

**LIFE REVIEW THERAPY TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA
LITERATURE REVIEW**

Dede Retty Fatimah¹, Dwi Neli Masykuroh¹, Pipit Sri Mulyati¹, Erin Wenira¹, Rini Nuryani¹, Dian Fitrayani¹, Diansa Gustina Irawan¹, Neneng Putri Yusi¹, Winda Ratna Wulan², Hana Ariyani³

Mahasiswa Program Profesi Ners STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya¹

dederettyfatimah@gmail.com

Perawat Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat²

Winda.shafira@ymail.com

Dosen STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya³

hanaariyani@stikesmk.ac.id

ABSTRAK

Jumlah penduduk lanjut usia semakin meningkat setiap tahunnya. Dengan segala perubahan yang dialami lansia, baik fisik maupun psikologis, dapat menimbulkan berbagai masalah salah satunya yang paling sering terjadi adalah depresi. Depresi ini harus diatasi karena dapat mengganggu kesehatan lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *Life Review Therapy* terhadap depresi pada lansia. Penulisan *literature review* ini bersumber pada hasil penelitian yang ditelusuri melalui internet dari database EBSCO, Proquest, Pubmed dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci: *Life Review Therapy* dan Depresi. Dari hasil penyaringan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh sebanyak 6 artikel penelitian, kemudian disusun secara sistematis dan dianalisis menggunakan metode PICO. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *Life Review Therapy* dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Dari hasil *literature review* ini disarankan supaya perawat dapat menggunakan *Life Review Therapy* ini untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata Kunci : Depresi, Lansia, *Life Review Therapy*

PENDAHULUAN

Dengan meningkatnya kemajuan zaman, manusia memiliki usia harapan hidup yang lebih tinggi, sehingga jumlah lansia semakin tahun semakin meningkat. Menurut *World Health Organization* (2018) jumlah lansia yang berusia di atas 80 tahun saat ini diperkirakan berjumlah 125 juta orang. Bahkan jumlah tersebut masih akan bertambah seiring berjalannya waktu. Masih menurut WHO (2018)

diperkirakan jumlah lansia pada tahun 2050 dapat mencapai 654 juta orang. *World Population Data Sheet* yang dilansir *Population Reference Bureau* (PRB) memperkirakan bahwa penduduk lansia di dunia yang berusia lebih dari 65 tahun di tahun 2012 mencapai 8% dari 7 milyar penduduk dunia atau berjumlah sekitar 564 juta jiwa. Dari seluruh penduduk lanjut usia di dunia, sebanyak 53% itu berada di Asia. Sampai saat ini

penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia lebih dari 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050 (WHO, 2018).

Sedangkan penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa. Diketahui belum seluruh provinsi Indonesia berstruktur tua. Ada 19 provinsi (55,88 %) provinsi Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua. Tiga provinsi dengan persentase lanjut usia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lanjut usia terkecil adalah Papua (3,20 %), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%) (Kemenkes RI, 2017).

Bertambahnya populasi lansia di Indonesia bukan berarti tanpa masalah. Menurut Maryam,dkk (2008) perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia antara lain adalah perubahan fisik, sosial dan psikologis. Menurut Ebersole, Touhy & Jett (2005), menjadi tua itu ditandai dengan penurunan biologis yang terlihat seperti kulit mulai mengendur, fungsi pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah merasa lelah dan rentan terhadap

penyakit seperti hipertensi, asam urat, reumatik dan penyakit-penyakit lainnya.

Selain perubahan fisik, lansia dapat mengalami perubahan dalam segi psikologis yang sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup lanjut usia, seperti tidak mampu mengingat dengan jelas (mulai pikun), kesepian, takut kehilangan orang-orang yang dicintai dan disayangi, takut menghadapi kematian, serta mengalami depresi (Putri dkk, 2014). Pendapat ini didukung oleh pendapat Suryono (2013) yang mengatakan bahwa salah satu masalah psikologis yang sering muncul pada lansia adalah depresi. Adapun tingkat depresinya berkisar dari depresi ringan sampai dengan depresi berat.

