

DAFTAR PUSTAKA

- Baldwin RD. (2010). Stress and Illnes in Adolescence: Issue of Race and Gender. Diakses pada tanggal 22 Mei 2018. Dalam <http://www.fidarticles.com/>.
- Biro Pusat Statistik. (2016). *Data Kependudukan Kota Surakarta 2016*. Surakarta: BPS Kota Surakarta.
- Darmojo. (2013). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI.
- Divine, Jon G. (2012). *Program Olah Raga Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Citra Aji Parama.
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: PT. Penerbit Erlangga.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC.
- Hastono, P. S. (2011). *Statistik Kesehatan Edisi VI*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hawari, Dadang. (2012). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Edisi Ketujuh. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Hidayat Alimul A. (2012). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Hitchcock, J.E. (2011). *Commuity Health Nursing: Caring in Action*. Albany: Delmas Publisher.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA., 2010. Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis. Tangerang: Bina Rupa Aksara.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2012. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kowel, R, Wungouw, HIS, Doda, VD. (2016). "Pengaruh Senam Lansia terhadap Derajat Depresi pada Lansia di Panti Werda". *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 4, Nomor 1, Januari-Juni 2016.
- Maramis, WF., 2004. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Maryam, Siti. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

- Mubarak, I., Chayatin, N., dan Santoso, B.A. (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas: Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nevid. (2015). *Psikologi Abnormal Edisi 5*. Jakarta: Erlangga
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2011). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 5. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam. (2012). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry, A.G. dan Potter, P.A. (2009). *Fundamental of Nursing*. 7th ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetya, AS, Hamid, AYS., Herni Susanti. (2010). "Penurunan Tingkat Depresi Klien Lansia dengan Terapi Kognitif dan Senam Latih Otak di Panti Wreda". *Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 13, No. 1, Maret 2010*; hal 42 – 48.
- Santrock, J.W. (2009). *Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. (2011). *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga.
- Setiawan, Yahmin. (2012). Olahraga Untuk Lansia. Diakses Tanggal 26 Mei 2018. Dalam <http://www.lkc.or.id/2012/05/22/olahraga-untuk-lansia/>.
- Soejono H., Czeresna, Setiati S. (2014). *Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri untuk Dokter dan Perawat*. Jakarta: Bag. IPD FKUI.
- Stanley, M., Beare, P.G. (2010). *Gerontological Nursing*. Jakarta: EGC.
- Suardiman, S. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Suhardo, M. (2012). *Senam Bugar Lansia Perwosi DIY*. Perwosi Propinsi D.I Yogyakarta. Yogyakarta: Perwosi.
- Sumedi, T., Wahyudi dan A. Kuswati. (2010). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 5:13-20.
- Sumosardjuno S. (2010). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sumosardjuno, (2010). *Latihan Fisik Sehat Untuk Lansia*. diakses tanggal 1 Mei 2018. <http://www.Pdpersi.co.id>. Tips Latihan Fisik Sehat Untuk Lansia.
- Suroto. (2011). *Buku Pegangan Kuliah: Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Sustyani, R. (2012). Hubungan antara Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Wredha Harapan Ibu. Diakses Tanggal 24 Mei 2018. Dalam <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/>.

Lampiran 1.**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth.

Ibu

Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan Hormat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Sahid Surakarta dengan :

Nama : Florensia Hoar Berek

NIM : 2014121013

Sedang mengadakan penelitian dengan judul penelitian “PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DI PANTI WREDHA 'AISYIYAH SUMBER SURAKARTA”.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi ibu sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Jika ibu bersedia menjadi responden dalam penelitian ini maka saya mohon kesediaannya ibu untuk menandatangani lembar kesediaan yang saya lampirkan.

Atas perhatian, kesediaan dan kerjasama ibu menjadi responden, saya ucapkan terima kasih.

