

***Javanese Art's Therapy* Sebagai Intervensi Menurunkan Tingkat Depresi Lansia di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang**

**I Putu Krisna Widya Nugraha*, Hellen Marini, Utami Dwi Yusli,
Anteng Ambarwati, Ika Rahmawati, Rita Hadi Widyastuti**

Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Jln. Prof. Soedarto, S.H., Tembalang, Semarang 50275

* putukrisna.undip@gmail.com

Submisi: 04 Juni 2017; Penerimaan: 22 November 2017

ABSTRAK

Depresi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia. Tanda dan gejala depresi, antara lain, perasaan sedih yang ekstrim, minat yang rendah untuk beraktivitas, dan ketidakmampuan untuk merasakan kebahagiaan. Salah satu penyebab depresi pada lansia adalah faktor psikologis, misalnya dukungan sosial. Alternatif solusi yang dapat digunakan untuk menangani masalah depresi pada lansia adalah *Javanese Art's Therapy* dalam bentuk Terapi Aktivitas Kelompok (TAK). Terkait hal itu, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pembinaan terapi depresi melalui kombinasi tari dan musik gamelan guna menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi penyuluhan, implementasi TAK, dan evaluasi. Program ini melibatkan 42 lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Sebanyak 22 lansia dari 42 lansia mengikuti *pre-test*. Hasilnya menunjukkan bahwa 15 lansia mengalami depresi. Penyuluhan mengenai depresi dilakukan kepada semua lansia dan pengasuh dengan menggunakan media gambar. TAK dilakukan selama 30 menit dalam 2 sesi. Masing-masing sesi 15 menit. Tahap evaluasi dilakukan dengan mengkaji perasaan para lansia menggunakan instrumen *Geriatric Depression Scale* (GDS). TAK *Javanese Art's Therapy* mampu menurunkan tingkat depresi pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang.

Kata kunci: depresi, *Javanese Art's Therapy*, lansia

ABSTRACT

The most common health problem among the elderly is depression, which is characterized by extreme sadness, low interest in performing the activity and an inability to feel happiness. One of the causes of this depression is due to the psychological factors, such as social support. The Javanese Art's Therapy in the form of Group Activity Therapy (GAT) is an alternative that can be used to deal with the depression problem. This community service program aimed to provide coaching on depression therapy through a combination of dance and gamelan music to reduce the level of depression among elderly. The method included the provision of health education, implementation of GAT, and evaluation. The program involved 42 elderly at Harapan Ibu Nursing Home in Semarang. Pre-test was done to 22 elderly from 42 elderly with result 15 depressed elderly. The health education about depression was given to the elderly and caregivers using the picture media. The GAT was administered for 30 minutes in 2 sessions; each lasted for 15 minutes. Meanwhile, the evaluation was carried out by assessing the elderly's feelings by using the Geriatric Depression Scale (GDS) instrument. The GAT of Javanese Art's Therapy could reduce the level of depression among the elderly at Harapan Ibu Nursing Home in Semarang.

Keywords: depression, *Javanese Art's Therapy*, elderly

1. PENDAHULUAN

Keberhasilan pencapaian program kesehatan dan kesejahteraan suatu negara dapat dilihat dari peningkatan usia harapan hidup (Badan Pusat Statistik, 2013). Tingginya usia harapan hidup berdampak pada tingginya populasi lansia di suatu negara. Data WHO menyebutkan bahwa populasi lansia di kawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa pada tahun 2010. Populasi lansia diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat pada tahun 2050. Pada tahun 2000, jumlah lansia mencapai 5.300.000 (7,4%) dari total populasi. Adapun pada tahun 2010 jumlah lansia mencapai 24.000.000 (9,77%) dari total populasi dan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia akan mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Di Indonesia, pada tahun 2020, jumlah lansia diperkirakan akan mencapai 80.000.000 (Kemenkes RI, 2016).