Kondisi depresi ini tidak boleh dibiarkan begitu saja karena dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi lansia. Menurut penelitian Arum dan Mulyaningsih (2017) bahwa ada hubungan antara depresi dengan tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Hal ini berarti semakin lansia mengalami depresi, maka akan terjadi peningkatan ketergantungan dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Dampak lain depresi yakni pada pola tidur. Menurut penelitian Sya'diyah (2009) dan

Berlian dan Heppy (2014) bahwa pada lansia yang mengalami depresi dapat mengalami suatu kondisi gangguan tidur yakni insomnia. Tidak hanya itu, depresi juga dapat menimbulkan dampak yang paling mengerikan yakni usaha bunuh diri. Hal ini dikemukakan oleh Putri dkk (2014) bahwa perubahan psikologis pada lansia dapat membuat lansia melakukan hal yang nekad yakni upaya bunuh diri.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan *literature review* ini adalah dengan penelusuran internet dari database EBSCO, Proquest, Pubmed dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci: *Life Review Therapy* dan Depresi. Data yang didapatkan sebanyak 6 artikel penelitian, disusun secara sistematis dan dilakukan diskusi atau pembahasan. Kriteria inklusinya yaitu artikel penelitian yang dipublikasi tahun 2006-2018, berbahasa inggris, dan kriteria eksklusinya yaitu: hasil penelitian pemula, jenis artikel penelitian studi kasus. Setelah didapatkan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dilakukan penyaringan dengan analisis menggunakan metode PICO.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Depresi

Menurut WHO (2017) mengemukakan bahwa depresi adalah gangguan mental umum yang ditandai dengan mood tertekan, kehilangan kesenangan kesedihan terus-menerus dan kehilangan minat dalam kegiatan yang biasanya dinikmati, disertai dengan ketidakmampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari, setidaknya selama dua minggu. Sedangkan menurut Pratt dan Brody (2014) depresi adalah masalah medis yang melibatkan gejala yang berkaitan dengan perasaan sedih, perasaan sensitif, kehilangan minat pada aktivitas sehari-hari, ketidakmampuan merasakan kesenangan, merasa bersalah dan tidak berguna dan berpikir kematian juga berpikir bunuh diri. Hampir 800 ribu orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua di usia 15-20 tahun.

Angka kejadian depresi menurut WHO (2018) diperkirakan mencapai kurang lebih 300 juta jiwa, dan depresi merupakan penyakit umum diseluruh dunia yang berbeda dari fluktuasi suasana hati yang biasa dan respon emosional jangka pendek terhadap tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini

menyebabkan orang yang terkena depresi sangat menderita dan stress di tempat kerja, di sekolah dan di tempat kerja.

Salah satu teori menyebutkan bahwa depresi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan senyawa didalam otak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Barros dkk (2002), dalam Widdowson (2011) yang menyebutkan bahwa depresi terjadi karena ketidakseimbangan neurotransmitter, serotonin, norephinephrin (noradrenaline) dan dopamin. Adapun beberapa faktor penyebab depresi menurut Traywick (2007), diantaranya yaitu faktor genetik, biokimia, lingkungan dan psikologis. Sedangkan Menurut Bjornlund (2007) dalam Irawan (2013) depresi murni berasal dari faktor genetik, orang dengan salah satu anggota keluarga depresi lebih cenderung menderita depresi: riwayat keluarga gangguan bipolar, pengguna alkohol, skizofrenia atau gangguan mental lain yang meningkatkan resiko terjadinya depresi dan kasus trauma atau kematian orang yang dicintai serta keadaan yang sulit atau kondisi stres juga dapat memicu terjadinya episode depresi, akan tetapi terdapat pula kondisi tidak jelas yang dapat memicu depresi. Menurut penelitian Puspita, Westa dan Ratep (2014) faktor

resiko terjadinya depresi pada lansia adalah jenis kelamin laki-laki, usia lebih dari sama dengan 75 tahun, pendidikan dan penghasilan yang rendah, tidak bekerja, tidak menikah, tinggal sendiri, dependen, mengalami gangguan kognitif, terisolasi, mengalami stres dalam dua tahun terakhir, memiliki penyakit kronis, menjadi kepala keluarga, buta huruf, mengkonsumsi alkohol, dan merupakan seorang perokok.