Surakarta, Mei 2018

Hormat saya,

(Florensia Hoar Berek)

Lampiran 2.**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Status : Kawin/Cerai/Janda

Pendidikan :

Pekerjaan :

Setelah membaca permohonan Sdri. Florensia Hoar Berek untuk berpartisipasi dalam penelitian “PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI LANSIA DI PANTI WREDHA 'AISYIYAH SUMBER SURAKARTA”. Saya menyatakan tidak keberatan untuk memberikan informasi dan penjelasan yang sebenar-benarnya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, Mei 2018

Yang Menyatakan,

(_____)

Lampiran 3.

KUESIONER
SKALA DEPRESI GERIATRIK YESAVAGE

Nama : _____ No. Pemeriksaan : _____
Usia : _____ Tgl. Pemeriksaan : _____

No	Bagaimana keadaan ibu dalam satu minggu terakhir ini ?	JAWABAN	
		Ya	Tidak
1	Merasa puas dengan kehidupan yang dijalani?	Ya	Tidak
2	Banyak meninggalkan kesenangan/minat dan aktivitas anda?	Ya	Tidak
3	Merasa bahwa kehidupan hampa?	Ya	Tidak
4	Sering merasa bosan?	Ya	Tidak
5	Penuh pengharapan akan masa depan?	Ya	Tidak
6	Mempunyai semangat yang baik setiap waktu?	Ya	Tidak
7	Diganggu oleh pikiran-pikiran yang tidak dapat diungkapkan?	Ya	Tidak
8	Merasa bahagia di sebagian besar waktu?	Ya	Tidak
9	Merasa takut sesuatu akan terjadi pada anda?	Ya	Tidak
10	Seringkali merasa tidak berdaya?	Ya	Tidak
11	Sering merasa gelisah dan gugup?	Ya	Tidak
12	Pilih di rumah daripada pergi melakukan hal yang bermanfaat?	Ya	Tidak
13	Seringkali merasa khawatir akan masa depan?	Ya	Tidak
14	Punya masalah daya ingat dibandingkan dengan orang lain?	Ya	Tidak
15	Berpikir bahwa hidup ini sangat menyenangkan sekarang?	Ya	Tidak
16	Seringkali merasa merana?	Ya	Tidak
17	Merasa kurang bahagia?	Ya	Tidak
18	Sangat khawatir terhadap masa lalu?	Ya	Tidak
19	Merasakan bahwa hidup ini sangat menggairahkan?	Ya	Tidak
20	Merasa berat untuk memulai sesuatu hal yang baru?	Ya	Tidak
21	Merasa dalam keadaan penuh semangat	Ya	Tidak
22	Berpikir bahwa keadaan anda tidak ada harapan?	Ya	Tidak
23	Berpikir bahwa banyak orang yang lebih baik daripada anda?	Ya	Tidak
24	Seringkali menjadi kesal dengan hal yang sepele?	Ya	Tidak
25	Seringkali merasa ingin menangis?	Ya	Tidak
26	Merasa sulit untuk berkonsentrasi?	Ya	Tidak
27	Menikmati tidur?	Ya	Tidak
28	Memilih menghindar dari perkumpulan sosial?	Ya	Tidak
29	Mudah mengambil keputusan?	Ya	Tidak
30	Memiliki pikiran yang jernih?	Ya	Tidak
TOTAL :			

Sumber: Skala Depresi Geriatrik Yesavage (Maryam, 2008)

Keterangan:

: Terganggu → Nilai 1
 : Normal → Nilai 0

Lampiran 4.**SATUAN ACARA PEMBELAJARAN****SENAM LANSIA**

Pokok Bahasan	: SENAM LANSIA
Sub Pokok Bahasan	: Pengertian senam lansia Tujuan senam lansia Manfaat senam lansia Gerakan senam lansia
Sasaran	: Lansia di Panti Wredha 'Aisyiyah Surakarta
Waktu	: 25-30 Menit
Tempat	: Halaman Panti Wreda 'Aisyiyah Surakarta

