

NO ISBN: 978-602-51139-9-4

Ruliati, SKM.,SST.,M.Kes  
Maharani Tri P, S.Kep.Ns.,MM



## Senam Pernafasan Satria Nusantara Untuk Menurunkan Depresi Pada Lanjut Usia Dan Menopause

Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto

2018



**SENAM PERNAFASAN SATRIA NUSANTARA  
UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA LANJUT  
USIA DAN MENOPAUSE**

**Penulis:**

Ruliati, SKM.,SST.,M.Kes.  
Maharani Tri P, S.Kep.Ns.,MM

**Editor:**

Dr. Rifa'atul Laila Mahmudah, Mfarm.Klin., Apt

**Penyunting:**

Eka Diah Kartiningrum, SKM., MKes

**Desain Sampul dan Tata Letak:**

Widya Puspitasari, AMd

**Penerbit:**

STIKes Majapahit Mojokerto

**Redaksi:**

Jalan Raya Jabon Km 02 Mojoanyar Mojokerto  
Telp. 0321 329915  
Fax. 0321 329915  
Email: [mojokertostikesmajapahit@gmail.com](mailto:mojokertostikesmajapahit@gmail.com)

**Distributor Tunggal:**

STIKes Majapahit Mojokerto  
Jalan Raya Jabon Km 02 Mojoanyar Mojokerto  
Telp. 0321 329915  
Fax. 0321 329915  
Email: [mojokertostikesmajapahit@gmail.com](mailto:mojokertostikesmajapahit@gmail.com)  
No. ISBN. 978-602-51139-9-4

Cetakan pertama, November 2018

Hak Cipta Dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan  
dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga buku ajar ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam buku ajar ini adalah “Senam Pernapasan Satria Nusantara Untuk Menurunkan Depresi pada Lanjut Usia dan Menopause

Penulis menyadari sepenuhnya tanpa bantuan dari berbagai pihak, maka buku ajar ini tidak bisa terwujud. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kemenristek Dikti atas anggaran hibah tahun 2018 dan juga Ketua Senam Pernapasan Satria Nusantara cabang Gondek, Mojowarno, Kabupaten Jombang, beserta civitas STIKES Insan Cendekia Medika Jombang, Keluargaku.

Penulis menyadari buku ajar ini belum sempurna, oleh sebab itu kritik dan saran yang dapat mengembangkan ini sangat peneliti harapkan guna menambah pengetahuan dan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan Kebidanan

Jombang, Nopember 2018

Penulis

**MOTTO**  
**MAN JADDA WAJADA**

*“ Siapa Yang Bersungguh Sungguh Pasti  
Berhasil”*

# DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul .....</b>	<b>i</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>ii</b>
<b>Motto .....</b>	<b>iii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 SENAM PERNAFASAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Pengertian .....	1
1.2 Fisiologi .....	2
1.3 Klasifikasi .....	3
1.4 Manfaat Senam Pernafasan.....	8
1.5 Teknik Latihan Senam Pernafasan.....	15
1.6 Senam Pernafasan Satria Nusantara.....	21
<b>BAB 2 DEPRESI .....</b>	<b>25</b>
2.1 Pengertian .....	25
2.2 Etiologi.....	25
2.3 Gejala Klinis .....	28
2.4 Faktor Resiko .....	29
2.5 Macam Depresi .....	31
2.6 Pemeriksaan Pasien Depresi .....	34
2.7 Penatalaksanaan Depresi Pada Lansia .....	38
<b>BAB 3 LANJUT USIA .....</b>	<b>46</b>
3.1 Pengertian Menua .....	46
3.2 Batasan Lanjut Usia .....	46

