



Kombinasi Terapi Seni dan Relaksasi dalam Mengurangi Tingkat Stress pada Lanjut Usia

INFO PENULIS

Mari Esterilita
Universitas Binawan
mariesterilita@gmail.com

Nur'Aini
Universitas Binawan
nuraini08020@student.binawan.ac.id

Uut Hanafi Rochman
Universitas Binawan
hanafirochamn@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 2808-1307
Vol. 4, No. 2, Agustus 2024
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh>

© 2024 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Esterilita, M., Aini, N., & Rochman, U. H. (2024). Kombinasi Terapi Seni dan Relaksasi dalam Mengurangi Tingkat Stress pada Lanjut Usia. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4 (2), 749-756.

Abstrak

Berdasarkan data yang dihimpun Badan Pusat Statistik prevalensi kejadian stres di Indonesia mencapai 8,34% (BPS,2012).lansia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan stress karena dampak penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami (stress sebagai akibat) (Hidaayah, 2015). Tujuan penelitian ini adalah menilai dampak penerapan kombinasi terapi seni dan relaksasi dalam mengurangi tingkat stress pada lanjut usia . Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental design with one group pre-test post-test. Penelitian ini dilakukan di Kanopi Nursing Home dengan sampel dalam penelitian ini sebanyak 12 responden yang diperoleh dengan cara non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Uji yang digunakan yaitu uji wilcoxon. Tingkat stres responden diukur dengan kuesioner DASS 42 dengan 14 pertanyaan terkait stress. Hasil penelitian didapatkan p value adalah 0,019 ($\alpha < 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang signifikan kombinasi terapi seni dan relaksasi terhadap penurunan Tingkat stress pada lanjut usia. Implikasi penelitian adalah bahwa kombinasi terapi seni dan relaksasi dapat menurunkan tingkat stress pada lanjut usia. Rekomendasi penelitian ini adalah kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin untuk mengurangi Tingkat stress pada lanjut usia..

Kata kunci: Kombinasi; Terapi Seni; Terapi Relaksasi; Tingkat Stress; lanjut usia.

Abstract

Based on data compiled by the Central Statistics Agency, the prevalence of stress events in Indonesia reached 8.34% (BPS, 2012). The elderly are a group that is very vulnerable to stress disorders because it has an impact on reducing the ability to survive, adapt to their environment, body function, and psychologically naturally (stress as a result) (Hidaayah, 2015). The aim of this study was to assess the impact of applying a combination of art therapy and relaxation in reducing stress levels in the elderly. This research is a quantitative research with a pre-experimental design with one group pre-test post-test. This research was conducted at the Kanopi Nursing Home with a sample of 12 respondents obtained by non-probability sampling with a purposive sampling technique. The test used is the Wilcoxon test. Respondents' stress levels were measured using the DASS 42 questionnaire with 14 questions related to stress. The research results showed that the p value was 0.019 ($\alpha < 0.05$), meaning that there was a significant effect of the combination of art therapy and relaxation on reducing stress levels in old age. The research implication is that a combination of art therapy and relaxation can reduce stress levels in old age. The recommendation of this research is that this activity can be done regularly to reduce stress levels in old age.

Key Words: Art Therapy, Relaxation therapy 3, Stress Level, Elderly.

A. Pendahuluan

Populasi lanjut usia di Indonesia semakin tahun semakin meningkat. Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susesnas) 2019, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas (lansia) di Indonesia mencapai 25,7 juta orang atau sekitar 9,6 % dari seluruh populasi (Smeru, 2020). Persentase tersebut menunjukkan Indonesia memasuki struktur penduduk tua, jika persentase lanjut usia melebihi 7 % dan saat ini sudah akan mencapai 10 %. Indonesia merupakan struktur penduduk tua (*ageing population*) karena sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia (BPS, 2023). Permasalahan lanjut usia jika tidak ditangani maka akan menjadi beban negara. Data Susenas Maret 2023 memperlihatkan sebanyak 11,75 persen penduduk adalah lansia dan dari hasil proyeksi penduduk didapatkan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Artinya, setiap 100 orang penduduk usia produktif (umur 15-59 tahun) menanggung sekitar 17 orang lansia (BPS, 2023). Artinya lansia sangat bergantung dengan penduduk usia produktif yakni anak, saudara, atau bahkan cucunya.

