

## Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi Pada Lansia Di BPS Tresna Werdha Ciparay

Evangeline H<sup>1</sup>, Dedi Supriadi<sup>2</sup>, Vidya Pramesti P<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Stikes General A. Yani Cimahi, evangelinehtbarat@gmail.com

<sup>2</sup>Stikes General A. Yani Cimahi, chandieta@yahoo.com

<sup>3</sup>Stikes General A. Yani Cimahi, eeng158@yahoo.com

### ABSTRAK

Depresi merupakan kasus yang sering terjadi pada lansia. Prevalensi depresi pada lansia di Indonesia cukup tinggi. Menurut hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Balai Perlindungan Sosial TresnaWerdha Ciparay Bandung, dimana ada 5 lansia yang menderita depresi, depresi ini dapat menyebabkan beberapa masalah fisik dan perubahan dalam keterlibatan kegiatan sosial. Depresi dapat diatasi dengan memberikan terapi nonfarmakologi seperti terapi relaksasi autogenik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap depresi pada lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *One-Group Pretest Posttest*. Sebanyak 31 responden lansia telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan teknik pengambilan sampel secara *consecutive sampling*, serta menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat *T Test*. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap depresi pada lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung dengan *p Value* 0,001 ( $\alpha$  0,05). Dari hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa setelah menyelesaikan seluruh proses terapi, responden mengatakan merasa lebih nyaman dengan diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Sementara responden lainnya mengatakan bahwa mereka mulai ikut berperan dan turut serta dalam aktivitas di panti. Disarankan untuk perawat yang bekerja di panti jompo untuk mengembangkan dan menerapkan terapi nonfarmakologi untuk mengurangi dan mencegah depresi pada lansia.

**Kata kunci:** Depresi, Lanjut usia, Terapi Relaksasi Autogenik

### ABSTRACT

*Depression is common among elderly. Prevalence of depression among elderly in Indonesia is high. According to preliminary study that has done in BalaiPerlindunganSosialTresnaWerdhaCiparay Bandung, there where 5 elderly who suffer from depression, which can lead to physical problems and alteration in social activity involvement as well. Depression could be diminished with applying nonfarmacology nursing intervention such as autogenic relaxation therapy. This study aimed to analyze the influence of autogenic relaxation therapy on depression among elderly in Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. Method used in this research was quasi experiment with one group pre testpost test design. 31 respondents has participated in this research, that has collected with concecutive sampling technique, using inclusive and exclusive criterias. Data obtained was analyzed with univariate and bivariate T Test. From this research can be concluded that there is influence of autogenic relaxation therapy on depression among elderly in Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung with p Value 0,001 (CI, 0,05).It is also reported after finishing the therapy sessions, the respondents felt more comfortable with themselves and their environment. While other respondents told that they involved more in activities in the nursing home.It is suggested for nurse who work in nursing home to develop and apply a nonfarmacology nursing intervension in order to alleviate and*

*prevent the depression among elderly Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung.*

**Keywords:** *Depression, Elderly, Autogenic Relaxation Therapy.*

*Diterima: 16 Agustus 2018, Direvisi: 28 Agustus 2018, Diterbitkan: 15 September 2018*

## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Menurut UU RI No 13 tahun 1998 lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas ditinjau dari umur kronologisnya. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa batasan umur pada lansia dikelompokkan menjadi usia pertengahan (*middle age*) yaitu usia 45-59 tahun, lanjut usia pertama (*elderly*) yaitu usia 60-74 tahun, lanjut usia tua kedua (*old*) yaitu usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) yaitu diatas 90 tahun. Hurlock (1979) mengatakan lansia terbagi dalam dua tahap yaitu lanjut usia awal (*early old age*) yaitu usia 60-70 dan lanjut / akhir (*advanced old age*) yaitu usia 70 tahun ke atas (Nugroho, 2008).

Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia. Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-Bangsa 2011, pada tahun 2000-2005 UHH adalah 66,4 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2000 adalah 7,74% angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan UHH menjadi 77,6 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2045 adalah 28,68%) (Depkes RI, 2012).

Data prevalensi depresi pada lansia di Indonesia cukup tinggi. Kejadian di ruang akut geriatri sebanyak 76,3% dengan proporsi pasien geriatri yang mengalami depresi ringan adalah 44,1%, depresi sedang sebanyak 18%, depresi berat sebanyak 10,8%, dan depresi sangat berat sebanyak 3,2% Suardana I Wayan, 2011). Penelitian lain yang dilakukan oleh Wada et al. (2005) pada lansia yang ada di dua kota di pulau Jawa didapatkan data bahwa 33,8% memiliki depresi.

Salah satu permasalahan yang ada pada lansia adalah kurangnya kemampuan dalam beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi pada

dirinya. Secara umum masalah yang dialami lansia yang berhubungan dengan kesehatan jiwa antara lain gangguan proses pikir, demensia, gangguan perasaan seperti depresi, harga diri rendah, gangguan fisik dan gangguan perilaku. Gangguan psikologis yang paling banyak dialami oleh lansia adalah depresi (Azizah, 2011). Penatalaksanaan dalam menangani penderita depresi dapat dilakukan dengan cara terapi medis, terapi psikologi, dan melalui kegiatan promosi kesehatan. Terapi medis dilakukan melalui pemberian obat-obatan anti depresi. Pemberian terapi ini harus memperhatikan kondisi lanjut usia yang tengah mengalami proses penuaan. Penuaan yang dialami oleh lansia akan memiliki dampak pada sensitifitas efek samping obat yang sedang dikonsumsi (Djaali & Sappaile, 2013). Sehingga terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi depresi pada lansia yaitu dengan menggunakan cara non farmakologi salah satunya teknik relaksasi autogenik.

Hasil studi pendahuluan yaitu Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung sebanyak 150 lansia terdiri dari 94 lansia berjenis kelamin perempuan dan 56 lansia berjenis kelamin laki-laki. Dari hasil studi yang dilakukan kepada 10 responden didapatkan hasil bahwa 5 lansia diantaranya mengalami depresi ringan dengan gejala depresi yaitu menarik diri dari aktivitas biasa, sulit tidur, merasa sedih, merasa tertekan, merasa bosan, merasa kesepian, merasa ditinggal oleh keluarganya, mengatakan ada tuntutan dari lingkungan panti untuk dapat berperan sebagai orang yang mandiri tanpa keluarga, mengatakan kurang dapat melaksanakan peran yang diinginkan. Kegiatan yang mereka lakukan sehari-hari di panti sudah terjadwal oleh pihak panti. Lansia yang mengalami depresi mereka lebih senang menyendiri dan berdiam diri di kamar tidak ingin berbaur dengan yang lain. Dampak yang

timbul pada lansia depresi mereka mengalami gangguan tidur, sulit untuk buang air besar, badan terlihat lesu, pada beberapa lansia yang mengalami depresi punggung mereka semakin membongkok. Dari pihak panti sendiri upaya yang dilakukan untuk mengatasi depresi pada lansia yaitu bekerja sama dengan puskesmas setempat serta meminta pengobatan dari dokter dengan memberikan obat-obat antidepresan seperti diazepam dan alpidol. Untuk pengobatan non-farmakologi pihak panti mengatakan belum pernah melakukannya pada lansia yang mengalami depresi. Serta untuk terapi relaksasi autogenik belum pernah dilakukan terhadap depresi pada lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap depresi pada lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung.

#### KAJIAN LITERATUR

Teknik relaksasi autogenik adalah suatu relaksasi yang bersumber dari dalam diri sendiri yang berupa kata-kata atau beberapa kalimat pendek bisa juga pikiran yang bisa membuat pikiran kita tenang. Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang berasal dari diri kita sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat motivasi seperti “aku tenang dan nyaman” dan “aku damai di sini” yang bisa membuat pikiran kita tenang. Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang, berfokus pada detak jantung dan pengaturan nafas (Aryani, 2007).