Pengertian	<p>Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Jadi senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga untuk mencapai tujuan tersebut (Suroto, 2011).</p> <p>Senam lansia merupakan serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia yang dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional raga. Senam lansia ini dirancang secara khusus untuk melatih bagian-bagian tubuh serta pinggang, kaki serta tangan agar mendapatkan peregangan bagi para lansia, namun dengan gerakan yang tidak berlebihan. Senam lansia dapat menjadi program kegiatan olahraga rutin yang dapat dilakukan di</p>
------------	---

	<p>posyandu lansia atau di rumah dalam lingkungan masyarakat. Senam lansia dilakukan dengan senang hati untuk memperoleh hasil latihan yang lebih baik yaitu kebugaran tubuh dan kebugaran mental seperti lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar (Setiawan, 2012).</p> <p>Senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dapat dikatakan bugar, atau dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama (Setiawan, 2012).</p> <p>Olahraga dengan teratur seperti senam lansia dapat mencegah atau memperlambat kehilangan fungsional organ. Bahkan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan atau olahraga seperti senam lansia dapat mengurangi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan. Semua senam dan aktifitas olahraga ringan sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (65 tahun ke atas) (Sumosardjuno, 2012).</p>
Tujuan	<p>1. Tujuan Umum</p> <p>Terapi agar tubuh orang yang lanjut usia tetap bugar dan terhindar dari berbagai jenis penyakit yang berhubungan dengan proses menua, bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh, serasi sesuai dengan kebutuhan, setara dengan kondisi, luwes, anatomis, enak dikerjakan.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Tujuan Khusus <ol style="list-style-type: none"> a. Mendeskripsikan pengertian senam lansia b. Mendeskripsikan tujuan c. Mendeskripsikan manfaat d. Mendeskripsikan gerakan senam lansia <ol style="list-style-type: none"> 1) Mendeskripsikan prosedur pemanasan 2) Mendeskripsikan prosedur inti 3) Mendeskripsikan prosedur pendinginan
Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal serta ikut membantu menghilangkan radikal bebas. 2. Mencegah kehilangan fungsional organ. 3. Mengurangi berbagai resiko penyakit seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan. 4. Menghambat proses degeneratif.
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan lingkungan Kegiatan dilakukan di Halaman Panti Wredha 'Aisyiyah Surakarta
	<ol style="list-style-type: none"> 2. Persiapan Klien Merekomendasikan responden dengan lansia berumur > 60 tahun yang menderita depresi ringan maupun berat.
	<ol style="list-style-type: none"> 3. Persiapan Alat <ol style="list-style-type: none"> a. Daftar hadir b. CD senam Lansia c. LCD d. Meja e. Speker (pengeras suara)
Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Salah satu jenis terapi modalitas fisik untuk lansia, berguna meningkatkan mobilitas lansia.

	<p>2. Tujuan</p> <p>Agar tubuh lansia tetap bugar dan segar.</p>
	<p>3. Manfaat</p> <p>Membantu tubuh lansia tetap bugar dan segar, mencegah kehilangan fungsional organ, mengurangi risiko penyakit, menghambat proses degeneratif.</p>
	<p>4. Gerakan Senam Lansia</p> <p>a. Pemanasan</p> <p>b. Inti</p> <p>c. Pendinginan</p>
Prosedur	<p>1. Pemanasan (<i>warming up</i>)</p> <p>Gerakan umum, yang melibatkan otot dan sendi, dilakukan secara lambat dan hati-hati. Pemanasan dilakukan bersama dengan peregangan lamanya kira-kira 8-10 menit. Pada 5 menit terakhir pemanasan dilakukan lebih cepat, pemanasan dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi cedera dan mempersiapkan sel-sel tubuh agar dapat turut serta dalam proses metabolisme yang meningkat.</p>
	<p>2. Gerakan Inti</p> <p>Gerakan inti senam lansia dilakukan 10-20 menit, gerakannya meliputi:</p> <p>a. Gerakan 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jalan di tempat sambil mengatur napas 2) Kaki bergantian ke depan dan tangan diangkat setinggi bahu 3) Melangkah kesamping dua langkah, posisi tangan seperti mendorong <p>b. Gerakan 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jalan ditempat sambil mengatur napas 2) Maju dengan mengangkat lutut sejajar paha dan kedua siku diayun didepan dada 3) Melangkah ke samping satu langkah dan tangan didorong ke atas dengan mengepal