3.3	Faktor Yang Mempengaruhi Usia Penuaan .....	47
3.4	Teori Proses Menua .....	49
3.5	Perubahan Pada Lansia .....	53
3.6	Penyakit Yang Sering Dijumpai Pada Lansia ...	62
<b>BAB 4</b>	<b>MENOPAUSE .....</b>	<b>63</b>
4.1	Pengertian .....	63
4.2	Periode Menopause .....	63
4.3	Penyebab Menopause .....	64
4.4	Gejala – gejala Menopause .....	65
4.5	Langkah Penanganan Sederhana Untuk Menopause .....	67
4.6	Langkah Penanganan Medis Untuk Menopause	68
<b>BAB 5</b>	<b>EVIDANCE            BASED            SENAM PERNAFASAN SATRIA NUSANTARA UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA LANJUT USIA DAN MENOPAUSE .....</b>	<b>71</b>
5.1	Kinerja Senam Pernafasan Satria Nusantara Untuk Penurunan Depresi Pada Lanjut Usia Dan Menopause .....	71
5.2	Evidence Based Senam Pernapasan Satria Nusantara untuk menurunkan Depresi pada lanjut usia dan Menopause .....	72
	<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>80</b>
	<b>Glosarium .....</b>	<b>83</b>
	<b>Biodata Penulis .....</b>	<b>85</b>

# **BAB 1**

## **SENAM PERNAFASAN**

### **1.1 Pengertian**

Senam pernafasan merupakan sebuah olahraga tradisional yang memberikan pelayanan, pendidikan dan pelatihan dengan pola olah napas, olah gerak, dan olah batin serta pemanfaatan energi kehidupan untuk kesembuhan. Senam pernafasan sebagai alternatif sarana untuk memperoleh kesehatan yang diharapkan bisa mengaktifkan semua organ dalam tubuh secara optimal dengan olah napas dan olah fisik secara teratur, sehingga hasil metabolisme tubuh dan energi penggerak untuk melakukan aktivitas menjadi lebih besar dan berguna untuk menangkal penyakit

Senam pernafasan adalah ilmu yang mengutamakan olah napas, relaksasi, dan fokus perhatian yang secara khusus mengubah atau membalik sistem pernafasan biasa menjadi sistem pernafasan perut yang dilakukan dengan halus dan lembut penuh perasaan, untuk mengolah sumber-sumber energi dari alam, diserap bersamaan waktu bernapas agar terbentuk suatu pusat pemasok energi yang kuat, nantinya berguna untuk

mengolah makanan dan minuman dalam metabolisme tubuh dan lebih besar untuk aktivitas, serta sebagai penangkal dan penyembuh sekiranya ada organ dalam tubuh yang sakit.

## **1.2 Fisiologi**

Secara fisiologis senam pernapasan dengan menahan dan menekan napas di bawah perut sambil bergerak menyebabkan keadaan *hipoksik* (kekurangan oksigen) pada paru, berlanjut ke darah dan berakhir pada seluruh sel jaringan tubuh, terutama pada sel-sel otot yang aktif, sehingga akan melatih dan merangsang seluruh sel tubuh melalui mekanisme *hipoksia* agar tetap bertahan dalam menghadapi kemiskinan akan oksigen. Sel adalah satuan terkecil dari tubuh manusia. Secara biologis, kehidupan dan kesehatan manusia tergantung pada kehidupan dan kesehatan sel. Tetap bertahan dalam kemiskinan oksigen, maka fungsi sel-sel menjadi semakin baik dalam keadaan oksigen normal. Dalam latihan senam pernapasan, sel-sel itu dipuaskan dari oksigen selama melakukan jurus yaitu 30-45 detik. Dengan demikian dari sudut Ilmu Faal dapat dikemukakan bahwa manipulasi oksigen yakni membuat sel-sel tubuh kekurangan akan

## **BAB 2**

### **DEPRESI**

#### **2.1 Pengertian**

Depresi adalah perasaan sedih, ketidakberdayaan, dan pesimis yang berhubungan dengan suatu penderitaan. Dapat berupa serangan yang ditujukan kepada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam (Wahjudi, 2002).

Depresi adalah keadaan emosional yang dicirikan dengan kesedihan, berkecil hati, perasaan bersalah, penurunan harga diri, ketidakberdayaan dan keputusasaan (Isaacs, 2002).

#### **2.2 Etiologi**

Dasar penyebab depresi yang pasti tidak diketahui, banyak usaha untuk mengetahui penyebab dari gangguan ini. Menurut Tarigan (2003), faktor-faktor yang dihubungkan dengan penyebab depresi, antara lain :

##### *1. Faktor Biologi*

Sejumlah pakar mengatakan depresi terjadi karena ketidakseimbangan zat kimia di otak yang disebut *neurotransmitter*. Obat anti depresan biasanya bekerja untuk menyeimbangkan *neurotransmitter* ini.

