



PENDEKATAN NON FARMAKOLOGI PSIKOTERAPI DAN WALKING TANDEM SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TINGKAT DEPRESI LANJUT USIA DI MASYARAKAT

Hartati* ¹⁾, Handoyo²⁾, Widjijati³⁾, Herry Prasetyo⁴⁾

^{1) 2) 3) 4)} Poltekkes Kemenkes Semarang

*hartatisasa@gmail.com

ABSTRACT

Depression that is often experienced by the elderly needs to get fast, precise and structured treatment from the existing support system from the closest environment. Families, the elderly community and elderly health cadres in the community must have the basic ability to deal with stress with a non-pharmacological approach. The purpose of this community service is that the elderly, families and health cadres are able to increase their knowledge and skills in dealing with depression independently. The implementation of community service activities took place at the Mersi Village Hall, East Purwokerto for 3 months. The method of implementing community service activities is through providing training or education about depression and demonstrations of tandem walking techniques (Walking Tandem). The methods used are lectures, discussions, mentoring and monitoring. Evaluation of the implementation of activities is carried out by involving cadres and students through pre and post test questions. The result of the implementation of this community service activity is that there is an increase in the level of knowledge, namely from the average pretest value of 50,92 to an average of 83,38.

Keywords: Elderly, Depression, Walking Tandem

ABSTRAK

Depresi yang sering dialami oleh lanjut usia perlu mendapatkan penanganan yang cepat, tepat dan terstruktur dari support system yang ada dari lingkungan terdekat. Keluarga, komunitas lansia dan kader kesehatan lansia di masyarakat harus memiliki kemampuan dasar untuk mengatasi stres dengan pendekatan non farmakologi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia, keluarga dan kader kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam menangani depresi secara mandiri. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Balai Desa Mersi Purwokerto Timur selama 3 bulan. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui pemberian pelatihan atau edukasi tentang depresi dan demonstrasi teknik jalan tandem (Walking Tandem). Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, pendampingan dan monitoring. Evaluasi pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melibatkan kader dan mahasiswa melalui soal pre dan post test. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadi peningkatan tingkat pengetahuan yaitu dari rata-rata nilai pretest 50,92 menjadi rata-rata 83,38.

Kata Kunci: Lansia, Depresi, Jalan Tandem

PENDAHULUAN

Masalah depresi yang dialami oleh lanjut usia perlu mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat baik melalui farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi menjadi pilihan utama disamping tindakan farmakologi, karena didasarkan pada argumentasi tidak adanya efek samping yang merugikan bagi tubuh lanjut usia, relatif lebih murah, mudah dan dapat dilakukan secara bersama-sama dalam kelompok lansia. Terapi walking tandem sebagai salah satu tindakan non farmakologi dapat dipilih dan diterapkan sebagai alternatif terapi yang sesuai bagi lanjut usia untuk menurunkan tingkat depresi yang dialaminya. Walking tandem atau jalan tandem dapat meningkatkan keseimbangan lanjut usia dalam melakukan aktifitas jalan dilingkungkannya dibanding terapi latihan gerak lainnya seperti swiss ball (Nugrahani, 2014). Lanjut usia yang dapat menjalani aktifitas harian secara mandiri akan memiliki resiko tingkat depresi yang rendah.

Latihan fisik salah satu aktifitas walking tandem dapat memberikan stimulus terhadap perbaikan mood bagi lanjut usia yang mengalami depresi karena kegiatan latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur dapat memperbaiki biosintesis serotonin di otak untuk menurunkan gejala depresi (Leggett & Zarit, 2019). Deteksi dini dan pencegahan depresi pada gejala awal atau memiliki gejala depresi ringan lebih baik dilakukan dengan memberikan aktifitas fisik selama 10 minggu (1 jam/sesi, 3 kali/minggu). Latihan fisik walking tandem yang dilakukan secara bersama dalam kelompok lanjut usia di posyandu merupakan alternatif terapi depresi yang sangat mudah, murah dan bermanfaat. Dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan dalam pencegahan covid 19 di era pandemi saat ini, kegiatan ini akan dapat membantu lansia untuk tetap semangat, tidak merasa sendiri dan tetap ada interaksi dengan lansia lain dalam komunitas.