	<p>c. Gerakan 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jalan ditempat sambil mengatur napas 2) Mengangkat lutut serong dan siku seolah-olah menyentuh lutut 3) Mengangkat kaki ke depan dan mengangkat tangan ke pinggang <p>d. Gerakan 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jalan ditempat sambil mengatur napas 2) Kaki maju dan mundur 2 langkah dan tangan mengepal diluruskan kedepan 3) Kaki dibuka jinjit kesamping dan tangan bertepuk dan dibuka <p>e. Gerakan 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jalan ditempat sambil mengatur napas 2) Melangkah ke samping 2 langkah sambil merentangkan lengan sejajar bahu 3) Menghadap ke samping, ujung kaki dibuka-tutup sambil tangan didorong ke atas <p>f. Gerakan 6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jalan ditempat sambil mengatur napas 2) Mengayun tangan atas ke bawah sampai sejajar bahu 3) Bertepuk tangan
	<p>3. Pendinginan (<i>Cooling Down</i>)</p> <p>Pendinginan (<i>cooling down</i>), dilakukan secara aktif artinya, setelah latihan inti perlu gerakan umum yang ringan sampai suhu tubuh kembali normal yang ditandai dengan pulihnya denyut nadi dan terhentinya keringat (8-10 menit).</p>
<p>Sumber Referensi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suhardo M. 2012. <i>Senam Bugar Lansia Perwosi DIY</i>. Perwosi Propinsi D.I Yogyakarta. Yogyakarta: Perwosi. 2. Sumosardjuno, 2010. <i>Latihan Fisik Sehat Untuk Lansia</i>. diakses tanggal 1 Mei 2018. http://www.Pdpersi.co.id. Tips Latihan Fisik Sehat Untuk Lansia.

	<p>3. Setiawan, Yahmin. (2012). Olahraga Untuk Lansia. Diakses Tanggal 26 Mei 2018. http://www.lkc.or.id/2012/05/22/olahraga-untuk-lansia/.</p> <p>4. Suroto. (2011). Buku Pegangan Kuliah: Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Semarang: Universitas Diponegoro.</p>
--	--

Lampiran 5.**DATA UJI KAPPA****Pengamat 1**

No	Responden	Tingkat Depresi	
		Pre Test	Post Test
1	Ny. N	11	7
2	Ny. T	15	7
3	Ny. SR	9	4
4	Ny. ER	11	10
5	NY. AN	6	4
6	Ny. SR	7	6
7	Ny. MR	11	9
8	Ny. HR	15	14
9	Ny. ST	14	12
10	Ny. GT	6	2
11	Ny. PN	6	5
12	Ny. SM	8	6

Pengamat 2

No	Responden	Tingkat Depresi	
		Pre Test	Post Test
1	Ny. SK	11	9
2	Ny. L	9	7
3	Ny. RK	10	9
4	Ny. PR	11	9
5	Ny. SH	6	4
6	Ny. SW	7	5
7	Ny. ST	11	10
8	Ny. KD	15	13
9	Ny. KK	15	13
10	Ny. SW	7	5
11	Ny. SK	6	5
12	Ny. KS	12	11

Lampiran 6.

HASIL UJI KAPPA**Crosstabs****Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pengamat 1 * Pengamat 2	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%

**Pengamat 1 * Pengamat 2
Crosstabulation**

Count

		Pengamat 2							Total
		6	7	9	10	11	12	15	
Pengamat 1	6	2	1	0	0	0	0	0	3
	7	0	1	0	0	0	0	0	1
	8	0	0	0	1	0	0	0	1
	9	0	0	1	0	0	0	0	1
	11	0	0	0	0	3	0	0	3
	14	0	0	0	0	0	1	0	1
	15	0	0	0	0	0	0	2	2
Total		2	2	1	1	3	1	2	12

Symmetric Measures

		Value	Asymp. Std. Error ^a	Approx. T ^b	Approx. Sig.
Measure of Agreement	Kappa	,705	,135	6,138	,000
N of Valid Cases		12			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Lampiran 7.