## 2. *Faktor Psikologi*

### a. Kehilangan Sesuatu dalam hidup

Hadi membagi kehilangan menjadi 3 macam, yaitu kehilangan abstrak: harga diri, kasih sayang dan lain-lain. Kehilangan konkrit: harta benda, manusia, binatang dan lain-lain. Kehilangan khayal: anggapan diri yang belum terbukti

### b. Stres Berat

Depresi paling besar ditimbulkan dari stres yang terlalu berat. Orang tidak sanggup mengatasi stresnya sehingga akan mengalami depresi.

### c. Tubuh yang terlalu lelah

Kondisi yang terlalu lelah menjadikan daya tahan fisik dan psikis seseorang menjadi lelah. Otot-otot dan syaraf yang terus menerus tegang dan dipaksakan akan mengalami gangguan

### d. Salah Mengonsumsi Obat

Obat dikonsumsi dengan salah dapat mengakibatkan depresi karena terganggunya saraf.

## 3. *Faktor Psikososial*

### a. Peristiwa Kehidupan dan Stres Lingkungan

Suatu pengamatan klinik menyatakan bahwa peristiwa atau kejadian dalam kehidupan yang penuh ketegangan sering mendahului episode gangguan mood. Satu teori menjelaskan bahwa stres yang menyertai episode pertama akan menyebabkan perubahan fungsional *neurotransmitter* dan sistem pemberi tanda *intra neuronal* yang akhirnya perubahan tersebut menyebabkan seseorang mempunyai resiko yang tinggi untuk menderita gangguan mood selanjutnya

b. Faktor Kepribadian Premorbid

Tidak ada satu kepribadian atau bentuk kepribadian yang khusus sebagai predisposisi terhadap depresi. Semua orang dengan ciri kepribadian manapun dapat mengalami depresi, walaupun tipe-tipe kepribadian seperti oral dependen, obsesi kompulsif, histerik mempunyai resiko yang besar mengalami depresi dibandingkan dengan lainnya

c. Faktor Psikoanalitik dan Psikodinamik

Freud (1917) menyatakan suatu hubungan antara kehilangan objek dan melankoli. Ia

## **BAB 3**

### **LANJUT USIA**

#### **3.1 Pengertian Menua**

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti serta mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Constantanides, 1994).

#### **3.2 Batasan Lanjut Usia**

Seseorang dikatakan sebagai manusia lanjut usia atau sering disebut lansia dapat diketahui dari berbagai sudut pandang. Banyak pendapat mengenai batasan seseorang dikatakan lansia, batasan lansia dapat dilihat dari umur, sistem biologis, psikologis, dan sosial. Menurut organisasi Kesehatan Dunia Lanjut Usia dibagi 4, yaitu: (Bandiyah Siti, 2009).

1. Usia pertengahan (*middle age*), ialah kelompok usia 45 - 59 tahun
2. Lanjut Usia (*elderly*) : antara 60 - 74 tahun
3. Lanjut Usia Tua (*old*) : antara 75 - 90 tahun

4. Usia sangat tua (*very old*) : di atas 90 tahun

### **3.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Proses Penuaan**

Faktor-faktor yang mempengaruhi penuaan menurut Siti Bandiyah (2009), adalah:

1. Hereditas ( Penuaan genetik)

Hereditas merupakan faktor utama yang mempengaruhi penuaan dalam hal ini komuditas sebagai totalitas karakteristik. Individu yang diwariskan orang tua kepada anak atau segala potensi baik fisik maupun psikis yang dimiliki individu sejak masa konsepsi sebagai pewarisan dari pihak orang tua melalui gen-gen.

2. Nutrisi

Memegang peranan penting dalam menjaga sistem imun pada tubuh. Pada keadaan imun yang rendah seseorang mudah terinfeksi oleh virus. Yang akhirnya menyebabkan penuaan dini.