Menurut Kristiarini (2013), teknik relaksasi autogenik membawa perintah tubuh melalui autosugesti untuk rileks sehingga pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh dapat dikendalikan. Standar latihan relaksasi autogenik bersumber dari imajinasi visual dan mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat dan santai. Sensasi hangat ini disebabkan oleh peralihan aliran darah (dari pusat tubuh ke daerah tubuh yang diinginkan), yang menyejukkan dan merelaksasikan otot di sekitarnya. Pada

tahap ini, pasien mulai merasakan rileks dan mengikuti secara pasif, keadaan rileks tersebut merangsang saraf simpatik dan parasimpatik menghasilkan hormon beta-endorfin sebagai respon dari relaksasi sehingga menimbulkan rasa bahagia dan menurunkan depresi (Saunders, 2006).

Menurut penelitian Kristiarini (2013) tentang pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap skala nyeri pada ibu *post* operasi *sectio caesaria* (SC), penelitian tersebut mendapatkan hasil penelitian yaitu didapatkan nilai p sebesar 0,000. Dengan demikian nilai p lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (5%) atau 0,05, sehingga  $H_0$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi autogenik terhadap skala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* (SC). Untuk penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat cemas pada pasien preoperasi.

Sedangkan menurut penelitian Rizka Amalia Farada tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III, hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa  $p\text{-value}$  (0,01) <  $\alpha$  (0,05) yang berarti  $H_0$  ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III (Farada, 2011).

#### METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian dilakukan menggunakan pre eksperimen dengan jenis *one group pretest posttest design*. Rancangan *one group pretest posttest* tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pre test*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2012). Peneliti menggunakan jenis ini untuk mencari pengaruh perlakuan yaitu terapi relaksasi autogenik terhadap tingkat depresi pada lansia saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Populasi merupakan seluruh subjek (manusia, binatang percobaan, data laboratorium) yang akan diteliti dan memenuhi karakteristik yang ditentukan (Riyanto, 2011). Populasi penelitian ini

adalah seluruh lansia yang tinggal di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini menggunakan *consecutive sampling*, yaitu semua subyek yang datang secara berurutan dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi. *Consecutive sampling* merupakan jenis *non-probability sampling* yang paling baik, dan seringkali merupakan cara yang termudah (Sastroasmoro & Ismael, 2011). Dari hasil perhitungan sampel didapatkan sampel sebanyak 34.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan beberapa pertanyaan sesuai dengan alat ukur yang digunakan yaitu *Geriatric Depression Scale (GDS)* untuk mengetahui tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik. Burn (Azizah, 2011) mengemukakan bahwa Instrumen GDS ini memiliki sensitivitas 84% dan *specificity* 95%. Tes reliabilitas alat ini *correlates significantly of* 0,85. Alat ini terdiri dari 30 poin pertanyaan dibuat sebagai alat penapisan depresi pada lansia. GDS ini menggunakan format laporan sederhana yang diisi sendiri dengan menjawab “ya” atau “tidak” pada setiap pertanyaan, yang memerlukan waktu sekitar 5-10 menit untuk menyelesaikannya. GDS merupakan alat ukur depresi psikomotorik dan tidak mencakup hal-hal somatik yang tidak berhubungan dengan pengukuran mood lainnya. GDS sangat baik digunakan untuk menilai depresi pada lansia yang sehat, dalam kondisi sakit dan lansia dengan gangguan kognitif ringan hingga sedang. Skor 11-30 dinyatakan depresi.