DATA PENELITIAN

Karakteristik Responden

No	Responden	Umur	Status Perkawinan	Pendidikan Terakhir	Riwayat Pekerjaan
1	Ny. N	75	Janda	SD	Ibu Rumah Tangga
2	Ny. T	72	Janda	SD	Karyawan Swasta
3	Ny. SR	77	Janda	SD	Ibu Rumah Tangga
4	Ny. ER	73	Janda	SD	Ibu Rumah Tangga
5	NY. AN	70	Janda	SMA	Karyawan Swasta
6	Ny. SR	78	Janda	SD	Ibu Rumah Tangga
7	Ny. MR	69	Cerai	SMA	Karyawan Swasta
8	Ny. HR	71	Janda	SMP	Ibu Rumah Tangga
9	Ny. ST	68	Janda	SMA	Wiraswasta
10	Ny. GT	85	Janda	Tidak Sekolah	Ibu Rumah Tangga
11	Ny. PN	82	Janda	SMP	Ibu Rumah Tangga
12	Ny. SM	80	Janda	SMP	Ibu Rumah Tangga
13	Ny. R	73	Janda	SMA	Karyawan Swasta
14	Ny. SW	69	Cerai	SMA	Karyawan Swasta
15	Ny. L	78	Janda	SD	Ibu Rumah Tangga
16	Ny. RK	86	Janda	Tidak Sekolah	Buruh
17	Ny. SK	79	Janda	SMP	Ibu Rumah Tangga
18	Ny. PR	87	Janda	SD	Ibu Rumah Tangga
19	Ny. SW	76	Janda	SMA	Ibu Rumah Tangga
20	Ny. KD	80	Janda	SD	Buruh
21	Ny. SH	81	Janda	SD	Ibu Rumah Tangga
22	Ny. KK	83	Janda	SD	Ibu Rumah Tangga
23	Ny. SK	74	Janda	SMA	Karyawan Swasta
24	Ny. ST	76	Janda	SMA	Karyawan Swasta
25	Ny. KS	79	Janda	SMA	Karyawan Swasta

Data Penelitian Depresi

No	Responden	Pretest	Kategori	Kode	Posttest	Kategori	Kode
1	Ny. N	11	Sedang	2	7	Ringan	1
2	Ny. T	15	Sedang	2	7	Ringan	1
3	Ny. SR	9	Ringan	1	4	Normal	0
4	Ny. ER	11	Sedang	2	10	Ringan	1
5	NY. AN	6	Ringan	1	4	Normal	0
6	Ny. SR	7	Ringan	1	6	Ringan	1
7	Ny. MR	11	Sedang	2	9	Ringan	1
8	Ny. HR	15	Sedang	2	14	Sedang	2
9	Ny. ST	14	Sedang	2	12	Sedang	2
10	Ny. GT	6	Ringan	1	2	Normal	0
11	Ny. PN	6	Ringan	1	5	Normal	0
12	Ny. SM	8	Ringan	1	6	Ringan	1
13	Ny. R	14	Sedang	2	11	Sedang	2
14	Ny. SW	7	Ringan	1	5	Normal	0
15	Ny. L	9	Ringan	1	7	Ringan	1
16	Ny. RK	10	Ringan	1	9	Ringan	1
17	Ny. SK	11	Sedang	2	9	Ringan	1
18	Ny. PR	11	Sedang	2	9	Ringan	1
19	Ny. SW	7	Ringan	1	5	Normal	0
20	Ny. KD	15	Sedang	2	13	Sedang	2
21	Ny. SH	6	Ringan	1	4	Normal	0
22	Ny. KK	15	Sedang	2	13	Sedang	2
23	Ny. SK	6	Ringan	1	5	Normal	0
24	Ny. ST	11	Sedang	2	10	Ringan	1
25	Ny. KS	12	Sedang	2	11	Sedang	2

Lampiran 8.