Depresi merupakan salah satu masalah yang bisa terjadi pada semua golongan usia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh IGM Agus, Nyoman, dan Wayan (2015) dalam Ramin (2014) diketahui bahwa semakin tinggi usia seseorang, risiko terjadinya depresi juga semakin tinggi. Peluang terjadinya depresi pada lansia tergolong cukup tinggi, yaitu sekitar 13 persen dari populasi lanjut usia dan 4 persen di antaranya menderita depresi mayor (Saputri dan Endang, 2011). Depresi pada lansia ditandai dengan perasaan sedih yang ekstrim, minat yang rendah terhadap aktivitas, dan ketidakmampuan untuk merasakan kebahagiaan (Kleisaris, dkk., 2013). Depresi pada lansia sering terjadi karena faktor psikologis yang meliputi tipe kepribadian dan relasi interpersonal yang mencakup dukungan sosial. Menurut Mudjaddid (2003), pengalaman berduka, kehilangan orang yang dicintai, kesulitan ekonomi, perubahan situasi, stres kronis, dan penggunaan obat-obatan tertentu menjadi pemicu depresi pada orang-orang lanjut usia (Mudjaddid, 2003).

Depresi memiliki beberapa dampak negatif dan bisa menjadi masalah yang kronis. Dampak umum yang biasa terjadi adalah ketidakmampuan lansia dalam mengurus dirinya sendiri serta depresi yang mengarah pada tindakan bunuh diri (Dani, Yaslinda, dan Edison, 2014). Dampak lain depresi dapat berupa gangguan fisik, seperti insomnia, nyeri yang memicu hipertensi, serta gangguan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan sosial (Irawan, 2013).

Dalam mengatasi depresi, musik dan tari merupakan komponen terapi nonfarmakologis yang efektif (Kittrell, 2015). Penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa musik gamelan dengan nada pelog dapat menurunkan depresi pada lansia. Hasil penelitian tersebut menunjukkan perbedaan bermakna pada nilai GDS sebelum dan setelah mendapat terapi musik gamelan dengan nada pelog (Rita, 2013). Adapun tari merupakan seni yang dapat dikolaborasikan dengan musik gamelan. Berdasarkan penelitian yang pernah ada telah terbukti bahwa terapi tari (*dance/ movement therapy*) dapat menurunkan angka depresi. Penurunan depresi terjadi karena tubuh memproduksi hormon serotonin dan dopamin saat lansia melakukan terapi tari. Hormon serotonin dan dopamin merupakan hormon yang berfungsi memicu rasa bahagia dan koping stres (Mala, Vicky, dan Bonnie, 2012).

Tari Jawa, khususnya tari Gambang Semarang merupakan tari yang tepat untuk dikolaborasikan dengan terapi musik gamelan. Gerakan tari Gambang Semarang sederhana sehingga mudah diikuti oleh lansia, khususnya yang berada di daerah Semarang. Gerakan tari diharapkan dapat menjadi wadah dalam mengekspresikan perasaan lansia yang mengalami depresi sehingga dapat dicegah dan diatasi. Ada beberapa panti wreda di daerah Semarang yang menjadi pusat rehabilitasi lansia. Salah satunya adalah Panti Wreda Harapan Ibu di Kota Semarang. Berdasarkan survei yang telah dilakukan diketahui bahwa di Panti Wreda

Harapan Ibu belum pernah dilakukan intervensi Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berupa tarian Jawa yang dikombinasikan dengan musik gamelan.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pembinaan terapi depresi melalui kombinasi tari dan musik gamelan guna menurunkan tingkat depresi pada lansia. Sasaran kegiatan ini adalah lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Sasaran dipilih berdasarkan survei awal dengan GDS yang menunjukkan masih banyaknya lansia yang mengalami depresi. Selain itu, sasaran juga dipilih berdasarkan informasi dari pengurus panti yang menyatakan keseriusannya untuk mengatasi masalah depresi pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang.

2. MASALAH

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan dapat diidentifikasi beberapa masalah yang terjadi pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Beberapa masalah tersebut sebagai berikut.