3. Status kesehatan

Pada keadaan ini manusia mempunyai sistem mekanisme pertahanan diri. Pada keadaan sehat keadaan tubuh baik fisik maupun mental bisa terbebas.

Ini menimbulkan resiko terhadap pengaruh dari luar untuk mempengaruhi proses penuaan.

4. Pengalaman hidup

Pengaruh hidup bisa mempengaruhi cara pandang dan pola pikir seseorang. Pola pikir dengan pengalaman hidup yang lebih banyak dan lebih baik menentukan peran yang bisa diberikan pada kehidupan sehari-hari. Pada usia lanjut seseorang diharapkan bisa berperan dengan lebih baik sesuai dengan kemampuannya.

5. Lingkungan

Lingkungan merupakan keseluruhan aspek atau fenomena fisik dan sosial yang mempengaruhi proses penuaan pada usia lanjut. Sementara Joe Kathena mengemukakan bahwa lingkungan itu merupakan segala sesuatu yang berada di luar individu yang meliputi fisik dan sosial yang merupakan sumber seluruh informasi yang diterima individu melalui alat indra.

6. Stres

Stres merupakan salah satu faktor orang menjadi tua yang diakibatkan oleh adanya regenerasi jaringan yang tidak dapat mempertahankan kestabilan lingkungan internal sehingga sel-sel mengalami kelelahan.

### 3.4 Teori Proses Menua

Secara umum, teori penuaan dibagi menjadi :  
(Bandiyah siti, 2009)

#### 1. Teori-teori Biologi

- 1) Teori genetik dan mutasi (*Somatic Mutatie Theory*)

Menurut teori ini menua telah terprogram secara genetik untuk spesies-spesies tertentu. Menua menjadi akibat dari perubahan biokimia yang diprogram oleh molekul-molekul/*DNA* dan setiap sel pada saatnya akan mengalami mutasi. Sebagai contoh yang khas adalah mutasi dari sel-sel kelamin (terjadi penurunan kemampuan fungsional sel).

- 2) Pemakaian dan rusak kelebihan usaha dan stres menyebabkan sel-sel tubuh lelah (terpakai).
- 3) Pengumpulan dari pigmen atau lemak dalam tubuh yang disebut teori akumulasi dari produk sisa. Sebagai contoh adanya pigmen *Lipofuchine* di sel otot jantung dan sel susunan syaraf pusat pada orang lanjut usia yang mengakibatkan mengganggu fungsi sel itu sendiri.
- 4) Peningkatan jumlah kolagen dalam jaringan.

## **BAB 4**

### **MENOPAUSE**

#### **4.1 Pengertian**

Menopause adalah masa berakhirnya siklus menstruasi. Seiring dengan proses penuaan, semua wanita akan mengalami proses ini.

Fase alami tersebut disebabkan oleh perubahan pada kadar hormon tubuh wanita. Menjelang akhir usia 30 tahun, kinerja ovarium akan menurun dan pada akhirnya berhenti memproduksi hormon reproduksi di kisaran usia 50 tahun.

#### **4.2. Periode Menopause**

Ada tiga tahapan periode menopause

a. klimakterium

Merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan masa senium. Biasanya masa ini juga dinamakan pramenopause, antara usia 40 tahun ditandai dengan siklus haid yang tidak teratur

b. Menopase

Merupakan berhentinya haid terakhir. Pada umumnya terjadi pada usia 50 tahun

c. Senium

Merupakan periode sesudahpasca menopause yaitu ketika individu telah menyesuaikan dengan kondisinya. Terjadi sekitar usia 65 tahun

### 4.3 Penyebab Menopause

Sebenarnya usia terjadinya menopause pada tiap wanita berbeda-beda, tapi umumnya terjadi pada sekitar usia 50 tahun. Meski demikian, ada juga sebagian wanita yang mengalaminya sebelum usia 40 tahun. Inilah yang disebut menopause dini atau prematur. Menopause prematur terjadi akibat ovarium berhenti menghasilkan hormon-hormon reproduksi dalam jumlah normal. Penyebab masalah ini belum diketahui secara pasti, tapi kelainan genetika atau penyakit autoimun diduga berpotensi menjadi pemicunya.