Lanjut usia mengalami kemunduran fisik yang signifikan. Berdasarkan data Pada tahun 2023 tercatat sekitar 41,49 % lansia mengalami keluhan Kesehatan (BPS, 2023). Berdasarkan data tersebut dapat dijelaskan hampir setengah populasi lansia mengalami penyakit yang perlu pendampingan sanak saudara ataupun keluarga. Salah satu layanan untuk lansia adalah *nursing Home* yang memberikan perawatan bagi lansia. Tenaga layanan biasanya adalah dari tenaga Kesehatan seperti perawat atau asisten perawat.

Kanopi *nursing home* merupakan sebuah *nursing home* (rumah perawatan) yang ditujukan bagi orang tua atau anggota keluarga yang membutuhkan perawatan profesional dan terpercaya. KNH akan memberikan perawatan bagi mereka yang sedang sakit — baik yang sedang menjalani masa perawatan pasca operasi dari rumah sakit atau yang mengalami kondisi penyakit tertentu seperti: pasca stroke, demensia, dll. (LAYANAN KANOPI NURSING HOME, n.d.). Salah satu permasalahan yang rentan terjadi pada lansia adalah stress. Menurut Badan Pusat Statistik (2012) dalam (Rifiyanto, 2019) prevalensi kejadian stres di Indonesia mencapai 8,34%. Lansia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan stress karena dampak penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami (stress sebagai akibat) (Hidaayah, 2015).

Stres dapat menjadi faktor penyebab terjadinya penyakit dan bahkan setelah lansia menderita penyakit tertentu (misalnya, penyakit degeneratif, penyakit terminal) juga mengakibatkan stres. (Hidaayah, 2015). Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu responden dinyatakan

bahwa Stress yang dialami oleh lansia di kanopi nursing home lebih kepada penyesuaian akibat penyakit yang dialami dan kelelahan dalam proses pengobatan.

Menurut Putri dalam (Kaunang et al., 2019) Dampak stres umumnya yang jika tidak dapat diatasi oleh lansia dapat menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik. Kemunduran fisik terjadi karena lansia memikirkan dan mempunyai persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Keadaan ini yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Menanggapi itu maka diperlukan suatu intervensi kepada lansia dalam mengatasi permasalahannya.

Terapi seni dan terapi relaksasi merupakan terapi yang dapat menurunkan tingkat stress pada lansia. Penelitian (Elsa Yuli Rachamawati, 2009) mengenai terapi seni kelompok, bahwa terapi seni menggambar dapat menurunkan tingkat stres pada lansia ($p = 0,292$). Selain itu, penelitian (Rokhman, 2021) Relaksasi Benson terbilang efektif dalam menurunkan stres lansia dengan memberikan rasa rileks yang terjadi.

B. Metodologi

Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *design with one group pre-test post-test*. Penelitian ini dilakukan di Kanopi Nursing Home dengan populasi dalam penelitian ini sebanyak 12 responden. Adapun waktu pelaksanaan penelitian adalah 11-26 Desember 2023. Sampel yang diperoleh dengan cara *non probability* sampling dengan teknik *purposive sampling*. Uji yang digunakan yaitu uji *wilcoxon*. Tingkat stres responden diukur dengan kuesioner DASS 42 dengan 14 pertanyaan terkait stress. Instrumen DASS-42 telah diadaptasi dan divalidasi dalam lebih dari 50 bahasa, termasuk dalam bahasa Indonesia. Kuisisioner ini bersifat umum dan dapat digunakan pada responden remaja ataupun dewasa. Nilai Realibilitas kuisisioner DASS ini adalah 0,874. Putra dalam (Saputra, 2018), artinya kuisisioner ini layak digunakan dalam mengukur keadaan emosional responden baik depresi, kecemasan, dan stress. Berdasarkan Keterangan pengukuran yakni skor 0 = tidak ada atau tidak pernah, 1 = sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang, 2 = sering, dan 3 = sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat. Uji statistik wiloxon dilakukan dengan p value adalah 0,019 ($\alpha < 0,05$).