Kondisi depresi ini dapat mengakibatkan dampak negatif bagi penderitanya. Menurut WHO (2017) depresi dapat menyebabkan perubahan pola makan, pola tidur, perasaan sensitif, kehilangan minat, dan kurang berkonsentrasi sehingga dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Selain itu depresi dapat mengakibatkan harga diri rendah, pada kasus yang berat depresi dapat menyebabkan bunuh diri. Sedangkan menurut penelitian Arum dan Mulyaningsih (2017) bahwa ada hubungan antara depresi dengan tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari. Hal ini berarti semakin lansia mengalami depresi, maka akan terjadi peningkatan ketergantungan dalam melakukan aktivitas dasar sehari-hari.

Dampak lain depresi yakni pada pola tidur. Menurut penelitian Sya'diyah (2009) dan Berlian dan Heppy (2014) bahwa pada lansia yang mengalami depresi dapat mengalami suatu kondisi gangguan tidur yakni insomnia. Tidak hanya itu, depresi juga dapat menimbulkan dampak yang paling mengerikan yakni usaha bunuh diri. Hal ini dikemukakan oleh Putri dkk (2014) bahwa perubahan psikologis pada lansia dapat membuat lansia melakukan hal yang nekad yakni upaya bunuh diri.

Life Review Therapy

Menurut hasil studi systematic review dan metaanalysis Holvast, Massoudi, Voshaar, Verhaak (2017) bahwa *life review therapy* merupakan terapi non farmakologis yang dapat digunakan pada lansia yang mengalami depresi. Sedangkan menurut Element Behavioral Health (2012) *Life Review Therapy* adalah suatu pengobatan dengan cara melakukan review kehidupan seseorang dengan lemah lembut untuk menurunkan tingkat depresi lansia. Terapi ini dilakukan dengan cara memunculkan kembali memori yang positif, sehingga dapat mengusir pikiran yang negatif dari lansia serta adanya penerimaan dan adanya penghargaan dari kesuksesan yang pernah diraih selama kehidupannya.

Terdapat beberapa cara dalam melakukan *life review therapy*. Menurut Stinson (2006) terapi ini dapat dilakukan dengan cara melakukan *interview* dengan lansia mengenai kehidupan masa lalunya. Sedangkan menurut Matsumoto, Sakamoto, Hirotoomi, Shiwaku dan Hirakawa (2009) dapat dilakukan dengan dibantu media elektronik dengan cara memutar video, menayangkan foto, menyajikan buku catatan pribadi dan objek yang pernah ada di masa lalu. Hal ini akan lebih menyajikan *life review* yang lebih nyata. Sedangkan menurut Selva, Postigo, Segura, Bravo, Corcoles dkk (2012) terapi ini dapat dilakukan dengan cara mengenang kembali pengalaman mulai dari masa kecil, masa remaja dan dewasa.

Efektifitas Life Review Therapy

Menurut Blazer (2003) mengemukakan bahwa *life review therapy* dapat menurunkan tingkat depresi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Westerhif, Bohlmeijer, Beljouw, Pot (2010) bahwa dengan *life review therapy* dapat membantu lansia yang mengalami depresi untuk menemukan makna hidupnya. Sedangkan menurut Sharif, Jahanbin, Amirsadat, Moghadam (2018) bahwa intervensi *life review therapy* dapat meningkatkan kualitas hidup lansia yang

mengalami depresi. Sedangkan menurut Selva, Postigo, Segura, Bravo, Corcoles dkk (2012) mengatakan bahwa *life review therapy* dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia baik yang menerima terapi farmakologis maupun yang tidak.