Di samping fase alami, menopause juga dapat dipicu oleh sejumlah faktor. Di antaranya adalah:

**a. Prosedur medis**, misalnya operasi pengangkatan rahim atau ovarium.

**b. Metode pengobatan kanker**, seperti kemoterapi dan radioterapi. Kedua metode ini dapat memicu menopause dini. Namun siklus menstruasi terkadang

dapat kembali terjadi setelah proses kemoterapi dan radioterapi berakhir.

- c. **Kondisi kesehatan tertentu**, contohnya sindrom Down atau penyakit Addison.

#### **4.4 Gejala-gejala Menopause**

Tidak semua wanita memiliki proses menopause yang sama. Proses ini umumnya ditandai dengan menstruasi yang berakhir secara bertahap. Frekuensi dan interval menstruasi akan semakin jarang sebelum akhirnya berhenti sama sekali.

Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa ada sebagian wanita yang mengalami menopause dengan siklus menstruasi yang berakhir secara tiba-tiba. Jika ini terjadi, gejala-gejala yang dialami biasanya akan lebih parah.

Menjelang menopause, terdapat beberapa indikasi emosional serta fisik yang dapat dirasakan oleh seorang wanita. Gejala-gejala tersebut biasanya meliputi:

- a. Perubahan pada siklus menstruasi, misalnya frekuensi menstruasi yang tidak teratur, volume pendarahan yang sedikit atau berlebih.

- b. Sensasi rasa panas, berkeringat, dan jantung berdebar (*hot flushes*).
- c. Kekeringan pada vagina yang dapat menyebabkan rasa gatal atau sakit saat berhubungan seks.
- d. d.Penurunan gairah seks.
- e. Berkeringat pada malam hari.
- f. Gangguan tidur, seperti sering terbangun tiba-tiba dan insomnia.
- g. Sulit konsentrasi.
- h. Emosi yang tidak stabil, misalnya uring-uringan, sedih, atau depresi.
- i. Kenaikan berat badan dan metabolisme yang lambat.
- j. Sakit kepala.
- k. Rambut yang menipis dan kulit kering.
- l. Lebih rentan terhadap infeksi saluran kemih.

Pemeriksaan rutin untuk mencegah penyakit-penyakit tertentu juga sebaiknya dilakukan, misalnya dengan mammografi, kolonoskopi, serta pemeriksaan kondisi payudara dan panggul.

## **BAB 5**

### **EVIDENCE BASED SENAM PERNAPASAN SATRIA NUSANTARA UNTUK MENURUNKAN DEPRESI PADA LANJUT USIA DAN MENOPAUSE**

#### **5.1 Kinerja Senam Pernapasan Satria Nusantara Untuk Menurunkan Depresi Pada Lanjut Usia dan Menopause**

Depresi pada lanjut usia dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya berupa faktor biologi yang berupa ketidakseimbangan zat kimia di otak, faktor psikologi berupa kehilangan sesuatu dalam hidup, stress berat, tubuh yang terlalu lelah, dan salah mengkonsumsi obat, faktor psikososial yang berupa peristiwa kehidupan dan stress lingkungan, faktor kepribadian premorbid, faktor psikoanalitik dan psikodinamik, dan faktor genetik yang berupa adanya gangguan mood. Depresi sendiri dikelompokkan menjadi beberapa kelompok berupa depresi minimal, ringan, sedang dan berat. Pemberian olah raga senam pernapasan di harapkan bisa menjadi terapi bagi penderita depresi sedang dengan harapan depresi tetap atau menjadi berkurang bahkan hilang.

## **5.2. Evidence Based Senam Pernapasan Satria Nusantara Untuk Menurunkan Depresi Pada Lanjut Usia Dan Menopause**

Penelitian ini menggunakan *Pra-Eksperimen* dengan rancangan penelitian *One group pre-test - post-test design* untuk mengetahui pengaruh olahraga senam lansia terhadap penurunan tingkat depresi sedang pada lansia dan menopause pada cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo, Desa Gondek, Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang. Dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol) hanya menggunakan kelompok perlakuan (eksperimen) saja.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2018

