

## Efektifitas Olahraga Jalan Kaki terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Panti Werdha

Nurul Hidayah

Prodi Keperawatan Lawang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang,

Email : nh\_150673@yahoo.com

**ABSTRAK** Keberadaan lansia yang semakin meningkat menimbulkan berbagai polemik. Hal ini disebabkan oleh timbulnya berbagai masalah fisik, psikologis, dan sosial akibat proses degeneratif yang dialami lansia. Kondisi permasalahan tersebut seringkali memunculkan gangguan mental pada lansia seperti depresi, gangguan kognitif, fobia. Dalam rangka menurunkan depresi salah satu alternatif penanganannya dengan olahraga jalan kaki. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas olahraga jalan kaki terhadap penurunan depresi pada lansia di panti werdha Lawang. Metode penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan pendekatan static group comparison. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh dari suatu tindakan pada kelompok subyek yang mendapat perlakuan, kemudian dibandingkan dengan kelompok subyek yang tidak mendapat perlakuan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner GDS (geriatric depression scale). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pasca observasi didapatkan hasil pada kelompok eksperimen sebanyak 8 lansia (80%) kemungkinan depresi dan 2 lansia (20 %) depresi. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil sebanyak 9 lansia (90%) depresi dan 1 lansia (10%) kemungkinan depresi. Hasil analisa uji 2 independent sampel Mean Withney test didapatkan nilai  $p = 0,000$  sehingga  $H_a$  diterima. Hal ni berarti bahwa olahraga jalan kaki mempunyai efektifitas terhadap penurunan depresi pada lansia di panti werdha Lawang. Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga jalan kaki mempunyai efektifitas terhadap penurunan depresi pada lansia di panti werdha Lawang. Diharapkan untuk petugas di panti werdha Lawang mempertahankan kegiatan olahraga jalan kaki sebagai terapi alternatif untuk mengatasi depresi.

Kata kunci : lansia, olahraga jalan kaki, depresi

### Pendahuluan

Pembangunan kesehatan di Indonesia merupakan upaya untuk mencapai kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal sebagai salah satu unsur kesejahteraan umum dari tujuan nasional. Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi terutama di bidang medis atau ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah terus (Dep.Kes ,2001 ). Pada tahun 2000 jumlah lansia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,34% ( BPS, 1992 dalam Maryam dkk 2008 ).

Gangguan mental yang paling sering muncul pada lansia adalah depresi, gangguan kognitif, fobia. Sejumlah faktor resiko psikososial juga mempredisposisikan lanjut usia kepada gangguan mental. Faktor resiko tersebut adalah hilangnya peranan sosial, hilangnya otonomi, kematian suami /sanak saudara /teman, penurunan kesehatan peningkatan isolasi, keterbatasan financial, dan penurunan fungsi kognitif. Depresi apabila tidak mendapatkan pengobatan yang memadai bisa menimbulkan resiko bunuh diri, gangguan tidur insomnia dan hipersomnia, gangguan dalam hubungan, gangguan dalam pekerjaan dan gangguan pola makan ( Lubis, 2009 )

Menurut sebuah penelitian di Amerika, hampir 10 juta orang Amerika menderita Depresi dari semua kelompok usia, kelas sosial ekonomi, ras dan budaya. Angka depresi meningkat secara drastis diantara lansia yang berada di institusi, dengan sekitar 50 persen sampai 75 persen penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi ringan sampai sedang. Dari jumlah itu, angka yang signifikan dari orang dewasa yang tidak terganggu secara kognitif (10 sampai 20 persen) mengalami gejala-gejala yang cukup parah untuk memenuhi kriteria diagnostik depresi klinis. Oleh karena itu, depresi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang disignifikan merupakan gangguan psikiatri yang paling banyak terjadi pada lansia, ( Hermana, 2006 ). Depresi merupakan masalah mental paling banyak di temui pada usia lanjut. Prevalensi depresi pada lansia di dunia adalah berkisar sekitar 8% – 15% dan hasil rata – rata depresi

adalah 13,5% dengan perbandingan perempuan dan laki-laki 14 di banding 8,6. Pada tahun 2020 depresi akan menduduki urutan teratas di Negara berkembang termasuk Indonesia ( FKUI,2000 ).