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Hasil penelitian diawali dengan deskripsi karakteristik lanjut usia yang dapat digambarkan melalui tabel berikut :

Tabel 1 Distribusi Freekuensi Berdasarkan Karakteristik lansia Karakteristik

Karakteristik	Jumlah	Presentasi (%)
Usia		
51-60	4	33,3
61-70	1	8,3
71-80	5	41,7
81-90	2	16,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	83,3
Perempuan	2	16,7
Agama		
Islam	4	33,3
Kristen/Khatolik	4	33,3
Budha	4	33,3
Pekerjaan saat muda		
Wiraswasta	3	25
Dosen	3	25
Petani	2	16,7
Nelayan	1	8,3

Karakteristik	Jumlah	Presentasi (%)
Karyawan	2	16,7
serabutan	1	8,3
Lama Tinggal di nursing home		
1 tahun	3	25
2 tahun	2	16,7
3 tahun	6	50
5 tahun	1	8,3
Total	12	100,00

Berdasarkan data bahwa responden berada dalam kategori usia 51-86, dengan persentase terbanyak berada pada kategori usia 71-80 dengan persentase 41,7%, Jenis kelamin laki-laki 83,3%, agama responden yang beragam dengan masing-masing agama baik islam, kriter/khatolik, dan budha sebesar 33.33 %, pekerjaan saat muda responden terdiri dari wiraswasta, dosen, petani, nelayan, karyawan, dan serabutan. dari sebagian besar adalah wiraswasta dan Dosen 25%, lama tinggal di nursing home sebagian besar adalah selama 3 tahun dengan persentase sebesar 50%. Tahapan intervensi dalam penurunan tingkat stress lansia dimulai dengan melakukan terapi relaksasi. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut :

Tabel 2 Tingkat Stress lansia

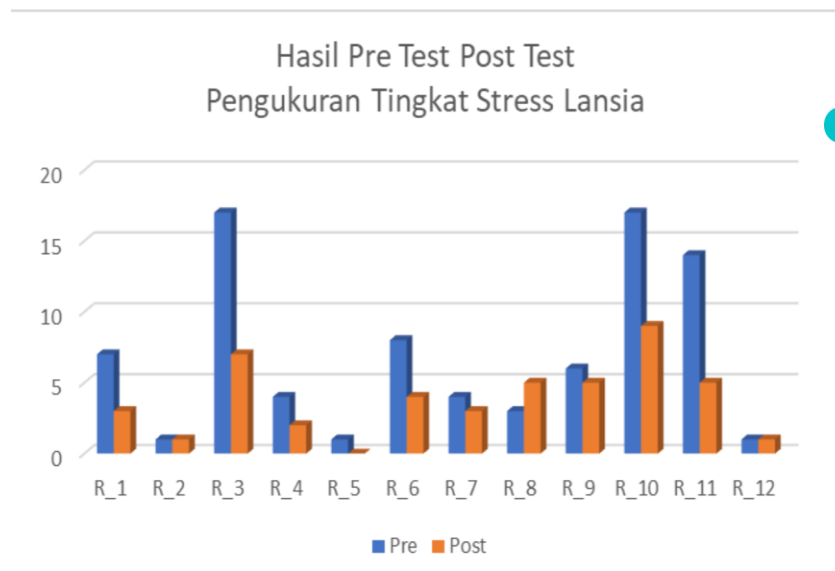
Tingkat Stress	Jumlah Responden	Persentase
Normal	10	83,33%
ringan	2	16,67%
Jumlah Responden	12	100,00%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 83,33% berada pada tingkat stress normal, dan 10,07% lansia berada pada tingkat stress ringan. Pengukuran hasil tingkat stress lansia sebelum dan sesudah dapat dilihat melalui tabel berikut ini:

