



## Research Article

# Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Tingkat Depresi Lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember

Widiansa Oktavia, Sofia Rhosma Dewi, Dian Ratna Elmaghfuroh

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

Corresponding Author, E-mail; [widiansa1310@gmail.com](mailto:widiansa1310@gmail.com) (Widiansa Oktavia)

Copyright © 2026 by Authors, Published by **Cleanliness: Journal of Health Sciences and Medical Research**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

R Received : July 17, 2026  
Accepted : September 13, 2026

Revised : August 15, 2026  
Available online : October 31, 2026

**How to Cite:** Widiansa Oktavia, Sofia Rhosma Dewi, & Dian Ratna Elmaghfuroh. (2026). The Relationship Between Participation in Exercise Classes for the Elderly and Depression Levels Among the Elderly at the 'Karang Werdha' (Elderly Community Group) in Umbulsari Village, Jember. *Cleanliness: Journal of Health Sciences and Medical Research*, 3(2), 202–211. <https://doi.org/10.61166/clean.v3i2.20>

## The Relationship Between Participation in Exercise Classes for the Elderly and Depression Levels Among the Elderly at the 'Karang Werdha' (Elderly Community Group) in Umbulsari Village, Jember

**Abstract.** Elderly individuals are a vulnerable group who often experience a decline in physical, psychological, and social functions, making them highly susceptible to depression. Physical activities such as elderly exercise are known to improve physical health while also providing social support that can reduce depression. This study aims to determine the relationship between participation in elderly exercise and the level of depression among the elderly at Karang Werdha, Umbulsari Village, Jember. This research employed a correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 50 elderly individuals, with a sample of 34 selected through purposive sampling. The independent variable was participation in elderly exercise, while the dependent variable was the level

of depression measured using the Geriatric Depression Scale (GDS). Data were analyzed using Spearman's Rho correlation test. The results indicated a significant relationship between elderly exercise participation and depression level ( $p < 0.05$ ) with a negative correlation, meaning that the more actively the elderly participated in exercise, the lower their level of depression. This study concludes that elderly exercise can serve as a non-pharmacological intervention to prevent and reduce depression among the elderly.

**Keywords:** elderly, elderly exercise, participation, depression

**Abstrak.** Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial, sehingga berisiko tinggi mengalami depresi. Aktivitas fisik seperti senam lansia diketahui berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik sekaligus memberikan dukungan sosial yang dapat menurunkan depresi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi pada lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah 50 lansia, dengan sampel 34 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Variabel independen adalah keaktifan mengikuti senam lansia, sedangkan variabel dependen adalah tingkat depresi yang diukur menggunakan kuesioner Geriatric Depression Scale (GDS). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi ( $p < 0,05$ ) dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi keaktifan mengikuti senam, semakin rendah tingkat depresi pada lansia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam lansia dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mencegah dan menurunkan depresi pada lansia.

**Kata Kunci:** lansia, senam lansia, keaktifan, depresi

## PERKENALAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok rentan yang mengalami penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial, sehingga berisiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi. Depresi pada lansia ditandai dengan perasaan sedih mendalam, hilangnya minat, gangguan tidur, kelelahan, serta kesulitan berkonsentrasi, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup serta meningkatnya risiko penyakit penyerta. Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi depresi pada lansia di dunia berkisar 5–10%, sedangkan di Indonesia diperkirakan mencapai 10–15% dari total populasi lansia.

Salah satu faktor yang memengaruhi depresi pada lansia adalah kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur, seperti senam lansia, terbukti dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga fungsi kognitif, memperkuat interaksi sosial, serta menurunkan gejala depresi. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya perbedaan tingkat depresi antara lansia yang aktif mengikuti senam dan yang tidak, di mana lansia yang rutin berolahraga cenderung memiliki tingkat depresi lebih rendah. Namun demikian, masih banyak lansia yang tidak aktif mengikuti kegiatan fisik karena kurangnya motivasi, dukungan keluarga, maupun keterbatasan kondisi kesehatan.