**Analisa Data**

**Analisa Univariat**

Rata-rata skor depresi pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik dapat dilihat pada table 1 berikut ini:

**Tabel 1**

**Rata-rata skor depresi pada lansia sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik**

Variabel	Pengukuran	Mean	SD	SE
Depresi	Sebelum	18.55	4.711	0,164

Rata-ratas kor depresi pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi autogenik dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2**

**Rata-rata depresi pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi autogenik**

Variabel	Pengukuran	Mean	SD	SE
Depresi	Sesudah	8.26	3.732	0,670

**Analisis Bivariat**

Setelah diperoleh data depresi sebelum dan sesudah terapi relaksasi autogenik, selanjutnya untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap depresi pada lansia dilakukan uji t dependen dengan asumsi data berdistribusi normal/parametrik menggunakan sistem komputer, sehingga diperoleh data keluaran (output) seperti tabel dibawah ini. Hasil uji t- dependen dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

**Tabel 3**

**Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap depresi pada lanjut usia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung**

Variabel	Pengukuran	Mean	SD	SE	pValue
Depresi	Sebelum	10.290	3.977	0.714	0.001

**PEMBAHASAN**

Depresi pada lansia saat awal keseluruhan rangkaian terapi dibandingkan pada akhir keseluruhan rangkaian terapi. Pada saat awal didapat jumlah lansia yang mengalami depresi sebanyak 31 orang dengan rerata mean 8,26 dari nilai mean sebelumnya 18,55. Penelitian lain juga dilakukan oleh Inayati Nur (2012) mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal Umur 60-70 tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. Penelitian ini dilakukan kepada 42 responden, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Terapi relaksasi benson ini cukup efektif untuk menurunkan tingkat depresi, pada saat diberikan terapi pasien merasa tenang dan nyaman, lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga

teknik relaksi yang tepat. Sehingga ketegangan yang ada dalam diri responden menjadi tenang, rileks, emosi berkurang dan menurunkan tingkat depresi lansia.

Sedangkan menurut penelitian Purbowinoto & Kartinah (2012) tentang Pengaruh Terapi Musik Keroncong terhadap Perubahan Tingkat Depresi pada Lansia di PSTW Budi Luhur Yogyakarta terhadap 27 orang yang dilakukan sebanyak 6 kali cukup efektif untuk menurunkan tingkat depresi. Pada saat mendengarkan musik keroncong dapat membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, serta membangun kedekatan emosional. Sehingga dapat membantu mengatasi stress, mencegah penyakit dan dapat menurunkan depresi.

Menurunnya skor depresi yang terjadi pada lansia mengikuti terapi ini disebabkan oleh terapi yang menggunakan sugesti dengan "mantra" seperti "saya nyaman disini" yang akan menghasilkan stimulus yang dikirim dari akson-akson serabut sensori ascendens ke neuron-neuron dari reticular activating system (RAS). Stimulus kemudian di transmisikan ke nuclei spesifik dari thalamus melewati area-area korteks serebral, sistem limbic dan korpus collosum dan melalui area-area sistem saraf otonom dan sistem neuroendokrin. Sistem saraf otonom berisi saraf simpatis dan parasimpatis. Sugesti ini dapat memberikan respon relaksasi. Karakteristik respon relaksasi yang ditimbulkan berupa penurunan frekuensi nadi, relaksasi otot, ketenangan, ketenangan dan penurunan emosi.

Teknik relaksasi autogenik yang diberikan mampu membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti sehingga menstimulasi arteri perifer kemudian menaikkan aliran darah sehingga aliran darah ke batang otak cukup dan merangsang hipotalamus untuk mempengaruhi kerja saraf otonom sehingga merangsang *corticotropi releasing hormon* untuk mengaktifkan *anterior pituary* sehingga merangsang saraf simpatis dan parasimpatis untuk mensekresikan hormon *beta-endorpin*

sehingga timbul perasaan rileks dan senang dan dapat menurunkan stress serta ketegangan dan dapat menurunkan depresi. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Tiana, 2010).