Tabel 2. Pre Test dan Post Test lansia pada Intervensi Terapi Relaksasi dan Terapi Seni

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre	12	1	17	6.92	5.977
Post	12	0	9	3.75	2.633
Valid N (listwise)	12				

Tabel 2 menunjukkan bahwa Tingkat stress lansia sebelum diberikan terapi relaksasi dan terapi seni memiliki nilai rerata 6,92 yakni berada dalam kategori stress normal (0-14) dengan standar deviasi 5,977, sedangkan setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi dan terapi seni nilai rerata menurun menjadi 3,75, dengan standar deviasi 2,633 dan berada dalam kategori normal (0-14). Walaupun tetap berada dalam kategori yang sama, namun pengukuran tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan stress pada lansia yang mendapatkan intervensi. Hasil intervensi juga menunjukkan 2 responden yang sebelumnya memiliki skor stress ringan (15-18) mengalami penurunan Tingkat stress menjadi normal yakni pada rentang skor (0-14). Adapun gambar perbandingan pre dan Post test pengukuran tingkat stress pada masing-masing lansia dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1 : Perbandingan Pre dan Post Test pengukuran Tingkat Stress lansia

2. Pembahasan

1) Terapi Relaksasi

Relaksasi nafas adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Teknik relaksasi meliputi berbagai metode perlambatan bawah tubuh dan pikiran (Setyoadi & Kushariyadi, dalam (Nasuha et al., 2016). Teknik relaksasi nafas dalam (depth breathing) ini dilakukan dengan menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama ± 5 detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu Smeltzer (2002) (Noorrahman & Pratikto, 2022).

Sebelum terapi relaksasi dimulai peneliti menambahkan instrumen musik klasik yang menenangkan agar responden bersiap dalam sesi terapi relaksasi, selanjutnya dengan menginstruksikan lansia untuk menarik nafas panjang, lalu menahannya selama kurang lebih 5 detik lalu hembuskan dengan mengulanginya dalam beberapa kali.

Teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) adalah Teknik relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan, teknik relaksasi nafas dalam (deep breathing) ini mudah dalam pelaksanaannya sehingga dapat dipahami dan dipraktikkan oleh para lansia yang memang sudah mulai mengalami penurunan fungsi kognisinya (Noorrahman & Pratikto, 2022). Terapi ini mudah diterapkan bahkan pada lanjut usia, sehingga terapi ini cocok digunakan pada kelompok umur tertentu.

Berdasarkan hasil penelitian penggunaan terapi relaksasi dan terapi seni menunjukkan penurunan tingkat stress pada lanjut usia. Hasil intervensi itu menunjukkan bahwa pengobatan stress terutama kepada lanjut usia tidak selalu harus menggunakan obat-obatan atau pendekatan farmakologis, terapi relaksasi nafas dalam bersifat sebagai teraupetik dan bersifat menyembuhkan.

(Elliya et al., 2021). Artinya terapi relaksasi ini merupakan salah satu alternatif pengurangan tingkat stress tanpa obat.

Terapi relaksasi sangat bermanfaat dan memiliki banyak efek positif kepada klien, salah satunya mengurangi stress dan kecemasan. Menurut Penelitian (Sari et al., 2022) telaah review 10 artikel tersebut menyatakan bahwa Terapi relaksasi benson efektif untuk menurunkan kesulitan tidur, kecemasan, tekanan darah, gula darah, stres, dan cemas depresi kualitas tidur pada pasien hemodialisa pada lansia. Teknik relaksasi benson ini juga efektif dilakukan selama 10 – 30 menit dalam sehari.