Protokol

Proses *life review therapy* berdasarkan proses keperawatan (Stinson 2009):

<i>Assessment</i>	<p>Fasilitator akan mengingatkan kelompok pada pertemuan reminiscence tersebut melalui panggilan telepon dan personal member, satu hari sebelum pertemuan dijadwalkan.</p> <p>Pekerjaan dilakukan oleh direktur kegiatan untuk memberikan pengingat untuk kelompok reminiscence. Penilaian setiap anggota potensial untuk defisit sensorik tingkat kognisi dan kemampuan untuk verbalisasi akan terjadi sebelum pertemuan pertama oleh fasilitator.</p>
<i>Planning</i>	<p>Sesi pertemuan pada saat yang sama dan ditempat yang sama setiap minggu.</p> <p>Sesi pertemuan selama 60 menit dua kali seminggu, selama 6 minggu.</p> <p>Tujuan akan ditetapkan untuk grup.</p> <p>Ukuran kelompok tidak boleh lebih dari 15 anggota.</p> <p>Peneliti akan memfasilitasi interaksi kelompok.</p> <p>Sesi akan disusun dengan tema khusus.</p>
<i>Implementation</i>	<p>Berikan perhatian khusus kepada peserta untuk membatasi pemahaman.</p> <p>Anjurkan untuk berbagi beberapa kenangan dengan anggota yang lainnya.</p> <p>Dorong anggota yang lainnya untuk berdiskusi.</p> <p>Ingatkan untuk merahasiakan apa yang telah dibagikan dengan anggota yang lainnya.</p> <p>Ingatkan anggota apabila kontrak waktu telah berakhir</p>
<i>Evaluation</i>	<p>Evaluasi manfaat</p>

	Tawarkan pertanyaan terhadap fasilitator Buat rekomendasi untuk kelompok yang akan datang.
--	---

PEMBAHASAN

Depresi merupakan suatu gangguan *mood*. Regulasi *mood* dalam tubuh manusia diatur oleh neurotransmitter yakni serotonin, norepineprin dan dopamin. Pada saat neurotransmitter mengalami penurunan dapat menimbulkan terjadinya depresi (Schimelpfening, 2018). Norepinephrin disekresi glandula adrenal selama kondisi stress atau gairah dan pada traktus spinal akan meregulasi kecemasan dan tekanan (Santiko, 2017).

Adapun dampak dari kegiatan *life review therapy* ini akan mengingatkan pasien terhadap kejadian masa lalu yang menyenangkan sehingga akan menjadi stimulus yang dikirim ke otak dan mampu menyeimbangkan kadar neurotransmitter akibat peningkatan zat endorfin yang akan membuat seseorang merasa senang dan meningkatkan kekebalan tubuh (Wikipedia, 2017). Dengan *life review therapy* timbullah upaya untuk membantu seseorang untuk mengaktifkan ingatan jangka panjang dimana akan menjadi mekanisme *recall* tentang kejadian masa lalu hingga sekarang. Dengan cara ini lansia akan lebih mengenal dirinya, dan

dengan *recall* tersebut lansia akan mempertimbangkan untuk dapat mengubah kualitas hidup menjadi lebih baik dibanding dengan sebelumnya (Rita, 2013). Hal ini didukung oleh pernyataan dari Schimelpfening (2018) bahwa jika seseorang merasa berharga maka akan meningkatkan kadar dopamin di dalam tubuhnya sehingga tingkat depresi berkurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari ke enam jurnal yang dianalisis merupakan jurnal yang penting, karena keilmuan yang baru dapat direkomendasikan untuk mengatasi depresi pada lansia. Dengan intervensi *life review therapy* efektif untuk membantu meningkatkan ingatan lansia dengan mekanisme mengulang kembali tentang kejadian masa lalu hingga sekarang. Efektifitas *life review therapy* dapat menurunkan tingkat depresi, karena pada kegiatan *life review therapy* lansia dapat mengingat kejadian menyenangkan pada masa lalunya sehingga hormon endorfin meningkat jadi dapat membuat lansia merasa senang dan meningkatkan

kekebalan tubuhnya. Selain itu juga membantu para lansia yang mengalami depresi agar menemukan kembali makna hidupnya dan dapat meningkatkan harapan hidupnya.