HASIL UJI DESKRIPTIF**Frequencies**

		Statistics			
		Usia Responden	Status Perkawinan	Pendidikan Terakhir	Riwayat Pekerjaan
N	Valid	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

		Usia Responden			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 71 Tahun	4	16,0	16,0	16,0
	71-80 Tahun	15	60,0	60,0	76,0
	81-90 Tahun	6	24,0	24,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

		Status Perkawinan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Janda	23	92,0	92,0	92,0
	Cerai	2	8,0	8,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

		Pendidikan Terakhir			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	2	8,0	8,0	8,0
	SD	10	40,0	40,0	48,0
	SMP	4	16,0	16,0	64,0
	SMA	9	36,0	36,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

		Riwayat Pekerjaan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruh	2	8,0	8,0	8,0
	Ibu Rumah Tangga	14	56,0	56,0	64,0
	Karyawan Swasta	8	32,0	32,0	96,0
	Wiraswasta	1	4,0	4,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

Lampiran 9.

HASIL UJI NORMALITAS

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Depresi Sebelum	25	100,0%	0	0,0%	25	100,0%
Depresi Sesudah	25	100,0%	0	0,0%	25	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Depresi Sebelum	Mean	10,12	,651	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8,78	
		Upper Bound	11,46	
	5% Trimmed Mean	10,08		
	Median	11,00		
	Variance	10,610		
	Std. Deviation	3,257		
	Minimum	6		
	Maximum	15		
	Range	9		
	Interquartile Range	6		
	Skewness	,183	,464	
	Kurtosis	-1,282	,902	
	Depresi Sesudah	Mean	7,88	,662
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	6,51	
		Upper Bound	9,25	
5% Trimmed Mean		7,86		
Median		7,00		
Variance		10,943		
Std. Deviation		3,308		
Minimum		2		
Maximum		14		
Range		12		
Interquartile Range		6		
Skewness		,205	,464	
Kurtosis		-,966	,902	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Depresi Sebelum	,151	25	,145	,892	25	,072
Depresi Sesudah	,128	25	,200	,956	25	,347

*. This is a lower bound of the true significance.

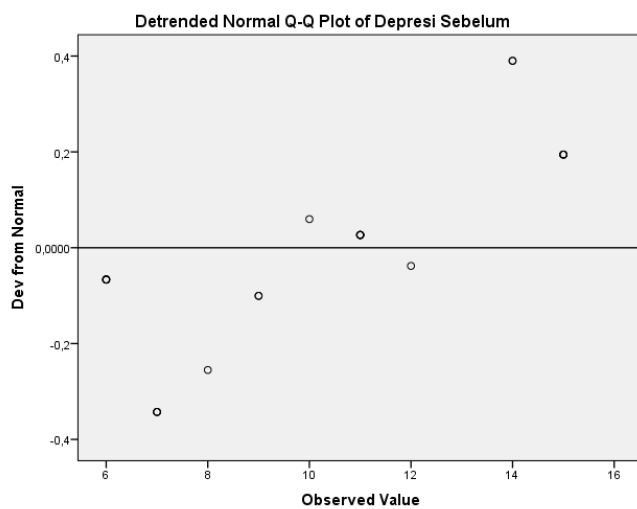
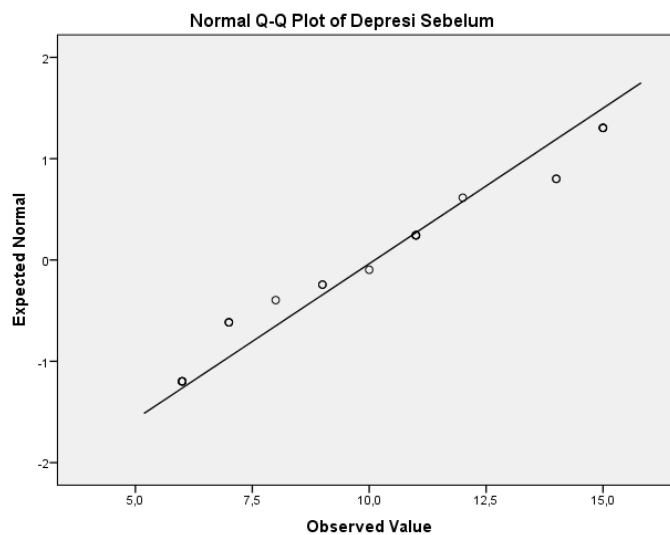
a. Lilliefors Significance Correction