Selanjutnya, tindakan non farmakologi yang berupa dukungan penguatan kesehatan mental bagi lanjut usia dengan masalah depresi juga harus dilakukan oleh keluarga dan kader kesehatan lansia. Keluarga dan kader kesehatan lansia yang ada di posyandu perlu dilatih oleh tenaga kesehatan jiwa professional atau psikolog untuk dapat berperan serta dalam mendukung lanjut usia untuk tetap bugar dan produktif. Pencegahan dan penanganan depresi pada lanjut usia yang cepat dan tepat dapat membantu mereka untuk tetap mandiri, namun sebaliknya depresi yang berlanjut dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko kematian karena putus asa bahkan bunuh diri (Dias, dkk, 2019). Deteksi dini dan penanganan depresi pada tahap awal dilakukan dengan tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan oleh support system yang ada di lingkungan terdekat dengan lanjut usia terutama keluarga dan kader kesehatan lansia.

Keterbaruan program dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan ini meliputi revitalisasi program kegiatan posyandu lansia dengan tindakan promotif dan preventif berupa penguatan fisik dan psikososial untuk lansia dengan masalah depresi. Fokus kegiatan layanan pada posyandu lansia dengan masalah depresi akan dilakukan secara terintegrasi dengan layanan kegiatan yang sudah ada. Tindakan promotif dan preventif untuk mengatasi masalah depresi pada lansia akan sangat bermanfaat bagi mereka karena metode dalam pelaksanaannya yang lebih murah, mudah dan tidak memiliki efek yang merugikan (Cuijpers, dkk, 2015). Dampak dari tindakan promotif dan preventif pada layanan dasar kesehatan di posyandu lansia akan berkontribusi pada terjadinya pengurangan risiko kejadian depresi yang sering dikeluhkan oleh lansia.

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh lansia sehubungan dengan proses menua yang terjadi dalam siklus kehidupan. Dan mengalami peningkatan yang cukup tinggi selama masa Covid 19 ini. Dampak dari masalah depresi yang

berkepanjangan bagi lanjut usia sangat buruk dimana akan berisiko terjadinya penurunan tingkat kesehatan dan adanya kecacatan bahkan kematian. Seringkali masalah depresi dikaitkan dengan potensi kematian karena adanya penyakit kardiovaskuler (Nissa, 2021). Dengan mengoptimalkan support system dari lingkungan terdekat, lanjut usia akan dapat mengatasi masalah tersebut dan kembali merasa bahagia, nyaman dan mampu melakukan aktifitas harian dengan baik. Maka, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan berupaya mengoptimalkan support system lanjut usia melalui pemberdayaan posyandu lansia yang ada di tengah masyarakat, agar pelayanan kesehatan dasar untuk deteksi dini yang berhubungan masalah fisik dan psikologis.

Berdasarkan survei di Wilayah Desa Mersi Purwokerto Timur diperoleh data bahwa secara letak geografis berada di jalur utama kota dengan jumlah lansia yang mengalami depresi cukup besar. Dari hasil wawancara beberapa lansia usia 60-65 tahun di Posyandu Lansia didapatkan pernyataan bahwa sebagian besar lansia tidak mengetahui cara pencegahan dan penanganan depresi secara tepat. Depresi pada lansia mempunyai gejala-gejala yang sangat mengganggu aktifitas sehari-hari saat di rumah, masjid maupun saat kegiatan sosial masyarakat. Selain itu, menurut informasi dari beberapa kader kesehatan sebagai Kelompok Peduli Depresi Lansia (KPDL) juga belum pernah dilakukan pelatihan atau edukasi tentang teknik Walking Tandem untuk menurunkan gejala depresi. Apabila pengelolaan Kelompok Peduli Depresi Lansia dioptimalkan melalui edukasi yang terstruktur dan bertahap diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para lansia agar dapat mencegah resiko terjadinya depresi sehingga kehidupan lansia lebih produktif, tangguh, mandiri dan berkualitas.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 1, 2, 3 dan 4 di Desa Mersi Purwokerto Timur ini diikuti oleh lansia keluarga, kader kesehatan dan masyarakat secara luas. Metodologi pelaksanaan kegiatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini ada tiga (3) tahap yaitu: 1) Pada tahap persiapan kegiatan meliputi pendataan lansia di RW 1, 2, 3 dan 4 di Desa Mersi Purwokerto Timur yang mengalami depresi yang akan dimasukkan dalam kelompok sasaran utama. Selain itu juga mempersiapkan bahan dan alat peraga untuk pelaksanaan kegiatan seperti perijinan, undangan, materi ppt, SOP, probandus, LCD, sound system, serta dokumentasi kegiatan. 2) Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Balai Desa Mersi Purwokerto Timur bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan ketrampilan masyarakat khususnya lansia dan kader kesehatan tentang teknik Walking Tandem. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 3 bulan dengan total waktu adalah 50 jam dan dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Teknik Walking Tandem ini merupakan salah satu manajemen latihan atau aktifitas fisik ringan yang dapat dilakukan sendiri oleh peserta dengan menggunakan Stik Tandem modifikasi bell manual.