Dalam penelitian ini sampelnya adalah Semua lansia di Cabang senam pernapasan SN Dusun Ngelo sebanyak 63 lansia. Dengan rincian laki – laki, dan 26 wanita Menopause Instrumen penelitian yang digunakan adalah Quesioner Quesioner yang digunakan jenis Quesioner Inventaris Depresi Beck (IDB) yaitu berisikan 13 pertanyaan tentang gejala dan sikap yang berhubungan dengan depresi. Setiap pertanyaan direntang menggunakan skala 4 poin untuk menandakan intensitas gejala. Alat

mudah dinilai dan dapat dilakukan sendiri atau diberikan peneliti dalam 5 menit. Penilaian dengan cepat membantu dalam memperkirakan beratnya depresi.

IDB ini berisikan pertanyaan berkenaan dengan 21 karakteristik depresi meliputi: perasaan pesimisme, rasa kegagalan, kepuasan, rasa bersalah, rasa terhukum, kekecewaan terhadap seseorang, kekerasan terhadap diri sendiri, keinginan untuk menghukum diri sendiri, keinginan untuk menangis, mudah tersinggung, menarik diri dari kehidupan sosial, ketidakmampuan membuat keputusan, gambaran tubuh, fungsi dalam pekerjaan, gangguan tidur, kelelahan, gangguan selera makna, kehilangan berat badan, pelepasan jabatan sehubungan dengan pekerjaan, dan hilangnya libido . Instruksi: ini merupakan questioner, sedangkan questioner adalah kelompok pertanyaan. Baca seluruh kelompok pertanyaan dalam setiap kategori, lalu pilih salah satu pertanyaan. Waktu yang paling tepat untuk menggambarkan bagaimana anda merasakan, yaitu sekarang juga. Dengan putar angka disamping pertanyaan yang anda pilih. Jika beberapa pertanyaan dalam kelompok tampak sama baiknya, putar masing-masing satu. Yakinkan untuk membaca semua pertanyaan pada setiap kelompok

sebelum membuat pilihan anda. Sedangkan untuk mengukur variabel olahraga senam lansia dilakukan observasi senam lansia terhadap sampel atau responden yang mengalami depresi. Hasil prosentase dibagi beberapa kriteria diantaranya pada penilaian depresi bila tidak ada depresi atau minimal diberikan skor 0-4, untuk depresi ringan diberikan skor 5-7, untuk depresi sedang diberikan skor 8-15, dan depresi berat diberikan skor >16.

1. Tingkat depresi lansia sebelum di berikan senam pernapasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti sebelum dilakukan senam pernapasan pada tanggal 01 mei 2018 didapatkan hasil dari 34 responden mengalami depresi sedang seluruhnya 100%.

Faktor resiko yang mempengaruhi timbulnya depresi sedang pada lansia salah satunya adalah faktor jenis kelamin. hampir seluruhnya responden adalah perempuan (menopause) sebanyak 76,47%. Adapun perempuan lebih rentan terkena depresi karena perempuan lebih sensitif dan dan peka terhadap respon

## DAFTAR PUSTAKA

- Atikah Proverawati (2010) *Menopause dan Sindrome Menopause*, Jogjakarta. Medical Book
- Alimul,Azis. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Anonimus. (2010). *Agar Olahraga Bermanfaat Untuk Kesehatan*. available. <http://www.republika.com>.
- Hawari Dadang (2016). *Managemen stress cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI
- Kushariyadi. (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Klient Menopause*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kumalasari I (2012) *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*, Jakarta :Salemba Medika
- Lumbantobing (2011). *Kecerdasan Pada Usia Lanjut Dan Demensia*. Jakarta : FKUI
- Mickey Stanley. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Maryanto, Drs (2018).*Manfaat Pengolahan Pernafasan Satria Nusantara Dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia Seutuhnya*.  
<http://www.angelfire.com/fl/sutan/penjelasan.htm>