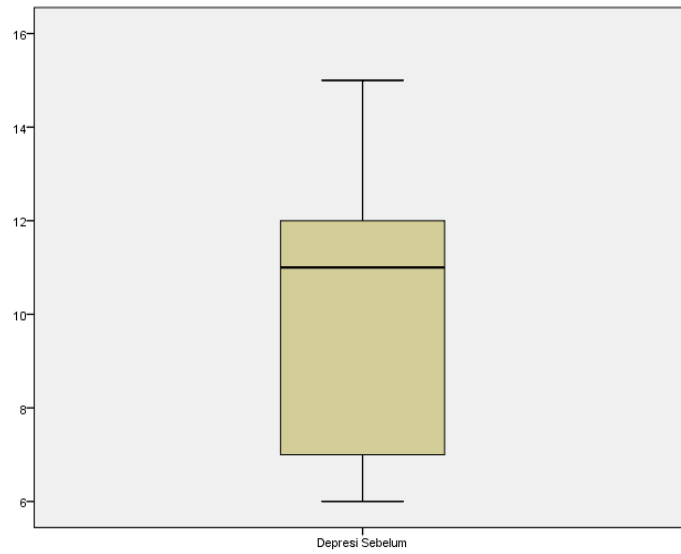
Depresi Sebelum

Depresi Sebelum Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
5,00	6 .	00000
3,00	7 .	000
1,00	8 .	0
2,00	9 .	00
1,00	10 .	0
6,00	11 .	000000
1,00	12 .	0
,00	13 .	
2,00	14 .	00
4,00	15 .	0000

Stem width: 1
Each leaf: 1 case(s)



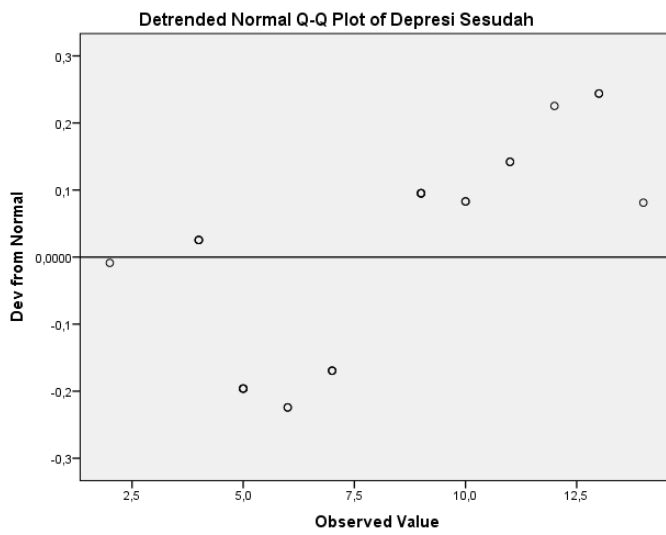
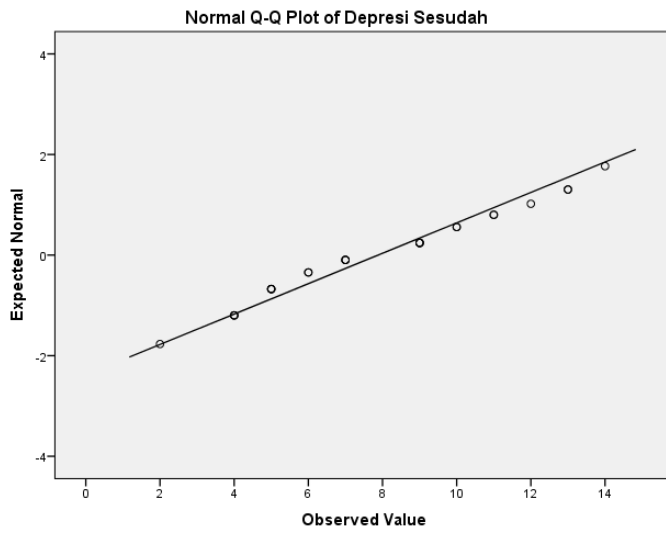