Dalam menangani kasus gerontik, perawatan melakukan peran dan fungsinya sebagai *care giver* atau pemberian asuhan keperawatan secara langsung. Perawat juga memiliki otonomi yang luas dalam memberikan intervensi, terutama tindakan mandiri, sebagai sebuah profesi yang ditunjang dengan pendidikan tinggi. Kondisi ini memberikan praktik keperawatan komplementer. Salah satu terapi komplementer adalah terapi relaksasi autogenik (Kushariyadi & Setyoadi, 2011).

Pemberian terapi relaksasi autogenik secara rutin dan teratur dapat membantu meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, spiritual dari setiap individu. Hal ini akan mempertahankan keseimbangan yang alami dan harmonis dalam kehidupan lansia. Sehingga pengembangan terapi relaksasi autogenik sebagai salah satu intervensi dalam asuhan keperawatan untuk mengatasi depresi perlu diperhatikan. Tujuan utama dari pemberian terapi relaksasi autogenik ini sebagai rehabilitatif pasien depresi. Hal ini dikarenakan terapi yang dilakukan dapat membantu lansia yang depresi dengan meningkatkan mood, perasaan bahagia. Sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik, kondisi lansia lebih banyak diam dan lebih memilih sendiri dibandingkan berinteraksi dengan lansia lainnya dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik lansia terlihat senang berinteraksi dengan lansia lain dan mengatakan bahwa mereka sudah dapat menyesuaikan diri dengan stresor-stresor yang ada dalam diri lansia. Dalam penanganan kasus depresi pada lansia terapi relaksasi autogenik dapat dimodifikasi dengan terapi nonfarmakologis lainnya.

## PENUTUP

Secara statistik ada pengaruh terapi relaksasi autogenik dalam menurunkan depresi pada lansia di tandai dengan rata-rata skor depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik yaitu 18,55 termasuk depresi ringan menjadi 8,26 termasuk tidak depresi dan nilai  $p = 0,0001$  atau  $p$  Value  $<0,05$

## REFERENSI

- Aryani.(2007). Terapi Modalitas Keperawatan. Jakarta : Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Azizah, Lilik. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Depkes, Kemenkes RI. (2012). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia, Jakarta : Bakti Husada.
- Djaali & Sappale.(2013). International Seminar on Quality and Affordable Education (ISQAE).A Systematic Review: Group Counselling for Older Peoplewith Depression, 455 - 462.
- Farada, Rizka. (2011). *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kotakulon Kabupaten Bondowoso*. Skripsi, Jember, Universitas Jember.
- Kristiarini, (2013), *Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik terhadap Skala Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesare (SC) di RSUD Banyumas*, Skripsi, Universitas Jenderal Soedirman.
- Kushariyadi, Setyoadi. 2011. Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik. Penerbit: Salemba Medika. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho (2008). Keperawatan Gerontik. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Purbowinoto & Kartinah, (2012), Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Pstw Budi Luhur Yogyakarta, Prosiding Konferensi Nasional Ppni Jawa Tengah, 68-71.
- Riyanto, Agus. (2011). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sastroasmoro & Ismalel. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : CV Sagung Seto.
- Saunders, dkk. (2006). *Autogenic Therapy : Short Term Therapy For Long Term Gain*, Chairman, BAS.
- Suardana, I Wayan (2011), *Hubungan Faktor Sosio demografi, Dukungan Sosial dan Status Kesehatan dengan Tingkat Depresi pada Agregat Lanjut Usia di Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem Bali*, Tesis, Depok, Universitas Indonesia.
- Tiana SS. 2010. Studi Awal Validasi Self Reporting Questionaire 20 Versi Bahasa Indonesia sebagai Instrumen Penapisan Gangguan Kesehatan Mental Pekerja [Tesis]. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Wada, T., et al. (2005). Depression, activities of daily living, and quality of life of community-dwelling elderly in three Asian countries : Indonesia, Vietnam and Japan. Archives of Gerontology and Geriatric, 41.271-28.