Selain penyakit degeneratif masalah psikologis merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan lansia diantaranya adalah kesepian, keterasingan dari lingkungan, ketidakterdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri, keterlantaran terutama bagi lansia yang miskin serta kurangnya dukungan dari keluarga. Hal tersebut dapat mengakibatkan depresi yang dapat menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan, ketenangan pikiran dan kemampuan untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan menghilangkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari. Sedangkan pada perubahan sosial antara lain terjadinya penurunan aktivitas, peran dan partisipasi sosial ( Partini,2002 ).

Pada kasus depresi berat di perlukan terapi dan pengobatan yang efektif untuk mengurangi depresi, namun pada kasus depresi ringan dan sedang dapat melakukan terapi terhadap diri sendiri untuk mengurangi gejala-gejala depresi. Ada beberapa cara untuk menanggulangi depresi salah satunya dengan berolahraga. Ternyata bergerak badan dengan berjalan kaki juga membantu pasien dengan status depresi. Berjalan kaki bisa menggantikan obat antidepresan yang harus diminum rutin. Studi ihwal terbebas dari depresi dengan berjalan kaki sudah dikerjakan lebih 10 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Texas menyimpulkan bahwa berjalan kaki selama 30 menit dalam sehari bisa mengurangi depresi dan stres. Bahkan studi Universitas Temple menyebutkan berjalan kaki 90 menit selama tiga kali dalam seminggu bisa membuat Anda merasa lebih bahagia, karena tubuh manusia memproduksi endorfin, yaitu semacam hormon yang membuat orang menjadi bahagia ( rasidi,2005 ).

Ilmuan di Duke university Medical Center melakukan tes olahraga dengan Zoloft dan menemukan bahwa kemampuan keduanya untuk mengurangi depresi hampir sama, bahkan olahraga lebih efektif dalam menjaga sintom depresi untuk tidak kambuh lagi. olahraga tersebut berisi jalan, jogging untuk 30 menit di tambah 10 menit pemanasan dan 5 menit pendinginan. ini di lakukan tiga kali dalam seminggu ( dalam lubis, 2009 ). Berdasarkan fenomena di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang efektifitas olahraga jalan kaki terhadap penurunan depresi pada lansia dipanti werdha Lawang

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh olahraga jalan kaki terhadap penurunan depresi pada lansia dipanti werdha Lawang?

### **Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum: mengetahui pengaruh olahraga jalan kaki terhadap penurunan depresi pada lansia di panti werdha Lawang
2. Tujuan Khusus
  - a. Mengidentifikasi penurunan depresi pada lansia sebelum diberikan olahraga jalan kaki
  - b. Mengidentifikasi penurunan depresi pada lansia setelah diberikan terapi jalan kaki.
  - c. Menganalisa pengaruh olahraga jalan kaki terhadap penurunan depresi pada lansia.

### **Metode Penelitian**

#### **Jenis dan Rancang bangun Penelitian**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen dengan pendekatan static –group comparison. Hipotesis: Olah raga jalan kaki mempunyai efektifitas terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di panti werdha Lawang

#### **Variabel**

Variabel independen dalam penelitian ini adalah olahraga jalan kaki.  
Variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan depresi pada lansia.

Definisi Operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Olah raga jalan kaki adalah segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dengan cara menggunakan daya kerja otot kaki untuk melakukan pergerakan. Dengan parameter jalan kaki di lakukan 3 kali dalam seminggu selama 30 menit (Rasidi, 2005).