- (a) Tingginya tingkat lansia yang mengalami depresi.
- (b) Belum ada program khusus di panti yang menangani masalah depresi pada lansia.
- (c) Keterbatasan pengetahuan dan keterampilan pengasuh dalam memberikan terapi depresi pada lansia.
- (d) Belum adanya panduan untuk pelaksanaan terapi depresi.

3. METODE

Sosialisasi dan penyuluhan dilakukan kepada lansia dan pengasuh di Panti Wreda Harapan Ibu. Penyuluhan meliputi konsep depresi pada lansia dan kegiatan TAK *Javanese Art's Therapy*. Pengasuh dan lansia dikenalkan pada penyebab depresi dan tanda gejala yang lazim muncul saat lansia mengalami depresi. Sosialisasi dan penyuluhan tersebut menggunakan media gambar yang berisi ekspresi lansia yang mengalami depresi. Gambar-gambar tersebut dijelaskan secara lisan dan dilengkapi dengan buku panduan yang memuat konsep singkat depresi, tanda gejala yang muncul pada lansia, dan panduan untuk melakukan TAK. Kegiatan TAK dilakukan dengan memutar instrumen musik gamelan dan mengajarkan gerakan tari Gambang Semarang.

Evaluasi program juga dilakukan untuk mengetahui tingkat penurunan skor depresi sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan TAK. Evaluasi tersebut dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan TAK. Dari data tersebut akan diketahui hasil pelaksanaan kegiatan TAK, yakni berjalan efektif dan mengenai sasaran atau sebaliknya.

3.1 Bahan atau Materi Pengabdian

Bahan atau materi pengabdian yang digunakan berupa panduan terapi tari untuk mengatasi depresi dan musik gamelan tari Gambang Semarang untuk mengiringi terapi tari tersebut. Di akhir kegiatan, pengasuh panti diberi buku panduan dan CD panduan tari.

3.2 Alat

Alat yang digunakan dalam kegiatan TAK ini adalah (a) laptop, (b) LCD dan proyektor, (c) *audio player*, (d) *wireless mic*, (e) sampur, (f) *compact disk*, dan (g) tikar.

3.3 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

3.3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan diskusi dan sosialisasi antara peneliti PKM dengan ketua yayasan. Diskusi bertujuan untuk mensosialisasikan konsep pengabdian masyarakat yang dimulai dengan pengkajian terhadap lansia oleh tim PKM dan penilaian tingkat depresi beberapa lansia. Tahap selanjutnya adalah sosialisasi yang dilakukan tim PKM kepada lansia yang berada di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Peninjauan juga dilaksanakan untuk menentukan tempat sosialisasi dan jumlah lansia yang akan dilakukan intervensi. Tahap persiapan berikutnya adalah pengadaan sarana dan peralatan yang digunakan untuk kegiatan.

3.3.2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan PKM dilaksanakan mulai Maret hingga Mei 2017 (dalam kurun waktu tiga bulan). Kegiatan PKM yang dilaksanakan berupa Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan tari Gambang Semarang yang dipadukan musik gamelan Jawa.

3.3.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan ini adalah *screening* GDS (*Geriatric Depression Scale*). *Screening* dilakukan kepada 22 lansia di Panti Wreda Harapan Ibu.

3.3.4 Teknik Evaluasi Data

Dalam kegiatan ini akan diadakan evaluasi untuk mengetahui penurunan skor depresi pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan TAK *Javanese Art's Therapy*. Evaluasi tersebut dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* yang dilaksanakan satu minggu sebelum TAK diberikan dan setelah TAK selesai. Dari data tersebut akan diketahui apakah kegiatan TAK *Javanese Art's Therapy* berjalan efektif dan mengenai sasaran.