Selanjutnya pada tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan dan ketrampilan lansia melalui pretest dan posttest tentang depresi dengan nilai minimal 76. Dan untuk menilai ketrampilan lansia maupun para kader kesehatan dilakukan dengan cara redemonstrasi teknik Walking Tandem. Dan monitoring evaluasi keberlanjutan program pengabdian ini dilakukan secara bertahap tiap dua minggu sekali untuk mengetahui optimalisasi fungsi dari peran kader kesehatan sebagai Kelompok Peduli Depresi Lansia di RW 1, 2, 3 dan 4 Wilayah Desa Mersi Purwokerto Timur. Adapun, khalayak sasaran utama adalah lansia dan kader kesehatan yang bertempat tinggal di RW 1, 2, 3 dan 4 Desa Mersi Purwokerto Timur.

Sasaran yang kedua adalah keluarga dan masyarakat luas yang tinggal di Desa Mersi Purwokerto Timur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Wilayah Desa Mersi Purwokerto Timur ini dilakukan dengan lancar dan tidak ada kendala atau hambatan yang berarti. Semua kader dan pihak kelurahan Mersi telah memberikan dukungan dan menyediakan tempat balai desa untuk koordinasi serta beberapa rumah kader sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Selama pelaksanaan kegiatan pengabmas ini semua pengabdian, kader kesehatan dan lansia telah menggunakan protokol kesehatan yaitu memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan sebelum dan setelah pelaksanaan. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader kesehatan dan lansia dilakukan pengukuran pretest dan posttest tentang tentang depresi dan Teknik *Walking Tandem*. Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat dipaparkan beberapa hasil kegiatan sebagai berikut:

Tingkat Pendidikan Responden

Tabel 1. Tingkat Pendidikan Responden

Tingkat pendidikan	n	%
SD	6	12,0
SMP	15	30,0
SMA	25	50,0
PT	4	8,0

Responden yang digunakan pada kegiatan pengabmas ini terdiri dari lansia dan kader kesehatan di Wilayah Desa Mersi Purwokerto Timur. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabmas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden atau peserta adalah mempunyai tingkat pendidikan SLTA sebesar 25 orang (50%), SLTP sebesar 15 orang (30%), Diploma sebesar 4 orang (8%) dan sebagian kecil berpendidikan SD sebesar 6 orang (12%).

Salah satu faktor yang berpengaruh pada perilaku kesehatan adalah tingkat pendidikan. Hasil dari pendidikan ikut membentuk pola berpikir, pola persepsi, tingkat pengetahuan, wawasan yang luas dan sikap pengambilan keputusan seseorang. Pendidikan seseorang yang meningkat mengajarkan individu mengambil keputusan yang terbaik untuk dirinya. Tingkat pendidikan menjadi salah satu indikator akademik mengenai kemampuan seseorang untuk memahami informasi secara cepat dan benar sehingga tingkat pendidikan seseorang sering berkorelasi dengan tingkat pengetahuan seseorang. Berbagai informasi dari pihak luar sangatlah penting untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang kaki pengkor baik dari media, orang tua, tenaga kesehatan, maupun dari teman. Informasi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai banyak informasi akan mempunyai pengetahuan yang luas. Tingkat pendidikan, umur, informasi, dan pengalaman merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2012)