Terapi relaksasi nafas dalam dapat menghadirkan kembali dan mendapatkan perasaan yang tenang dan nyaman, mengurangi stres, melemaskan otot untuk menurunkan ketegangan, mengurangi kecemasan, relaksasi nafas dalam juga mempunyai efek distraksi atau pengalihan perhatian. (Sunaryo Joko Waluyo, 2018) dalam (Azhar et al., 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden bahwa setelah intervensi terapi relaksasi responden merasa lebih rileks, tenang, dan tidak tegang.

2) Terapi Seni

Art therapy merupakan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan stres (Khaira, 2016). Penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh art therapy (menggambar) terhadap stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lebakwangi Kabupaten Kuningan Tahun 2019.(Kurniasih et al., 2021). Case & Dalley (1992) dalam Hand Book of Art Therapy mengatakan bahwa art therapy adalah jenis terapi dengan menggunakan beberapa media seni sebagai intervensinya, sehingga pasien atau klien dapat berekspresi dan bekerja melalui permasalahan dan perhatiannya(Shokiyah & Syamsiar, 2022). Implementasi terapi ini oleh peneliti adalah dengan menyediakan media kertas, pensil warna, selanjutnya kemudian peneliti mengarahkan agar responden dapat menggambarkan apapun hal yang menjadi emosi atau pikirannya. Setelah sesi menggambar selesai, peneliti menanyakan terkait makna gambar yang telah dibuat.

Art therapy menganjurkan individu memvisualisasikan emosi dan pikiran yang tidak dapat diungkapkan sehingga diungkapkan melalui karya seni dan selanjutnya ditinjau untuk diinterpretasikan oleh individu (Setyoadi & Kushariadi, 2011). Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa terapi seni dapat menurunkan stress dengan cara memvisualkan emosi dan pikiran responden.

Penelitian lain, mengatakan manfaat terapi menggambar antara lain adalah: katarsis, manajemen stres, manajemen marah, mengembangkan kemampuan motorik, mengembangkan kemampuan sosial dan emosional, menghilangkan kesedihan akibat trauma, pengaturan medis terhadap nyeri dan kerusakan (Suhanti, dalam (Elsa Yuli Rachamawati, 2009). Berdasarkan hasil intervensi lansia menggambar beberapa bentuk misalnya burung bangau, pohon, rumah, gunung dan sawah. Adapun gambar tersebut menunjukkan terkait apa yang menjadi memori indah, pengalaman masa lalu serta harapan responden.

Pengalaman bercerita mengenai gambar yang dibuat dapat menimbulkan kebahagiaan, kesenangan, keceriaan dan menghilangkan rasa nyeri bagi responden. Lansia yang juga memiliki berbagai penyakit seperti stroke Iskemik, demensia, dan diabetes melitus (DM) mengatakan perasaannya setelah selesai sesi terapi adalah perasaan senang, ceria dan stress nya berkurang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Mumpuni dan Wulandari, dalam (Setiana et al., 2018) Saat seseorang melakukan kegiatan dengan hati senang dan tenang, memicu tubuh mengeluarkan hormon endorphin yang berefek meningkatkan perasaan nyaman dan tenang sehingga otot-otot tubuh yang awalnya tegang akan mengendur.

Terapi seni ini dapat dijadikan program rutin pada nursing home sehingga dapat menjadi coping stress pada lansia yang sedang mengalami stress ataupun kecemasan. Sebagaimana penelitian menurut (Setyoadi & Kushariadi, 2011) bahwa Terapi menggambar dapat menurunkan tingkat stress dan memungkinkan individu mengembangkan coping.

3) Kombinasi Terapi Relaksasi Dan Terapi Seni

Penerapan kombinasi terapi relaksasi dan terapi seni belum banyak diteliti dan sangat terbatas. Namun, Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan tingkat stress lansia setelah mendapatkan intervensi terapi seni dan relaksasi. p value adalah 0,019 ($\alpha < 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang signifikan kombinasi terapi seni dan relaksasi terhadap penurunan Tingkat stress pada lanjut usia. Artinya diperlukan penelitian lanjutan mengenai dampak dari penerapan kombinasi terapi relaksasi dan terapi seni.