3.3.5 Lokasi, Waktu, Durasi, dan Evaluasi Kegiatan

a. Lokasi

Lokasi pelaksanaan kegiatan adalah Panti Wreda Harapan Ibu di Semarang. Jumlah lansia yang terlibat sebanyak 42 orang. Sebelum kegiatan dilaksanakan, dilakukan *pre-test* terhadap 22 lansia. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 16 lansia mengalami depresi.

b. Waktu

Waktu pelaksanaan kegiatan ini adalah Maret hingga Mei 2017 (dalam kurun waktu tiga bulan).

c. Durasi Kegiatan

Kegiatan TAK di Panti Wreda Harapan Ibu dilaksanakan dalam kurun waktu tiga bulan yang dibagi menjadi tiga tahap, yaitu (1) tahap sosialisasi dan penyuluhan, (2) tahap pelaksanaan TAK, dan (3) tahap evaluasi dan pemantauan.

d. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test*. Alat yang digunakan oleh tim adalah *Geriatric Depression Scale* (GDS). GDS terdiri atas lima belas *item* pertanyaan yang ditanyakan oleh tim kepada lansia. Pengukuran tingkat depresi dilaksanakan sebelum pelaksanaan program TAK *Javanese Art's Therapy* dan setelah pelaksanaan TAK *Javanese Art's Therapy* yang keempat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM dilaksanakan di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berjalan dengan lancar. Sosialisasi kegiatan TAK (Terapi Aktivitas Kelompok) dilakukan oleh I Putu Krisna Widya Nugraha sebagai ketua kelompok. Tim melakukan *screening* tingkat depresi sebelum dilakukan sosialisasi. Alat *screening* depresi lansia yang digunakan adalah *Geriatric Depression Scale (GDS)* yang dokumentasinya dapat dilihat pada gambar 1. Sosialisasi dilakukan kepada 42 lansia berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 51—60 tahun (3 orang), 61—70 tahun (14 orang), 71—80 tahun (14 orang), dan 81—90 tahun (11 orang). Topik yang disampaikan dalam sosialisasi adalah pemaparan masalah yang sering ditemukan pada lansia yang salah satunya adalah depresi. Tahap selanjutnya, tim menjelaskan dampak yang ditimbulkan karena depresi serta solusi untuk menanggulangi dampak negatifnya. Solusi yang diberikan untuk mengurangi dampak tersebut adalah dilaksanakannya terapi aktivitas kelompok oleh lansia dan pengasuh. Terapi aktivitas kelompok yang dilakukan berupa pemberian pelatihan aktivitas penyemangat dengan menggunakan tari Gambang Semarang yang dipadukan dengan musik gamelan.



Gambar 1 Kegiatan Sosialisasi TAK

Rangkaian kegiatan TAK terlebih dahulu diawali dengan gerakan pemanasan. Lansia diberi gerakan pemanasan, seperti menggerakkan kaki, tangan, dan pinggang. Tahap selanjutnya, lansia dikenalkan dengan beberapa gerakan tari yang dipandu oleh tim. Beberapa gerakan yang telah dikenalkan kemudian dicoba bersama-sama dengan diiringi lagu tarian Gambang Semarang dan musik gamelan. Strategi untuk menghafalkan gerakan-gerakan tari tersebut adalah dengan mengulanginya sebanyak tiga kali berturut-turut. Jeda diberikan ketika lansia mulai merasa lelah. Jeda tersebut digunakan untuk beristirahat dan mengevaluasi gerakan-gerakan yang sudah dihafalkan oleh para lansia. Setelah menanyakan kepada mereka diketahui bahwa hanya satu atau dua orang lansia yang sudah hafal gerakan yang telah diperagakan bersama. Hal ini dapat ditoleransi karena daya ingat lansia yang mulai menurun seiring bertambahnya usia. Meskipun demikian, para lansia di Panti Wreda Harapan Ibu sangat antusias dan kooperatif ketika mengikuti kegiatan TAK.



Gambar 2 Persiapan TAK



Gambar 3 Melakukan TAK Bersama-Sama

Antusiasme para lansia ketika mengikuti kegiatan TAK ditunjukkan melalui persiapan mereka sebelum kegiatan TAK dimulai. Lansia yang tidak memiliki gangguan mobilitas segera melakukan persiapan dan mandi. Hal itu dapat dilihat pada gambar 2 di atas. Para lansia yang memiliki gangguan mobilitas juga menunjukkan antusiasnya dengan bersikap kooperatif ketika dibantu untuk perawatan diri, baik ke kamar mandi maupun perawatan diri di tempat tidur. Semua lansia yang mengikuti TAK bersemangat dan menunjukkan ekspresi senang seperti terlihat pada gambar 3, 4, dan 5.



