagai setting komunitas dan perawatan kesehatan.
9. Meta-Analisis yang Lebih Mendalam: Melakukan meta-analisis yang lebih komprehensif dengan analisis subkelompok dan meta-regresi untuk mengeksplorasi sumber heterogenitas dan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi ukuran efek.

Dengan mengatasi keterbatasan penelitian sebelumnya dan mengeksplorasi arah penelitian yang disarankan, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peran senam lansia dalam meningkatkan kesehatan mental lansia dan mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan personal.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil-hasil penelitian yang ada, dapat disimpulkan bahwa senam lansia sebaiknya diintegrasikan ke dalam program rutin di panti jompo dan komunitas lansia lainnya. Penerapan program senam yang terstruktur dan konsisten dapat menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, mengurangi tingkat depresi, dan mendorong mereka untuk tetap aktif secara fisik dan sosial.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan kontribusi hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. N., Agustiniingsih, L. S., Wibisono, I., & Triyana, T. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 8(1), 97–103. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v8i1.328>
- Dauri, Y., Napitupulu, R. P. A., Fitri, N. H., & Margareta, T. (2024). LITERATURE RIVIEW :TERAPI MINDFULNESS MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA. *Jurnal Ilmiah Zona Psikolgi*, 6(2). <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikolo>
- Esti Wintiawati Smara, Warjiman Warjiman, & Lanawati Lanawati. (2024). Tanda Gejala Depresi yang dialami Lansia di Salah Satu Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia di Kalimantan Selatan. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 218–228. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i1.921>
- Kurniawati, A. Y., & Maulina, L. (2023). Comparison of the Effectiveness of Elderly Exercise with Static Cycle Exercise on the Depression Level Profile of Elderly Individuals. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 5(1), 20–24. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v5i1.2371>
- Li, L., Luo, J., Reangsing, C., & Scheinder, J. K. (2022). Effects of exercise on depressive symptoms among nursing home residents: a meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 26(8). <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2021.1951658?needAccess=true>
- Lidyana, L., & Fitria, N. (2020). Pendidikan Kesehatan mengenai Deteksi Dini Depresi dan Penurunan Fungsi Kognitif pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 17–26. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/abdimas>
- López-Torres , et al. (2019) . Effectiveness of physical exercise in the treatment of depression in older adults as an alternative to antidepressant drugs in primary care. *BMC Psychiatry*;19(1):1–7.
- Murharyati, A., Safitri, W., Pratiwi, E. N., Amrullah, A. W., Kusumawati, H. N., & Crisdian S, H. A. (2021). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANSIA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 149–154.
- Ngadiran, A., Pujiati, E., Immanuel, I., & Bandung, K. (2024). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Perubahan Depresi dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 2721–8007.
- Prayoga, D. H., & Basri, A. H. (2023). EFEKTIFITAS SENAM LANSIA PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA. *Journals of Ners Community*, 13, 602–613.
- Purnaningsih, N. N., Wijaya, I. P. A., Prihandhani, I. S., & Susila, I. M. D. P. (2024). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BANJAR BINA KELURAHAN USADA. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 5(1), 2722–5054.

- Ramli, R., & S, S. (2021). Senam Lansia Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1).
- Ridwan, & Febriani, I. (2021). Pengaruh terapi Modalitas : Senam lansia Terhadap Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Palembang. *JKSP*, 4(1), 2021.
- Safira, D. A., Oktaviyanti, T., & Hastuti, H. (2024). Perbedaan Tingkat Depresi pada Lansia yang Melakukan Senam Lansia dan Tidak Melakukan Senam Lansia. *Plexus Medical Journal*, 3(2), 84–92. <https://doi.org/10.20961/plexus.v3i2.1260>
- Sugiharto, & Yuliani, I. (2022). Tingkat Depresi Pada Lansia yang Tinggal di Komunitas Ditinjau dari Karakteristik Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16, 407–15.
- Sutinah, & Maulani. (2022). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Lansia di Samarinda. *Jurnal Endurance*, 2(2).
- Tarmizi, S. N. (2024, July 12). *Ageing and Health Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif*. <https://Kemkes.Go.Id/Id/Indonesia-Siapkan-Lansia-Aktif-Dan-Produktif>.
- World Health Organization (WHO). (2023a). Depressive Disorder (Depression). [www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)
- World Health Organization. (2024, October 1). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.