Penurunan depresi pada lansia dengan pengertian: Gangguan perasaan yang ditandai dengan gangguan tidur, menurunnya selera makan, hilang kegembiraan. Dengan kriteria:

1. Score <5 menunjukkan tidak depresi
2. Score 5-9 menunjukkan kemungkinan depresi
3. Score 10 atau lebih menunjukkan depresi

Skala: Ordinal

### **Populasi dan Sampel**

Populasi pada penelitian ini adalah semua penghuni panti werdha Lawang dengan jumlah 47 orang. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, Dalam penelitian ini, peneliti membatasi subyek penelitian dengan kriteria inklusi:

- a. Dapat diajak komunikasi secara verbal
- b. Tinggal di panti werdha Lawang
- c. Bersedia menjadi responden.

Kriteria Eksklusi

- a. Lansia yang mengalami demensia
- b. Lansia yang berada di ruang isolasi
- c. Lansia yang tidak mengalami depresi

Berdasarkan kriteria inklusi tersebut, maka subyek penelitian ini berjumlah 20 orang.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik Pengumpulan Data yang peneliti lakukan melalui proses pengumpulan data dengan berkoordinasi dengan perawat panti untuk melakukan wawancara terstruktur dan observasi pada responden yang telah dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar wawancara terstruktur

### **Teknik Analisis Data**

Data yang telah diperoleh kemudian dilakukan pengolahan data melalui: Editing, Coding, Scoring. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji statistik Mean Whitney, dengan derajat kemaknaan  $p < 0,05$ ,

### **Etika Penelitian**

Informed Consent (lembar persetujuan penelitian). Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden sesaat sebelum responden dilakukan wawancara terstruktur. Jika responden bersedia diteliti, maka diminta untuk tanda tangan di lembar persetujuan tersebut, tetapi jika tidak bersedia maka peneliti menghormati hak responden.

Anonymity (tanpa nama). Kerahasiaan identitas responden tidak mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data, yang diisi pada lembar tersebut dan hanya diberi kode tertentu. Confidentiality (kerahasiaan). Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dari subyek dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu saja yang akan disajikan pada hasil penelitian.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Data Subjek**

Berdasarkan Umur bahwa hampir setengahnya berumur 65-69 tahun (40%). dan berdasarkan jenis kelamin responden di panti werdha lawang sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu

sebanyak 15 lansia ( 75 % ). Distribusi frekuensi depresi pada lansia sebelum mengikuti olahraga jalan kaki seluruhnya mengalami depresi (100%)

Tabel 1  
 Distribusi frekuensi berdasarkan umur responden di Panti Werdha Lawang.

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Umur		
	60-64 tahun	6	30
	65-69 tahun	8	40
2	70-74 tahun	6	30
	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	5	25
	Perempuan	15	75
3	Tingkat depresi		
	Tidak depresi	0	0
	Kemungkinan depresi	0	0
	Depresi	20	100

**Distribusi frekuensi depresi pada lansia setelah mengikuti olahraga jalan kaki**

Tabel 2  
 Distribusi frekuensi depresi pada lansia setelah mengikuti olahraga jalan kaki di Panti Werdha Lawang.

Depresi	Kelompok eksperimen		Kelompok control	
	Frek	Persentase	Frek	Persentase
Tidak depresi	0	0	0	0
Kemungkinan depresi	0	0	0	0
Depresi	10	100	10	100
Tidak depresi	0	0	0	0
Kemungkinan depresi	8	80	1	10
Depresi	2	20	9	90

Tabel 2 menunjukkan bahwa depresi pada lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki (kelompok eksperimen) setelah kurun waktu 1 bulan didapatkan hasil 8 lansia (80%) menunjukkan kemungkinan depresi dan 2 lansia (20 %) depresi. Sedangkan pada lansia yang tidak mengikuti olahraga jalan kaki (kelompok kontrol ) didapatkan hasil bahwa seluruhnya menunjukan depresi.

**Efektifitas olahraga jalan kaki terhadap depresi pada lansia**

Tabel 3 di dapatkan hasil responden yang depresi pada pra observasi kelompok eksperimen dan kelompok control masing-masing sebanyak 10 lansia (100%). Pada pasca observasi didapatkan hasil pada kelompok eksperimen sebanyak 8 lansia (80%) kemungkinan depresi dan 2 lansia (20 %) depresi. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil sebanyak 9 lansia (90%) depresi dan 1 lansia (10%) kemungkinan depresi. Hasil analisa uji 2 independent sampel Mean Withney test didapatkan nilai p = 0,000 sedangkan pada tabel dengan taraf signifikasi  $\alpha = 0,05$ , dari data tersebut dapat diketahui  $p < \alpha$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ni berarti bahwa olahraga jalan kaki mempunyai efektifitas terhadap penurunan depresi pada lansia.