Gambar 4 Pelaksanaan TAK



Gambar 5 Antusiasme Para Lansia Saat Mengikuti Kegiatan TAK

Selanjutnya, evaluasi juga dilakukan dengan mewawancarai para lansia tentang perasaan mereka setelah mengikuti kegiatan TAK *Javanese Art's Therapy*. Hal itu terlihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 6 Evaluasi Setelah Kegiatan TAK

Menurut para lansia, kegiatan ini sangat bermanfaat karena dapat membuat hati senang, melupakan pikiran-pikiran negatif, tidak merasa kesepian, badan menjadi segar karena mengeluarkan keringat, kejenuhan berkurang, serta dapat bersenda gurau dengan lansia-lansia yang lain. Para lansia juga sangat bersyukur dengan adanya program ini karena mereka merasa diperhatikan dan dipantau setiap saat. Tim juga mewawancarai para pengasuh panti asuhan mengenai perkembangan penurunan depresi para lansia setelah beberapa kali mengikuti kegiatan TAK. Pihak panti mengucapkan terima kasih atas diselenggarakannya kegiatan TAK yang sangat membantu proses pengasuhan para lansia.

Mereka mengatakan bahwa depresi pada para lansia di Panti Wreda Harapan Ibu merupakan masalah yang membutuhkan penanganan yang lebih serius. Hal itu disebabkan depresi yang dialami oleh para lansia akan berdampak ke hal-hal lain. Pihak panti juga memberikan respons yang positif karena kegiatan TAK membuat para lansia setiap hari terlihat lebih bersemangat. Selain itu, pihak panti juga menerima dengan baik saran dari tim untuk tetap melakukan kegiatan TAK setiap minggu dengan CD dan buku panduan yang diberikan agar kegiatan TAK terus berlanjut.

Hal lain yang diperlukan dalam pelaksanaan TAK selain dukungan sosial dari pengurus panti atau *care giver* adalah dukungan dari teman sebaya. Dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya memengaruhi respons dan perilaku lansia sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan atau kualitas hidup mereka (Azwan, Herlina, dan Darwin, 2015). Kualitas hidup yang baik pada lansia akan dapat mencegah masalah depresi atau mengurangi depresi yang lebih lanjut.

Prosedur yang dilakukan sebelum kegiatan TAK adalah *screening* GDS yang dilakukan oleh Tim. *Screening* GDS bertujuan untuk mengetahui tingkat depresi para lansia. *Pre-test* dilakukan kepada 22 lansia dari 42 lansia yang berada di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui bahwa sebanyak 15 lansia (68%) mengalami

depresi. Adapun *post-test* dilaksanakan setelah TAK 4. *Post-test* bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat depresi lansia setelah mengikuti TAK. Berdasarkan hasil *post-test* diketahui bahwa sebanyak 13 lansia (59%) mengalami penurunan skor di bawah 5 yang menunjukkan bahwa 13 lansia tersebut tidak mengalami depresi. Hasil *screening* GDS menunjukkan dua lansia memiliki skor *GDS* di atas 5 yang berarti bahwa dua lansia tersebut masih mengalami depresi. Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada diagram 1 berikut ini.