Tingkat pendidikan merupakan salah satu unsur karakteristik seseorang, tingkat pendidikan formal menunjukkan tingkat intelektual atau tingkat pengetahuan seseorang. Pendidikan pada dasarnya adalah suatu proses penembangan sumber daya manusia. Tingkat pendidikan mempunyai pengaruh terhadap kesehatan. Orang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi biasanya memiliki pengetahuan tentang kesehatan sehingga orang akan memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatan. Orang dengan tingkat pendidikan rendah biasanya memiliki

pengetahuan yang sedikit. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin besar kepedulian terhadap kesehatan. Namun tidak dipungkiri masih ada orang yang berpendidikan tinggi mengabaikan kesehatan dengan berbagai alasan yang menyebabkannya, salah satunya berhubungan dengan pekerjaan dimana dengan adanya kesibukan yang tinggi sehingga pola hidup yang tidak teratur atau tidak teraturnya pola makan menyebabkan gangguan kesehatan (Niven, 2012).

Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan setelah Pelatihan

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan setelah Pelatihan

Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post Test	
	n	%	n	%
< 60	36	72	0	0
60-79	11	22	7	14
80-100	3	6	43	86

Sebagian besar responden atau peserta mempunyai tingkat pengetahuan tentang depresi dan Teknik *Walking Tandem* sebelum pelatihan (hasil pre test) adalah kurang (nilai < 60) yaitu sebesar 36 orang (72,0%), tingkat pengetahuan cukup (nilai 60-79) sebesar 11 orang (22,0%) dan tingkat pengetahuan baik (nilai 80-100) sebesar 3 (6,0%). Sementara itu setelah pelatihan nilai post test tingkat pengetahuan tentang depresi dan Teknik *Walking Tandem* berada pada rentang baik (nilai 80-100) yaitu sebesar 43 orang (86%), tingkat pengetahuan cukup (nilai 60-79) sebesar 7 orang (14,0%) dan tingkat pengetahuan kurang adalah 0 (0%).

Menurut Cicih (2019), pada tataran implementasi, program Bina Keluarga Lansia (BKL) dan Lansia Tangguh belum berjalan dengan baik di semua wilayah. Padahal jika program ini dilaksanakan dengan baik, dapat membantu penanganan lansia terutama berbasis keluarga. Tantangannya adalah untuk meningkatkan kepedulian dan kesadaran keluarga terhadap lansia, sehingga terhindar dari tindak kekerasan dan perlakuan salah. Menurut Fadli (2019), mengatasi depresi akan melibatkan kegiatan baru yang disukai, belajar beradaptasi dengan perubahan, merasa terhubung dengan komunitas atau ada interkasi sosial dan tetap aktif secara fisik seperti aktifitas senam bugar lansia, jogging, latihan jalan tandem. Jalan *tandem* merupakan suatu latihan yang di lakukan dengan cara mempersempit luas bidang tumpu, dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya, latihan ini di harapkan berfungsi meningkatkan keseimbangan postural secara dinamis (Algazali, 2016).

Penelitian oleh Tomaso (2021) tentang pengaruh Tandem Walking Exercise terhadap keseimbangan lansia menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan bermakna keseimbangan lansia sebelum dan sesudah diberikan tandem walking exercise pada kelompok intervensi dengan p value <0,05 dan tidak ada perbedaan keseimbangan lansia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan p value > 0,05. Hasil penelitian dari Putri (2016), tentang gambaran tingkat depresi lansia yang melakukan senam di Panti Sosial Tresna Werdha Di Jakarta terhadap 74 lansia yang mengikuti senam didapatkan mayoritas 65% lansia yang aktif senam tidak mengalami depresi sedangkan 58,8% lansia yang tidak aktif senam lebih banyak mengalami depresi ringan.