Dengan begitu meningkatnya angka lansia yang mengalami depresi tidak akan menjadi masalah yang lebih buruk, karena jika seseorang merasa hidupnya lebih berharga maka akan mengurangi tingkat depresi.

Saran

Saran bagi perawat untuk mengaplikasikan *life review therapy* pada pasien lansia yang mengalami gangguan jiwa untuk membantu meningkatkan harapan hidup lansia. Saran bagi instansi Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat yaitu dapat memfasilitasi *life review therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

Arum RTS, Mulyaningsih. 2017. *Tingkat Depresi Mempengaruhi Kemandirian Activity Daily Living(ADL) Lansia, Gaster*, Volume XV, Nomor 02 Agustus 2017, dilihat tanggal 04 Juli 2018, <[http://download.portalgaruda.org/article.php?article=535121&val=5466&title=TINGKAT%20DEPRESI%20MEMPENGARUHI%20KEMANDIRIAN%20ACTIVITY%20DAILY%20LIVING%20\(ADL\)%20LAN SIA](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=535121&val=5466&title=TINGKAT%20DEPRESI%20MEMPENGARUHI%20KEMANDIRIAN%20ACTIVITY%20DAILY%20LIVING%20(ADL)%20LAN SIA)>.

Berlian, R dan Heppy, F. 2014. *Hubungan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar* : Nusantara Bukittinggi, dilihat tanggal 04 Juli 2018, <<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=495974&val=10153&title=HUBUNGAN%20DEPRESI%20DENGAN%20KEJADIAN%20INSOMNIA%20PADA%20LAN SIA%20DI%20PANTI%20SOSIAL%20TRESNA%20WERDHA%20K ASIH%20%20SAYANG%20IBU%20BATUSANGKAR>>.

Blazer, DN. 2003. Depression in Late Life: Review and Commentary, *Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES*, Vol. 58A, No. 3, hh. 249–265.

Ebersole, P, Hess, P, Touhy T, Jett, K. 2005. *Gerontological Nursing and Healthy Aging*. Elsevier Science Health Science Division.

Elements Behavioral Health, 2012. *Life Review Therapy Helps Alleviate Depression in the Elderly*, diakses tanggal 05 juli 2018. <<https://www.elementsbehavioralhealth.com/mood-disorders/life-review-therapy/>> .

Holvast, F, Massoudi, B, Voshaar, RCO, Verhaak, PFM 2017. Non-pharmacological treatment for depressed older patients in primary care: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*. dilihat tanggal 05 Juli 2018. <<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=037455b4-7e0a-459a-89f6->