Karang Werdha di Desa Umbulsari, Kabupaten Jember, merupakan salah satu wadah kegiatan lansia yang secara rutin melaksanakan program senam lansia. Hasil studi pendahuluan menunjukkan sekitar 65% lansia mengikuti kegiatan ini secara

aktif, sementara sebagian lainnya kurang konsisten. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan mengenai hubungan keaktifan mengikuti senam dengan tingkat depresi pada lansia.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi pada lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi pada lansia. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang tergabung di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember sebanyak 50 orang. Besar sampel ditentukan dengan rumus Slovin ( $\alpha = 0,1$ ) sehingga diperoleh 34 responden, yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah keaktifan mengikuti senam lansia, yang diukur menggunakan lembar observasi kehadiran selama tiga bulan terakhir. Variabel dependen adalah tingkat depresi lansia, yang diukur menggunakan instrumen Geriatric Depression Scale (GDS) short form dengan 15 item pertanyaan berskala “ya” dan “tidak”. Skor dikategorikan menjadi tidak depresi (0–4), depresi ringan (5–8), depresi sedang (9–11), dan depresi berat (12–15). Instrumen telah diuji validitas ( $r$  hitung 0,400–0,620 >  $r$  tabel 0,361) dan reliabilitas (Cronbach’s Alpha = 0,748).

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi keaktifan senam dan pengisian kuesioner GDS oleh responden, setelah mendapatkan persetujuan dan informed consent. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, serta bivariat menggunakan uji Spearman’s Rho dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  untuk mengetahui hubungan antara keaktifan senam dan tingkat depresi pada lansia.

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil

#### A. Data Umum

Analisis data umum pada penelitian ini menguraikan mengenai hasil penelitian tentang Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Tingkat Depresi Lansia Di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember dengan jumlah responden 34 lansia. Berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut

##### 1. Usia

**Tabel 5.1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34)

| Usia        | Frekuensi | Persentase |
|-------------|-----------|------------|
| 60-65 tahun | 17        | 50.0       |
| 66-70 tahun | 14        | 41.2       |
| >71 tahun   | 3         | 8.8        |
| Jumlah      | 34        | 100.0      |

Berdasarkan tabel 5.1 di atas, distribusi usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori usia 60-65 tahun, yaitu sebanyak 17 lansia (50,0%).

## 2. Jenis Kelamin

**Tabel 5.2** Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34)

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Laki-laki     | 3         | 8.8        |
| Perempuan     | 31        | 91.2       |
| Jumlah        | 34        | 100        |

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 lansia (91,2%).

## 3. Pekerjaan

**Tabel 5.3** Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34)

| Pekerjaan | Frekuensi | Persentase |
|-----------|-----------|------------|
| IRT       | 22        | 64,7       |
| Pedagang  | 5         | 14,7       |
| Pensiunan | 3         | 5,9        |
| Petani    | 5         | 14,7       |
| Jumlah    | 34        | 100        |

Berdasarkan tabel 5.3 diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia menjadi Ibu Rumah Tangga yaitu sebanyak 22 lansia (64,7%).

## B. Data Khusus

### 1. Keaktifan Lansia

**Tabel 5.4** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Keaktifan Lansia Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34)

| Keaktifan Lansia | Frekuensi | Persentase |
|------------------|-----------|------------|
| Keaktifan Tinggi | 9         | 26.5       |
| Keaktifan Sedang | 12        | 36.3       |
| Keaktifan Rendah | 13        | 38.2       |
| Jumlah           | 34        | 100        |

Berdasarkan tabel 5.5 di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki keaktifan rendah, yaitu sebanyak 13 orang (38,2%).

### 2. Pola Tingkat Depresi

**Tabel 5.5** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Depresi Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34)

| Tingkat Depresi | Frekuensi | Persentase |
|-----------------|-----------|------------|
| Tidak Depresi   | 9         | 26.5       |
| Depresi Ringan  | 12        | 36.3       |
| Depresi Sedang  | 7         | 20.6       |
| Depresi Tinggi  | 6         | 17.6       |
| Jumlah          | 34        | 100        |

Berdasarkan tabel 5.4 di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori depresi ringan, yaitu sebanyak 12 orang (36,3%).

3. Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Tingkat Depresi Lansia  
**Tabel 5.6** Hasil Uji Bivariat Hubungan Keaktifan Mengikuti Senam Lansia Dengan Tingkat Depresi Lansia Di Karang Werdha Desa Umbulsari, Jember, Agustus 2025 (n=34)

|              |                  | Correlations            |                 |       |
|--------------|------------------|-------------------------|-----------------|-------|
|              |                  | Keaktifan Lansia        | Tingkat Depresi |       |
| Spearman Rho | Keaktifan Lansia | Correlation Coefficient | 1.000           |       |
|              |                  | Sig. (2-tailed)         |                 |       |
|              |                  | .000                    |                 |       |
|              | N                | 34                      | 34              |       |
|              | Tingkat Depresi  | Correlation Coefficient | -.977*          | 1.000 |
|              |                  | Sig. (2-tailed)         |                 |       |
| .000         |                  |                         |                 |       |
| N            |                  | 34                      | 34              |       |

Berdasarkan tabel 5.6 hasil analisis statistik menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan bahwa nilai  $p\text{ value} = 0.000 < \alpha (0,05)$ . Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember. Adapun nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar  $r = -0.977$  menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi keaktifan lansia mengikuti senam, maka tingkat depresi lansia cenderung lebih rendah.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari memiliki tingkat keaktifan tinggi dalam mengikuti senam lansia (58,8%). Hal ini sejalan dengan program rutin yang dilaksanakan setiap minggu dan antusiasme lansia untuk tetap menjaga kesehatan serta berinteraksi dengan teman sebaya. Aktivitas fisik seperti senam lansia dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperlancar peredaran darah, menjaga fungsi jantung, serta mengurangi gejala depresi melalui pelepasan hormon endorfin yang memberikan rasa bahagia.

Tingkat depresi pada responden sebagian besar berada pada kategori tidak depresi (61,8%), dengan sebagian kecil mengalami depresi ringan (23,5%) hingga sedang (14,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas senam lansia berperan dalam menjaga kondisi psikologis lansia. Hasil ini konsisten dengan penelitian Safira et al. (2024) yang menemukan adanya perbedaan signifikan tingkat depresi antara lansia yang rutin mengikuti senam dan yang tidak, di mana lansia yang aktif berolahraga memiliki tingkat depresi lebih rendah.

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi ( $r = -0,406$ ;  $p = 0,018$ ). Korelasi negatif ini berarti semakin tinggi keaktifan mengikuti senam, semakin rendah tingkat depresi

yang dialami lansia. Hasil ini mendukung penelitian Ramli (2021) yang menyatakan bahwa senam lansia dapat menurunkan tingkat depresi, serta Murharyati et al. (2021) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan aktivitas fisik terhadap kondisi psikologis lansia penderita hipertensi.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sesuai dengan teori Self Care Deficit Nursing Theory (Dorothea Orem), yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri. Lansia yang aktif mengikuti senam digambarkan memiliki self care agency yang baik sehingga mampu memenuhi kebutuhan self care dan mencegah terjadinya self care deficit berupa depresi. Sebaliknya, lansia yang kurang aktif berisiko mengalami penurunan kesehatan fisik maupun mental.

Temuan ini memiliki implikasi praktis bahwa program senam lansia di Karang Werdha perlu dipertahankan dan ditingkatkan, misalnya dengan variasi gerakan, motivasi dari kader, serta dukungan keluarga untuk mendorong lansia tetap aktif. Selain itu, bagi tenaga kesehatan keperawatan, hasil ini dapat menjadi acuan dalam merancang intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Keaktifan mengikuti senam lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember menunjukkan bahwa jumlah tertinggi lansia berada pada kategori keaktifan rendah sebanyak 13 lansia (38,2%).
2. Tingkat depresi lansia di Karang Werdha Desa Umbulsari Jember menunjukkan bahwa jumlah tertinggi lansia berada pada kategori depresi ringan sebanyak 12 lansia (36,3%).
3. Ada hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat depresi lansia, yang ditunjukkan oleh hasil uji Spearman Rho ( $r = 0,977$ ;  $p = 0,000$ ). Artinya, semakin aktif lansia mengikuti senam, maka tingkat depresinya cenderung lebih rendah.

## BIBLIOGRAFI

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i2.282>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*.
- Anggeriyane, E., Rahmah, A., prayoga, D., Yoga Fernanda, D., Hikmarini, E., Zahra, F., Rahima, G., Studi, P. S., Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Banjarmasin, U. (2023). Analysis of Nursing Care in Elderly with Depression Through Reminiscence Therapy on Decreasing Geriatric Depression Scales (GDS) (Vol. 2, Issue 2).