Hasil penelitian lain oleh Yudiansyah (2020), menunjukkan ada perbedaan nilai pre dan post dengan uji t test pada lansia sebelum dan setelah dilakukan *walking tandem exercise* (WTE) dengan nilai p=0,012 adalah < $\alpha = 0,05$

Tabel 3. Rerata skor pengetahuan sebelum dan setelah pelatihan

Skor Pengetahuan	n	Mean	df	t	p
Pretest	50	50,92	49	-15.9	0,000
Posttest	50	83,38			

Hasil analisis menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pelatihan 50,92 dan setelah pelatihan sebesar 83,38. Sementara itu uji t menunjukkan nilai $p=0.000$, artinya menunjukkan ada perbedaan signifikan tingkat pengetahuan tentang depresi dan Teknik *Walking Tandem* sebelum dan setelah pelatihan. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoatmodjo (2012), bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang untuk bertindak dan mencari penyebab serta solusi dalam hidupnya. Orang yang berpendidikan lebih tinggi biasanya akan bertindak lebih rasional. Pendidikan juga mempengaruhi pola pikir pragmatis dan rasional terhadap adaptasi kebiasaan, dengan pendidikan yang tinggi seseorang dapat beradaptasi lebih mudah untuk menerima ide atau masalah baru.

Pelatihan (*training*) adalah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir sehingga tenaga kerja non manajerial mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan tertentu. Kesiapan seseorang secara fisik, emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan ketrampilannya dalam menerima informasi. Kecakapan dan ketrampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal yang mencakup kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional. Kemampuan seseorang dalam proses pelatihan bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pelatihan yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh seseorang.

Menurut Niven (2012), mengungkapkan bahwa derajat keaktifan bervariasi sesuai jenis suatu program atau latihan tersebut apakah bersifat kuratif atau preventif, jangka panjang atau jangka pendek. Keaktifan seseorang terhadap program terapi yang bersifat kuratif dan dalam jangka waktu pendek memiliki presentase keaktifan yang lebih tinggi dibandingkan dengan keaktifan terhadap program terapi yang bersifat preventif dan memiliki jangka waktu yang lama. Keaktifan seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti motivasi, support keluarga, jarak, waktu, pekerjaan, tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan.

Notoatmodjo (2012), bahwa perilaku manusia dalam bidang kesehatan diantaranya dipengaruhi oleh tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan. Perilaku kesehatan juga bertitik tolak diantaranya ada atau tidaknya informasi tentang kesehatan atau fasilitas kesehatan (*accessibility of information*). Dukungan sosial dari masyarakat sekitar (*social support*) juga mempengaruhi seseorang atau masyarakat dalam berperilaku terhadap kesehatan. Perilaku manusia dalam bidang kesehatan diantaranya juga dipengaruhi oleh tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Aswanira (2016), tentang Efek *Life Review Therapy* terhadap Depresi pada Lansia diperoleh rerata skor depresi lansia sebelum *life review therapy* adalah 11,61 (SD= 2,061) dan rerata skor depresi sesudah *life review therapy* 10,07 (SD= 2,035). Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan skor depresi sebelum dan sesudah dilakukan *life review therapy* ($p= 0,02$). *Life review therapy* direkomendasikan sebagai alternatif tindakan keperawatan jiwa untuk mengatasi depresi pada lansia

Menurut hasil penelitian oleh Teting (2022), bahwa dukungan keluarga dengan kategori baik sebesar 75%. Dan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dari dukungan keluarga terhadap depresi lansia dengan nilai $p\text{-value } 0,022 < 0,05$. Sehingga untuk dapat menurunkan tingkat depresi lansia, pihak keluarga perlu menyadari apabila lansia menjadi kehilangan minat atau gairah dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari maka dapat diberikan dorongan untuk dapat beraktivitas seperti jalan tandem.

Penelitian oleh Nugrahani (2014), menunjukkan hasil bahwa latihan jalan tandem ini merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, mencegah jatuh pada lansia serta meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Bahwa aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh dan memerlukan tenaga yang cukup untuk tubuh dapat melakukannya dengan baik. Aktifitas fisik yang terencana, terstruktur dan dilakukan berulang disebut olahraga.