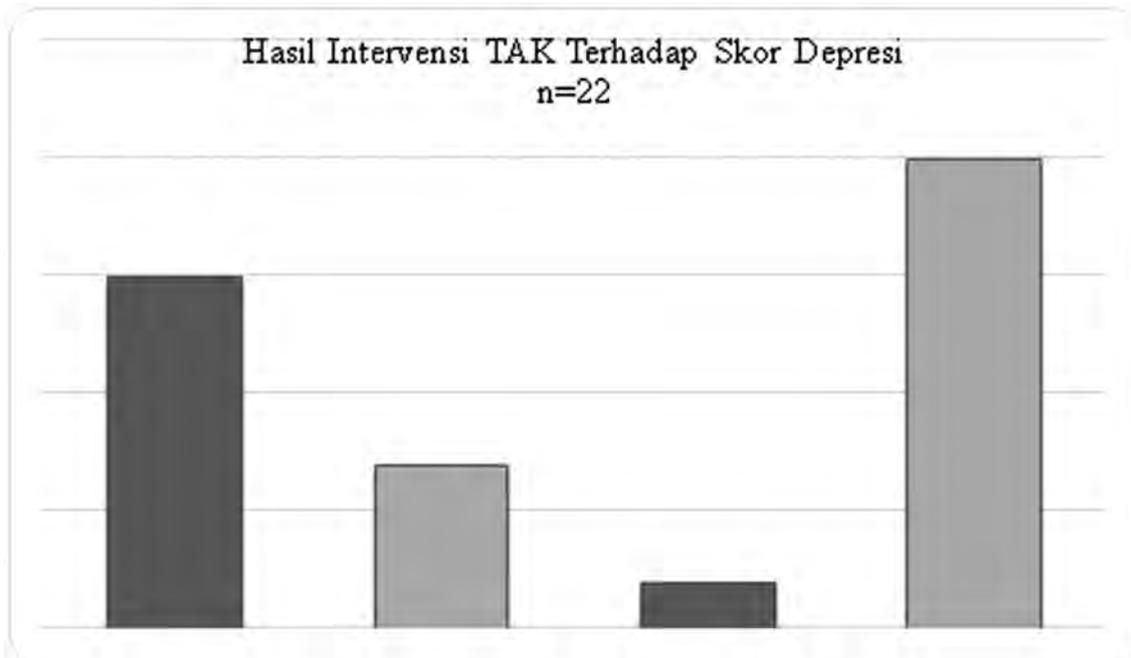


Diagram 1 Hasil Intervensi TAK Terhadap Skor Depresi

Penelitian yang dilakukan Torres (2014) menunjukkan bahwa terapi musik yang dilakukan pada lansia dapat menurunkan angka depresi, yakni dari lima puluh lansia menjadi tiga lansia. Pemberian terapi musik pada lansia dapat meningkatkan suasana hati, meningkatkan interaksi sosial mereka dengan keluarga, menurunkan rasa kesepian dan keterasingan, mengurangi gangguan memori, dan memperkuat harga diri (Torres, 2014). Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Wulandari (2011) yang menyimpulkan bahwa lansia yang tinggal di panti wreda memiliki tingkat depresi lebih tinggi daripada lansia yang tinggal di komunitas. Lansia yang berada di panti wreda jauh dari keluarga dan sering merasa diabaikan oleh keluarganya sehingga banyak lansia yang merasa kesepian. Fenomena tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aylaz, R, (2012) di Turkey yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian dengan kejadian depresi pada lansia ($r=0.608$, $p<0.001$).

Berdasarkan uraian di atas, tampak bahwa kegiatan pengabdian TAK *Javanese Art's Therapy* ini telah berdampak pada para lansia, yakni menurunkan tingkat depresi seperti yang telah diuraikan sebelumnya. Hal tersebut juga didukung oleh tanggapan dan jawaban dari pihak panti ketika diwawancarai. Melalui komunikasi yang baik antara tim pelaksana, para lansia, dan pihak panti, kegiatan TAK *Javanese Art's Therapy* diharapkan dapat terus berlanjut sebagai intervensi penurunan tingkat depresi pada lansia.