Tabel 3  
 Distribusi frekuensi tabulasi silang depresi pada lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki (kelompok eksperimen) dan yang tidak mengikuti olahraga jalan kaki (kelompok kontrol).

Observasi	Depresi	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol	
		frek	(%)	Frek	(%)
Pra	Tidak depresi	0	0	0	0
	Kemungkinan depresi	0	0	0	0
	depresi	10	100	10	100
Pasca	Tidak depresi	0	0	0	0
	Kemungkinan depresi	8	80	1	10
	Depresi	2	20	9	90
Analisa uji	<i>Mean withney Asymp. Sig ( 2 failed)</i>				0,000

### Pembahasan

Setelah dilakukan analisis data dan melihat hasil penelitian yang telah diperoleh maka sesuai dengan tujuan penelitian maka pada bab ini akan di uraikan pembahasan tentang efektifitas olahraga jalan kaki terhadap penurunan depresi pada lansia di panti werdha lawang. Depresi pada lansia sebelum mengikuti olahraga jalan kaki di panti werdha lawang. Tabel 4.4 menunjukkan bahwa lansia sebelum mengikuti olahraga jalan kaki seluruhnya mengalami depresi (100%). Gangguan mental yang paling sering muncul pada lansia adalah depresi, gangguan kognitif dan fobia. Sejumlah faktor resiko psikososial juga mempredisposisikan lansia kepada gangguan mental. Faktor resiko tersebut adalah hilangnya peranan sosial, hilangnya otonomi, kematian suami/ sanak saudara/ teman, penurunan kesehatan, peningkatan isolasi, keterbatasan finansial dan penurunan fungsi kognitif. Selain penyakit degeneratif masalah psikologis merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan lansia adalah kesepian, keterasingan dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri, keterlantaran terutama bagi lansia yang miskin serta kurangnya dukungan keluarga. Hal tersebut dapat mengakibatkan depresi yang dapat menghilangkan kebahagiaan, hasrat, harapan, ketenangan pikiran dan kemampuan untuk merasakan ketenangan hidup, hubungan yang bersahabat dan bahkan menghilangkan keinginan menikmati kehidupan sehari-hari (Partini, 2002).

Mengenali depresi pada lansia memerlukan keterampilan dan pengalaman karena manifestasinya depresi tidak muncul. Besarnya gangguan mental yang dialami oleh para lansia terutama depresi disebabkan oleh kesepian, tidak adanya pengakuan dari anak/ sanak saudara, keterbatasan finansial. Depresi harus ditangani secara sungguh – sungguh karena metabolisme serotonin yang terganggu pada depresi menimbulkan efek trombogenesis (Mangonprasojo, 2004)

Depresi pada lansia setelah mengikuti olahraga jalan kaki di panti werdha lawang. Tabel 4.5 menunjukkan bahwa depresi pada lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki didapatkan hasil setelah kurun waktu 1 bulan didapatkan hasil 8 lansia (80%) menunjukkan kemungkinan depresi dan 2 lansia (80 %) menunjukkan depresi. Depresi adalah gangguan perasaan (afek) yang di tandai dengan afek disforik (kehilangan kegembiraan / gairah) disertai dengan gejala – gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan (Lubis, 2009).

Dengan hasil yang ada menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki secara teratur dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dan durasi 30 menit selama 4 minggu mengalami penurunan yang semula depresi menjadi kemungkinan depresi. Olahraga jalan kaki merupakan aktifitas rutin yang menggunakan daya kerja otot kaki untuk melakukan pergerakan (Arroyan, 2005). Ternyata bergerak badan dengan jalan kaki juga membantu pasien dengan status depresi. Berjalan kaki dapat menggantikan obat anti depresan yang harus di minum rutin.