D. Kesimpulan

Penelitian mengenai penerapan kombinasi terapi relaksasi dan terapi seni belum banyak dilakukan dan diteliti. Efektifitas terapi masing-masing dapat memaksimalkan dalam mengurangi Tingkat stress pada lansia. Selain itu, kombinasi terapi relaksasi dan terapi seni dapat dilakukan secara bertahap dimulai dengan terapi relaksasi, lalu dilanjutkan dengan terapi seni. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa 83,33% berada pada tingkat stress normal, dan 10,07% lansia berada pada tingkat stress ringan. Terdapat penurunan tingkat stress lansia

setelah mendapatkan intervensi terapi seni dan relaksasi. Artinya adalah terdapat pengaruh kombinasi terapi seni dan relaksasi terhadap penurunan Tingkat stress pada lanjut usia.

Rekomendasi penelitian ini adalah kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin untuk mengurangi tingkat stress pada lanjut usia selain itu, dengan tingkat stress yang rendah akan berpengaruh pada meningkatkan kualitas hidup klien. Perlu diidentifikasi lebih mendalam faktor-faktor yang menyebabkan tingkat stress lansia pada lokasi penelitian termasuk dalam kategori rendah, dibandingkan dengan kasus kebanyakan tingkat stress lansia di panti werdha. Kunci keberhasilan penerapan terapi ini adalah diperlukan pengkondisian ruangan yang tenang, titik fokus dari lansia, dan pendampingan intensif oleh fasilitator.

E. Referensi

- Azhar, A., Dekawaty, A., & Yuniza. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres pada Lansia The Effect of Deep Breathing Relaxation Therapy on Stress in the Elderly. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 72–79.
- BPS. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*.
- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Elsa Yuli Rachamawati. (2009). *terapi seni menggambar berkelompok terhadap penurunan tingkat stres pada lansia*.
- Hidaayah, N. (2015). Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.29>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kurniasih, U., Ali, M., Lestari, E. D., & Wahyuni, N. T. (2021). Pengaruh Art Therapy (Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 26–32. <https://doi.org/10.38165/jk.v12i1.234>
- LAYANAN KANOPI NURSING HOME. (n.d.). 2024. <https://www.nursinghome.id/index.php/specialized-care/>
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Jurnal Nursing News*, 1(2), 53–62.
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 217–222.
- Rifiyanto, M. A. (2019). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Stres pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Unsyiah*, 6(4), 1–5.
- Rokhman, A. (2021). *PENURUNAN STRESS PADA LANSIA DENGAN RELAKSASI BENSON*. 10. <https://ojs.widyagamahusada.ac.id/index.php/JIK/article/view/257>
- Saputra, Y. B. (2018). Hubungan Mutu Pelayanan Kesehatan Antenatal Care dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sari, D. W. I., Syarafina, F. Z., Ayuningtias, K., Rindiani, N. A., Setianingrum, P. B., Febriyanti, S., & Pradana, A. A. (2022). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.2.55-61>
- Setiana, D. A. G. A. A., Wiyani, C., & Erwanto, R. (2018). Pengaruh Art Therapy (TERAPI Menggambar) Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(2), 192–202. <https://doi.org/10.31101/jkk.402>
- Shokiyah, N. N., & Syamsiar, S. (2022). Terapi Seni Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Pada Lansia Akibat Pandemi Covid-19. *Acintya : Jurnal Penelitian Seni Budaya*, 13(2), 165–177. <https://doi.org/10.33153/acy.v13i2.4145>
- Smeru. (2020). *Situasi Lansia di Indonesia dan Akses terhadap Program Perlindungan Sosial:*

Analisis Data Sekunder. <https://smeru.or.id/id/publication-id/situasi-lansia-di-indonesia-dan-akses-terhadap-program-perlindungan-sosial-analisis#:~:text=Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional,6 persen dari seluruh populasi.>