Keluarga dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam menentukan keyakinan dan nilai kesehatan individu serta dapat juga menentukan tentang program pengobatan yang dapat mereka terima. Menurut Niven (2012) telah memperhatikan bahwa peran keluarga dalam pengembangan kebiasaan kesehatan dan pengajaran terhadap anak-anak mereka. Keluarga juga memberi dukungan dan membuat keputusan mengenai perawatan dari anggota keluarga yang sakit

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Wilayah Desa Mersi Purwokerto Timur dapat dilakukan dengan lancar dan tidak ada kendala atau hambatan yang berarti. Semua kader dan pihak kelurahan Mersi telah memberikan dukungan dan menyediakan tempat di balai desa untuk pelaksanaan kegiatan. Lansia dan kader kesehatan sebagai responden pengabmas juga sangat antusias mengikuti pelatihan. Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terjadi peningkatan tingkat pengetahuan yaitu dari rata-rata nilai pretest 50,92 menjadi rata-rata 83,38.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswanira, N., *Rumentalia, Vausta*, (2015). Efek Life Review Therapy terhadap Depresi pada Lansia, *Jurnal keperawatan Indonesia*, Volume 18 No.3, November 2015, hal 139-142 pISSN 1410-4490, eISSN 2354-9203 [doi:10.7454/jki.v18i3.416](https://doi.org/10.7454/jki.v18i3.416)
- Algazali, M.A., (2016). Pengaruh Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di Posyandu Kuwiran Sejahtera Boyolali, *Naskah Publikasi*
- Andri.,(2016). *Pencegahan Depresi Pada Orang lanjut Usia*, <https://sains.kompas.com/read/2016/04/26/130000123/Pencegahan.Depresi.pada.Orang.Lanjut.Usia>
- Cicih, L.H.M., (2019). *Info Demografi*, Volume 1 Tahun 2019, LD-FE Universitas Indonesia
- Cuijpers P, Smit F, Patel V, Dias A, Li J, Reynolds CF. (2015). Prevention Of Depressive Disorders In Older Adults: An Overview. *PsyCh J*, 4(1): 3–10. doi: 10.1002/pchj.86.
- Dias A, Azariah F, Anderson SJ, Sequeira M, Cohen A, & Morse JQ. (2019). Effect of a Lay Counselor Intervention on Prevention of Major Depression in Older Adults Living in Low- and Middle-Income Countries: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 76 (1): 13–20. doi: 10.1001/jamapsychiatry.3048
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas*, Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, Purwokerto.

- Fadli, R., (2019). *Lansia Kerap Mengalami Depresi*, (online) <https://www.halodoc.com/lansia-kerap-mengalami-depresi-ini-penjelasan>
- Leggett A, & Zarit SH. (2019). Prevention of Mental Disorder in Older Adults: Recent Innovations and Future Directions. American Society on Aging. Available from: <https://www.asaging.org/blog/prevention-mental-disorders-older-adults-recent-innovations-and-future-directions>
- Nugrahani, P.N. (2014). Latihan Jalan Tandem Lebih Baik Daripada Latihan Dengan Menggunakan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Keseimbangan Untuk Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia. *Jurnal Fisioterapi*. Volume 14 Nomor 2, Hal. 87-98.
- Nissa, R.S.I dan Rosiana Chozana. (2021). Prevalensi Gejala Depresi pada Lansia Meningkatkan Selama Pandemi Virus Corona. <https://www.suara.com/health/2021/12/29/173344/prevalensi-gejala-depresi-pada-lansia-meningkat-selama-pandemi-virus-corona>
- Notoatmodjo S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Niven, N., (2012), Psikologi Kesehatan Pengantar untuk Perawat dan Profesional Kesehatan Lain (Edisi 2), Penerbit EGC, Jakarta
- Putri, S.I, Fitriyani, P., (2016). Gambaran Tingkat Depresi Lansia yang Melakukan Senam Di Panti Sosial Tresna Werdha di Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 19 No.2, Juli 2016, hal 92-99 pISSN 1410-4490, eISSN 2354-9203
- Tomasoa V.Y., Chairani, R., Anwar S., (2021). Pengaruh Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Lansia Di Panti Tresna Werdha Inakaka Kota Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Vol.12 Tahun 2021:1-4
- Teting, B, Yani, Yulietha, L.J., (2022), Dukungan Keluarga Dan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelompok Lansia St. Angela Samarinda, *Sebatik*, Vol. 26 No. 1 Juni 2022, hal 81-86
- World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: *World Health Organization*. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- Yudiansyah, (2020). Pengaruh Walking Tandem Exercise Pada Lansia Sehat di Panti Lansia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Masker Medika*, Vol 8 No 2 Tahun 2020: 304-308