- Arjanto, P. (2022). Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS 21).
- Azari, A. A. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DEPRESI PADA LANSIA. MEDICAL JOURNAL OF AL-QODIRI, 6(2).
- BPS. (2023). Badan Pusat Statistik.
- Deswita, Samidah, I., & Yulianti, S. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keaktifan Lansia Mengikuti Senam Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Air Rami Kabupaten Mukomuko Tahun 2022. Student Scientific Journal, 1(1), 1–12.
- Devita, Y. (2022). Deteksi Dini Kejadian Depresi Pada Lansia. Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI, 6(2), 164–166. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v6i2.3630>
- Dewi, S. R., Pertiwi, K. A., Mahrisa, I., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, I., Muhammadiyah Jember, U., & Korespondensi, P. (2022). Analisis Determinan Status Nutrisi pada Lansia yang Tinggal di Komunitas (Studi Kasus Lansia di Kabupaten Jember). The Indonesian Journal of Health Science, 14(1). <https://doi.org/10.32528/ijhs.v14i1.7515>
- Ekayanti, D. H. A. (2023). Metodologi Penelitian Keperawatan. Rizmedia.
- Elmaghfuroh, D. R., Febriansyah, J. A., Agustini, R. C., & Spiritual, K. (2024). SPIRITUAL WELL-BEING PADA LANSIA DENGAN DEPRESI : STUDI KASUS.
- Elvera, & Astarina, Y. (2021). METODOLOGI PENELITIAN (E. S. Mulyanta, Ed.).
- Fadhila, D., Didi Kurniawan, & Fathra Annis Nauli. (2022). Hubungan Interaksi Sosial dengan Tingkat Kemandirian dalam Pemenuhan Activity Of Daily Living pada Lansia. Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK), 5(2), 156–164. <https://doi.org/10.33369/jvk.v5i2.23091>
- Hadrianti, D., Saherna, J., Arji, A., Pratama, Z., Putri, A., & Khaliza, N. (2024). Geriatric Depression Scale (GDS) sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7(3), 1236–1246. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13387>
- Indrayogi, I., Priyono, A., & Asyisya, P. (2022). PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA MELALUI PEMBERDAYAAN LANSIA PRODUKTIF, GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIF. Indonesian Community Service and Empowerment Journal (IComSE), 3(1), 185–191. <https://doi.org/10.34010/icomse.v3i1.5330>
- Iriani, N., Sudjud, S., Suriyanti, & Lisarani, V. (2022). METODOLOGI PENELITIAN.
- Itari, W. D., Supriadi, R., & Siregar, R. (2024). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Stres di Puskesmas Mekarsari Desa Citeras Kecamatan Rangkasbitung Kabupaten Lebak Tahun 2023. Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan, 11(2), 102–111. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss2.271>
- Karoenia, A. R., Fika, E. F., Safitri, I., Sari, T., Yaslina, & Yunere, F. (2024). EDUKASI DAN DEMONSTRASI TERAPI BUTTERFLY HUG : UNTUK PENCEGAHAN DEPRESI LANSIA DI POSYANDU CEMPAKA. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), 149–155.
- Kemenkes. (2024). Kementrian Kesehatan.
- Kusumo, M. P. (2020). BUKU LANSIA.
- Mailita, W. (2024). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS ANDALAS PADANG TAHUN 2024. 5, 1. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Maqfirah, U. (2024). Manfaat Senam Lanjut Usia (Lansia). Jurnal Penelitian, 4(2).

- Murharyati, A., Safitri, W., Nur Pratiwi, E., Wardhana Amrullah, A., Nur Kusumawati, H., & Crisdian, H. A. (2021). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANSIA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), 149–154.
- Musmiler, E. (2020). Aktivitas Spiritual Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2). <https://doi.org/10.33757/jik.v4i2.299.g134>
- Mustapa, P., Pipin Yunus, & Susanti Monoarfa. (2023). PENERAPAN PERAWATAN ENDOTRACHEAL TUBE PADA PASIEN DENGAN PENURUNAN KESADARAN DI RUANG ICU RSUD PROF. DR ALOEI SABOE KOTA GORONTALO. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(02), 105–113. <https://doi.org/10.52236/ih.v11i2.280>
- Nareswari, P. J. (2021). DEPRESI PADA LANSIA : FAKTOR RESIKO, DIAGNOSIS DAN TATALAKSANA.
- Ngadiran, A. (2024). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Perubahan Depresi dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 2721–8007.
- Nur, M. A., & Saihu, made. (2024). PENGOLAHAN DATA. In *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi* (Vol. 2, Issue 11).
- Nurhidayah, N., Aniek, & Puspitosari. (2022). Hubungan Partisipasi Pemanfaatan Waktu Luang Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia. 2(3).
- Pradina, E. I. V., Marti, E., & Ratnawati, E. (2022). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Padukuhan Pranan, Sendangsari, Minggir, Sleman. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 6(2), 112. <https://doi.org/10.22146/jkkl.75227>
- Purwaningsih, N., Wijaya, I. P. A., Prihandhani, S., & Susila, I. M. D. P. (2024). PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA BANJAR BINA KELURAHAN USADA. In *Nursing Science Journal (NSJ)* (Vol. 5, Issue 1).
- Putri, M. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP NIAT KEAKTIFAN LANSIA DALAM MENGIKUTI POSYANDU LANSIA DETERMINANT FACTORS TO LIVELINESS OF ELDERLY IN PARTICIPATING ELDERLY INTEGRATED HEALTH POST. *Jurnal Promkes*.
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Psikologi Wijaya Putra*, 1.
- Ramli, R. (2021a). Senam Lansia Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia.
- Ramli, R. (2021b). Senam Lansia Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia.
- Ramli, R. (2021c). Senam Lansia Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12.
- Ridwan. (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>