5. SIMPULAN

Kegiatan PKM berupa implementasi TAK *Javanese Art's Therapy* sebagai intervensi menurunkan tingkat depresi pada lansia dilaksanakan di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang. Antusiasme dari lansia selaku sasaran kegiatan cukup baik. Hal tersebut terlihat dari awal hingga akhir kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar. Namun, masih ada hambatan yang terjadi. Hambatan tersebut adalah penurunan kognitif yang mulai dialami oleh para lansia sehingga mereka kesulitan untuk menghafal gerakan. Solusi untuk mengatasi hambatan tersebut adalah dengan pemberian CD dan buku panduan untuk mempermudah lansia dan pihak panti melakukan TAK *Javanese Art's Therapy*. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa skor depresi pada lansia di Panti Wreda Harapan Ibu menurun. Hal tersebut menjadi salah satu indikator keberhasilan kegiatan PKM yang telah dilaksanakan. Selain itu, pihak Pengurus Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang merasa senang dan menyambut baik kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aylaz, R., dkk. 2012. "Relationship Between Depression and Loneliness in Elderly and Examination of Influential Factors" dalam *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Volume 55 (1). Hlm. 548—554.
- Azwan, Herlina, dan Darwin K. 2015. "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha" dalam *JOM*. Volume 2 (2). Hlm. 962—970.
- Badan Pusat Statistik. 2013. *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010—2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bayu, IGM Agus., Ratep, Nyoman., Westa, Wayan. 2015. "Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu II Januari-Februari 2014" dalam *Jurnal Medika Udayana*. Volume 4(1). Hlm. 1-14
- Dani, F.P., Yaslinda Y., dan Edison. 2014. "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Depresi pada Usia Tua di Nagari Tanjung Banaiaur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung Tahun 2012" dalam *Jurnal Kesehatan Andalas*. Volume 3 (2). Hlm. 163—166.
- Irawan, H. 2013. "Gangguan Depresi pada Lanjut Usia" dalam *Jurnal Cabang Dinas Kesehatan-210*. Volume 40 (11). Hlm. 815—819.
- Kemenkes RI. 2013. "Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020". Diakses pada 25 Oktober 2016, dari: https://www.google.co.id/l?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiBl9zF487XAhULTI8KHQmSBKgQFgg8MAI&url=http%3A%2F%2Fwww.depkes.go.id%2Fpdf.php%3Fid%3D13110002&usq=AOvVaw0hD7NnOY5w_-jlQUnXhJli

- Kittrell. 2015 “Management of Depression in The Elderly: A Scoping Study” dalam *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. Hlm. 1—46. Diakses pada 5 Mei 2017, dari: https://www.nursinglibrary.org/vhl/bitstream/10755/595887/6/Kittrell_A_DNP_8020_ESubmission.pdf
- Kleisiaris, C., dkk. 2013. “The Prevalence of Depressive Symptoms in an Elderly Population and Their Relation to Life Situations in Home Care” dalam *Health Science Journal*. Volume 7 (4). Hlm. 1—7.
- Mala, A., Vicky K., dan Bonnie M. 2012. “Dance/ Movement Therapy (D/MT) for Depression: Ascoping Review” dalam *The Art in Psychotherapy*. Volume 39 (1). Hlm. 287—295.
- Mudjaddid. 2003. “Waspada! Depresi pada Orang Usia Lanjut”. *Kompas*. Hlm. 8.
- Rita, H.W. 2013. “Pengaruh Intervensi Musik Gamelan Terhadap Depresi pada Lansia di Panti Wreda Harapan Ibu, Semarang” dalam *Jurnal Keperawatan Komunitas*. Volume 1 (2). Hlm. 135—140.
- Saputri, M.A.W. dan Endang S.I. 2011. “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah” dalam *Jurnal Psikologi Undip*. Volume 9 (1). Hlm. 65—72.
- Torres, S.A. 2014. “Music therapy in The Prevention and Treatment of Depression in Older Adults in Lima-Peru” dalam *Oncothermia Journal*. Volume 10 (1). Hlm. 59—62.
- WHO. 2017. “*Elderly Population*”. Diakses pada 21 November 2017, dari : https://www.google.co.id/l?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiBl9zF487XAhULTI8KHQmSBKgQFgg8MAI&url=http%3A%2F%2Fwww.depkes.go.id%2Fpdf.php%3Fid%3D13110002&usg=AOvVaw0hD7NnOY5w_-jlQUxhJli
- Wulandari, A.S.W. 2011. “Kejadian dan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia: Studi Perbandingan di Panti Wreda dan Komunitas” dalam *Artikel Penelitian Karya Tulis Ilmiah*. Semarang: Universitas Diponegoro.