Studi Universitas temple menyebutkan berjalan kaki 30 menit selama 3 kali dalam 1 minggu bisa membuat anda merasa bahagia karena tubuh manusia memproduksi endorphin yaitu semacam hormon yang membuat orang menjadi bahagia (dalam lubis, 2009). Aktifitas fisik perlu sebagai bagian dari tera-

pi untuk depresi. Bahkan olahraga saja dapat memberikan hasil yang mengejutkan. Studi menunjukkan bahwa jogging selama 30 menit tiga kali seminggu dapat seefektif psikoterapi dalam mengobati depresi. Olahraga apapun baik, bahkan aerobic lebih baik lagi. Kathryn Lance penulis buku *running for health and beauty* mengemukakan bahwa senam merupakan upaya yang efektif untuk mengatasi depresi. Pendapat ini di dukung sepenuhnya oleh para peneliti yang menemukan manfaat olahraga terutama yang dapat memperlancar sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh misalnya lari, bersepeda, jalan cepat dan berenang (dalam Lubis, 2009).

Olahraga jalan kaki memiliki efektifitas terhadap penurunan depresi pada lansia, ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki mengatakan ada perubahan dalam tubuhnya yaitu kebutuhan tidur tercukupi, tingkat aktifitas mulai meningkat, tubuh lebih segar dan bugar.

Efektifitas olahraga jalan kaki terhadap penurunan depresi pada lansia di panti werdha lawang. Berdasarkan hasil tabulasi silang tabel 4.6 dapat dilihat bahwa olahraga jalan kaki mempunyai efektifitas terhadap penurunan depresi pada lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki secara teratur dan yang tidak mengikuti olahraga jalan kaki di panti werdha lawang. Pada lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki mayoritas mengalami penurunan tingkat depresi yaitu sebanyak 8 lansia (80 %) kemungkinan depresi dan 2 lansia (20 %) depresi. Sedangkan pada lansia yang tidak mengikuti olahraga jalan kaki sebanyak 9 lansia (90 %) depresi dan 1 lansia (10 %) kemungkinan depresi.

Berdasarkan uji 2 independent samples Mean Withney menunjukkan adanya taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $p = 0,000$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima bahwa olahraga jalan kaki mempunyai efektifitas dalam penurunan depresi pada lansia di panti werdha lawang.

Penuaan merupakan konsekuensi yang tidak dapat dihindari oleh siapapun. Proses menua yang dialami oleh lansia menyebabkan mereka mengalami berbagai macam perasaan seperti sedih, cemas, kesepian dan mudah tersinggung. Perasaan tersebut merupakan masalah kesehatan jiwa yang terjadi pada lansia. Kondisi mental yang sehat dan aktif pada masa tua dibutuhkan pemeliharaan yang kontinu untuk mempertahankan daya pikirannya dan mencegah dari perasaan cemas dan depresi. Oleh karena itu mempertahankan kesehatan jiwa yang optimal merupakan bagian penting dalam mencapai masa tua yang sehat dan bahagia (Maryam, 2008).

Studi klinis mengenai efektifitas olahraga jalan kaki (September, 2000) peneliti menemukan bahwa olahraga jalan kaki memiliki efek sebaik Zoloft, obat yang terkenal untuk mengatasi depresi. Ilmuan di duke university medical center melakukan tes olahraga dan Zoloft dan menemukan bahwa kemampuan keduanya atau kombinasi dari keduanya untuk mengurangi simtom depresi hampir sama, bahkan olahraga jalan kaki lebih efektif dalam menjaga agar simtom depresi tidak kembali lagi ([http : www.holisticonline.com](http://www.holisticonline.com) dalam Lubis, 2009).