- Senjaya, sukma, Sriati, aat, Maulana, indra, & Kurniawan. (2022). DUKUNGAN KELUARGA PADA ODHA YANG SUDAH OPEN STATUS DI KABUPATEN GARUT. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*.
- Siregar, I., Priono, J., & Nasution, A. F. (2022). Analisis Pengaruh Senam pada Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Analysis of the Effect of Gymnastics on the Elderly on Fitness Levels. *AFoSJ-LAS*, 2(2).
- Siroj, R., Afgani, W., Fatimah, Septaria, D., Zahira, G., & Salsabila. (2024). METODE PENELITIAN KUANTITATIF PENDEKATAN ILMIAH UNTUK ANALISIS DATA. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7.
- Smith, Marlaine, Parker, & Marilyn. (2015). *Nursing Theories & Nursing Practice*.
- Suhartiningih, S. (2021). EFEKTIFITAS SENAM YOGA TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT DEPRESI DENGAN LANSIA PENDERITA HIPERTENSI. *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9, 693–702.
- Sulistiyowati, E. T. (2021). PENURUNAN TINGKAT STRES LANSIA DENGAN SENAM LANSIA DI DUSUN MANGIR TENGAH PAJANGAN BANTUL. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 1(9).
- Sulistiyowati, I., Cahyaningrum, A. S., Rasyid, M., Abdulmajid, B., Kartika, D. H., Arifah, I., Cahyanti, E. T., Tantri, N., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, I. (2024). SKRINING TINGKAT DEPRESI LANSIA DENGAN GERIATRIC DEPRESSION SCALE DI JAWA TENGAH. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 8(3). <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i3.22966>
- Tanuwijaya, M., Suryakusuma, L., Turana, Y., & Handajani, Y. S. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Depresi pada Lansia Berpendidikan Rendah. *Majalah Kedokteran Neurosains Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia*, 40(1), 21–26. <https://doi.org/10.52386/neurona.v40i1.371>
- Teting, B., Yani, Y., & Jho, Y. L. (2022). DUKUNGAN KELUARGA DAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI KELOMPOK LANSIA ST. ANGELA SAMARINDA. *Sebatik*, 26(1), 81–86. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1679>
- Vinasevaya, S., & Puspitawati, H. (2022). PENGARUH ALOKASI WAKTU IBU DAN NILAI EKONOMI AKTIVITAS IBU RUMAH TANGGA TERHADAP KEBAHAGIAAN IBU. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 15(3), 231–242. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.231>
- Wada, F. H., Pertiwi, A., Hasional, M. I. S., & Lestari, sri. (2024). BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN (Sepriano & Efitra). <https://www.researchgate.net/publication/377223521>
- Wardani, R. A., Arismawati, D. F., & Mayasari, B. (2021). Latihan Senam Yoga Pada Lansia Untuk Mencegah Depresi Pada Penderita Diabetes Melitus Di Posyandu Lansia Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 132–137. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.124>
- Wirayasa, I. K., Suyasa, I. G. P. D., Wulandari, I. A., & Parwati, N. W. M. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.31965/jks.v1i1.846>

- Yasril, A. I., Fatma, F., & Febrianti, D. (2021). Penerapan Uji Korelasi Spearman Untuk Menkaji Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Melitus di Puskesmas Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Human Care*, 6.
- Yumesri, Risnita, Sudur, & Asrulla. (2024). Etika dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15.