- 4bf1f183e94c%40pdc-v-
sessmgr01>.
- AMATAN%20KINTAMANI%20%
20KABUPATEN%20BANGLI%20
TAHUN%202014>.
- Irawan, H. 2013, *Gangguan Depresi Pada Lanjut Usia*, Cermin Dunia Kedokteran, vol. 40, no. 11, dilihat tanggal 04 Juli 2018, <www.researchgate.net>.
- Putri, dkk. 2014. Study Komparatif: *Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal bersama keluarga dan di Panti*, Jambi.
- Maryam, RS dkk. 2011. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Jakarta: Salemba Medika, dilihat tanggal 04 Juli 2018, <www.books.google.co.id>.
- Population Reference Bureau. 2012, *World Population Data Sheet*, diakses tanggal 04 Juli 2018, <https://assets.prb.org/.../2012-population-data-sheet_eng.pdf>.
- Matsumoto, Y, Sakamoto, K, Nomura, S, Hirotsu, T, Shiwaku, K, Hirakawa, M. 2009, *Activity Replay System of Life Review Therapy Using Mixed Reality Technology*. Proceedings of the International MultiConference of Engineers and Computer Scientists 2009, Vol I, diakses tanggal 04 Juli 2009, <<https://pdfs.semanticscholar.org/7982/8e165183d11c4e58e001f47731033029a268.pdf>>.
- Rita. 2013. *Pengaruh intervensi musik gamelan terhadap depresi pada lansia di Panti Wredha Harapan Ibu*. Semarang. Diakses tanggal 05 Juli 2018. www.bianpdf.org-view/205909.php..
- Pratt, LA dan Brody, DJ. 2014. *Depression in the U.S House hold population*. NCHS, Nomor 172, hh 1, dilihat tanggal 04 Juli 2018, <www.ncbi.nlm.nih.gov>.
- Santiko, W. 2017. *Perbedaan epinefrin dan norepinephrin: untuk medis*, dilihat tanggal 05 Juli 2018 <www.doktermuslim.com>.
- Schimelpfening, N. 2018. *The chemistri of depression*, dilihat tanggal 05 Juli 2018, <www.verywellmind.com>.
- Puspita, NPPT, Westa W, Ratep, N. 2014. *Prevalensi dan Faktor Risiko Depresi Pada Lansia Di Desa Selulung Kecamatan Kintamani Kabupaten Bangli Tahun 2014*. dilihat tanggal 04 Juli 2018, <<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=295823&val=970&title=PREVALENSI%20DAN%20FAKTOR%20RISIKO%20DEPRESESI%20PADA%20LANSLIA%20DI%20DESA%20SELULUNG%20KEC>>.
- Selva, JPS, Postigo, JML, Segura, LR, Bravo, BN, Córcoles, MJA, López, MN, Trives, JJR. 2012. *Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with clinical depression*, Psicothema, Vol. 24, No. 2, hh. 224-229.
- Sharif, F, Jahanbin, I, Amirsadat, A, Moghadam, MH. 2018. *Effectiveness of Life Review Therapy on Quality of Life in the Late Life at Day Care Centers of Shiraz, Iran: A Randomized*

- Controlled Trial, IJCBNM*, Vol 6, No 2.
- Stinson, CK. 2009. Structured Group Reminiscence: An Intervention For Older Adults. *The Journal Of Continuing Education In Nursing*: november 2009. Vol. 40, No. 11, diakses tanggal 05 Juli 2009.
- Suryono. 2013. *Studi Status Depresi Pada Lansia*, dilihat tanggal 04 Juli 2018, <<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=520981&val=10656&title=STUDI%20STATUS%20DEPRESI%20PADA%20LANZIA>>
- Sya'diyah, SN. 2009. *Hubungan Tingkat Depresi dengan Terjadinya Insomnia pada Lansia Usia 60-70 Tahun Di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro*, Diakses Tanggal 04 Juli 2018. <<https://media.neliti.com/media/publications/56798-ID-hubungan-tingkat-depresi-dengan-terjadi.pdf>>.
- Traywick, L. 2007. *Depression in the elderly*. University of Arkansas Division of Agriculture.
- Westerhof, GJ, Bohlmeijer, ET, Beljouw, IMJ, Pot, AM. 2010. *Improvement in Personal Meaning Mediates the Effects of a Life Review Intervention on Depressive Symptoms in a Randomized Controlled Trial*. *The Gerontologist*, Vol. 50, No. 04, hh. 541-549.
- WHO. 2017. *Depression: Lets Talk*, Diakses Tanggal 05 Juli 2018 <www.who.int/en/news-room-fact-sheets/detail/depression>.
- WHO. 2018. *Mental disorders*, Diakses Tanggal 05 Juli 2018. <<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>>.
- Widdowson, M. 2011. *Depression: a literature review on diagnosis, subtypes, patterns of recovery and psychotherapeutic models* : University of salford. Vol. 41, No.4, dilihat tanggal 04 Juli 2018. <www.researchgate.net>.
- Wikipedia. 2017. *Depresi*, diakses tanggal 04 Juli 2018. www.id.m.wikipedia.org.