- Muhajir (2015) Mengenal\_Pernafasan\_Tenaga  
Dalam\_Satria\_Nusantara-html  
<http://terapiholisticalami.blogspot.com>
- Notoadmodjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta  
: Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*.  
Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian  
Ilmu Keperawatan. edisi 1*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian  
Ilmu Keperawatan edisi 2*. Jakarta : Salemba Medika.
- Prabhaswari L (20175) Gambaran kejadian depresi pada lanjut  
usia di wilayah kerja Puskesmas Petang I Kabupaten  
Badung Bali, [https://  
isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/100](https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/view/100)
- Yani Widyastuti (2012) Kesehatan Reproduksi, Yogyakarta,  
Fitramaya
- Taufan Nugroho (2010) Kesehatan Wanita, Gender dan  
Permasalahannya  
Yogyakarta, Nuha Medika
- Untari Ida. (2018) Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi  
Tertawa Dan Senam Cegah Pikun. Jakarta : EGC

Vina (2010). Memahami kesehatan pada lansia. Jakarta : Trans  
Info Media

## GLOSARIUM

Arteri	: Pembuluh Darah
Anaerobic	: Menahan Napas
Adaptation	: Adaptasi
Affection	: Afeksi
APGAR	: Aspek fungsi keluarga yang digunakan pada klien yang mempunyai hubungan sosial lebih intim dengan teman-temannya daripada keluarganya sendiri.
Charged	: elektron
Cooling Down	: pendinginan
Density	: Cairan
GDRS	: Geriatric Depression Rating Scale
Growth	: Pertumbuhan
Hipoksik	: kekurangan oksigen
Hereditas	: Penuaan genetik
Hipotermia	: Suhu Tubuh dibawah Normal
Hereditas	: Keturunan
Hot Flushes	: Jantung Berdebar
Inspirasi	: tarik napas
IDB	: Investaris Depresi Beck
MMSE	: Mini-Mental State Exam

Partnership : Hubungan  
Presbiakusis : Gangguan pada pendengaran  
Resolve : Pemecahan  
SN : Satria Nusantara  
Warming Up : Pemanasan

## BIODATA PENULIS



Ruliati, SKM., SST., MKes adalah dosen Program Studi Bidan Pendidik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. Lulusan Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2010 ini dilahirkan di Jombang tanggal 25 Februari 1973. Mata kuliah utama yang diampu adalah keperawatan gerontologi, perawatan maternitas dan perawatan anak.

Penelitian yang terakhir dilakukan pada tahun 2015 yakni tentang pengaruh menonton televisi dengan keterlambatan berbicara (*speech delay*) pada balita studi di Graha Tumbuh Kembang Balita Jombang dengan pendanaan internal dari STIKES ICME Jombang. Sedangkan upaya pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tahun 2014 adalah bimbingan pijat bayi bagi ibu yang punya balita di Desa Candi Mulyo Jombang, dan tahun 2016 adalah bimbingan senam ibu hamil di Desa Badang Kecamatan Ngoro Jombang. Buku ini adalah hasil riset beliau selama tahun 2018.



Maharani Tri Puspita Sari adalah dosen Program Studi Keperawatan Stikes Insan Cendekia Medika Jombang. Lulusan Magister Manajemen Sekolah Tinggi Manajemen IMNI tahun 2009 ini mengampu mata kuliah Kebutuhan Dasar Manusia, Keperawatan Maternitas dan Keperawatan Medikal Bedah. Beliau sudah aktif mengajar sejak tahun 2005.

# Senam Pernafasan Satria Nusantara Untuk Menurunkan Depresi Pada Lanjut Usia Dan Menopause

Buku ini ditulis sebagai bentuk terapi alternatif yang mampu meningkatkan kualitas hidup lansia melalui penurunan kejadian depresi yang dialami oleh awal lanjut usia dan menopause. Sebagai referensi pengajaran keperawatan gerontik buku ini membahas tentang konsep senam pernafasan, konsep depresi, konsep lanjut usia dan menopause serta kajian *evidence base* penggunaan senam pernafasan Satria Nusantara untuk menurunkan depresi pada masa lanjut usia dan menopause.

Penerbit:  
STIKes Majapahit Mojokerto  
Jalan Raya Jabon KM 02 Mojoanyar Mojokerto  
Telp. 0321 329915  
Fax. 0321 329915  
Email: [mojokertostikesmajapahit@gmail.com](mailto:mojokertostikesmajapahit@gmail.com)

ISBN 978-602-51139-9-4