Di universitas purdue, psikolog D.D. Lobstein dan A.H.Ismail menemukan bahwa professor berusia pertengahan yang aktif berolahraga jalan kaki lebih sedikit mengalami depresi di banding koleganya yang tidak berolahraga jalan kaki (<http://www.holisticonline.com/> dalam Lubis, 2009 ). Olahraga jalan kaki penting untuk kesehatan fisik dan mental. Sebagai sarana untuk melepaskan emosi negatif, misalnya kemarahan, frustrasi dan mudah tersinggung. Dengan olahraga jalan kaki menstimulasi produksi kimia otak misalnya norepinephrin, dapat mencegah depresi.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Depresi pada lansia sebelum mengikuti olahraga jalan kaki secara teratur 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol seluruhnya depresi 20 lansia (100%). Depresi pada lansia setelah mengikuti olahraga jalan kaki secara teratur 3 kali dalam seminggu selama 1 bulan di kelompok eksperimen sebagian besar 8 lansia (80 %) mengalami kemungkinan depresi dan 2 orang (20 %) depresi. Olahraga jalan kaki mempunyai efektifitas terhadap penurunan depresi pada lansia di panti werdha lawang berdasarkan hasil uji 2 independent samples Man Witney test menunjukkan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $p = 0,000$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga jalan kaki mempunyai efektifitas terhadap penurunan depresi pada lansia di panti werdha lawang.



## Saran

Diharapkan penelitian ini dapat diaplikasikan didalam menjalankan asuhan keperawatan gerontik di komunitas masyarakat. Diharapkan panti mempertahankan kegiatan olahraga jalan kaki sebagai terapi alternatif untuk mengatasi depresi pada lansia. Diharapkan tenaga kesehatan terutamanya ada di panti memberikan informasi dan dan menerapkan pentingnya olahraga jalan kaki untuk mengatasi depresi pada lansia. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai olahraga jalan kaki untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal terhadap penurunan depresi pada lansia.

Bagi penelitian selanjutnya supaya memperdalam dengan melanjutkan penelitian tentang pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia, tidak hanya dari sisi kuantitas, namun juga dari sisi kualitasnya. Bagi petugas kesehatan di Panti Werdha Lawang supaya mengarahkan lansia untuk lebih sering menerapkan teknik relaksasi religius, sehingga dapat terpenuhi secara kuantitas kebutuhan istirahat tidurnya.

## Daftar Pustaka

- Bandiyah, S, (2009). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Muha Medika.
- Dahlan, S. (2008). Statistik Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Dinkes Jatim. (2006). Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Depkes
- Firdaus, 2009, File:///c:/Documents and Setting/acer/mydocument/hidup-sehat-dengan-berjalan kaki.htm.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2003). Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta : Salemba Medika
- Hadi, Sutrisno. (2004). Metodologi Researh. Jilid 1. Yogyakarta : Andi
- Hunt, Sara. (2008). The Aging Process. (Online) (<http://www.ltcombudsman.org/uploads.pdf> diakses tanggal 2 Maret 2014)
- Lubis, (2009). Depresi. Jakarta : Prenada Media Goup.
- Maladi. <http://definisi-pengertian.blogspot.Com/2010/01/pengertian-olahraga.html>.
- Maryam, R. Siti, dkk (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Mangoenprasojo. (2004). Sehat di Usia Tua. Jakarta : Think Fresh.
- Nugroho, Wahyudi. (2000). Keperawatan Gerontik edisi 2. Jakarta : EGC.
- Nugroho, Wahyudi. (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Edisi 3. Jakarta : EGC
- Nursalam. (2003). Konsep dan Penerapan Metodologi Ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2009). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika
- Partini, S, 2001, [www.Indomedia. Com /Bernas/062001/04/utama/04opil.htm](http://www.Indomedia.Com/Bernas/062001/04/utama/04opil.htm).
- Pudjiastuti, Sri Surini & Budi, Utomo. (2003). Fisioterapi Pada Lansia. Jakarta : EGC
- Rasidi, Agus. 2005. <http://tubuhsehat.blogdetik.com/2005/04/25/manfaat-jalan-kaki-secara-rutin/>
- Silalahi, Gabriel amin. (2003). Metodologi Penelitian dan Studi Kasus. Sidoarjo : Citra Media