Depresi Sesudah

Depresi Sesudah Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
,00	0 .
1,00	0 . 2
7,00	0 . 4445555
5,00	0 . 66777
4,00	0 . 9999
4,00	1 . 0011
3,00	1 . 233
1,00	1 . 4

Stem width: 10
 Each leaf: 1 case(s)



Lampiran 10.

HASIL UJI UNIVARIAT

Frequencies

		Statistics	
		Depresi Sebelum	Depresi Sesudah
N	Valid	25	25
	Missing	0	0

Frequency Table

		Depresi Sebelum			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	12	48,0	48,0	48,0
	Sedang	13	52,0	52,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

		Depresi Sesudah			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	8	32,0	32,0	32,0
	Ringan	11	44,0	44,0	76,0
	Sedang	6	24,0	24,0	100,0
	Total	25	100,0	100,0	

Lampiran 11.

HASIL UJI BIVARIAT

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Depresi Sebelum	10,12	25	3,257	,651
	Depresi Sesudah	7,88	25	3,308	,662

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Depresi Sebelum & Depresi Sesudah	25	,883	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Depresi Sebelum - Depresi Sesudah	2,240	1,589	,318	1,584	2,896	7,051	24	,000

Lampiran 12.

NILAI T-tabel

d.f	t _{0.10}	t _{0.05}	t _{0.025}	t _{0.01}	t _{0.005}
1	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66
2	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925
3	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841
4	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604
5	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032
6	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707
7	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499
8	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355
9	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250
10	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169
11	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106
12	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055
13	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012
14	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977
15	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947
16	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921
17	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898
18	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878
19	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861
20	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845
21	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831
22	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819
23	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807
24	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797
25	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787
26	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779
27	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771
28	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763
29	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756
30	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750
31	1.309	1.696	2.040	2.453	2.744
32	1.309	1.694	2.037	2.449	2.738
33	1.308	1.692	2.035	2.445	2.733
34	1.307	1.691	2.032	2.441	2.728
35	1.306	1.690	2.030	2.438	2.724
36	1.306	1.688	2.028	2.434	2.719
37	1.305	1.687	2.026	2.431	2.715
38	1.304	1.686	2.024	2.429	2.712
39	1.304	1.685	2.023	2.426	2.708
40	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704
41	1.303	1.683	2.020	2.421	2.701
42	1.302	1.682	2.018	2.418	2.698
43	1.302	1.681	2.017	2.416	2.695
44	1.301	1.680	2.015	2.414	2.692
45	1.301	1.679	2.014	2.412	2.690
46	1.300	1.679	2.013	2.410	2.687
47	1.300	1.678	2.012	2.408	2.685
48	1.299	1.677	2.011	2.407	2.682
49	1.299	1.677	2.010	2.405	2.680
50	1.299	1.676	2.009	2.403	2.678
51	1.298	1.675	2.008	2.402	2.676
52	1.298	1.675	2.007	2.400	2.674
53	1.298	1.674	2.006	2.399	2.672
54	1.297	1.674	2.005	2.397	2.670
55	1.297	1.673	2.004	2.396	2.668
56	1.297	1.673	2.003	2.395	2.667
57	1.297	1.672	2.002	2.394	2.665
58	1.296	1.672	2.002	2.392	2.663
59	1.296	1.671	2.001	2.391	2.662
60	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660

Lampiran 13.

DOKUMENTASI PENELITIAN









