

**PENGARUH SENAM LANSIA (KEBUGARAN JASMANI)
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA
DI DUSUN GUNUNG POLO DESA ARGOREJO KECAMATAN SEDAYU
BANTUL**

Rifki Yudi P¹, Susiana Sariyati², Brune Indah Y²
INTISARI

Latar Belakang: Beberapa faktor yang menyebabkan stres pada lansia adalah Perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga. Bagaimana perubahan ini dipersepsikan berbeda-beda oleh individu sehingga memunculkan dinamika dalam respon emosi, sosial, dan perilaku penyusutan. Senam lansia memberikan manfaat pada pembentukan kondisi *mood* yang lebih baik sehingga lansia yang rutin mengikuti kegiatan olahraga akan senantiasa dalam kondisi perasaan yang nyaman. Kondisi perasaan yang nyaman menjadikan individu dapat mengoptimalkan proses mental yang berfungsi dan berpengaruh pula pada kemampuan individu menghadapi setiap permasalahan yang dapat menimbulkan stres.

Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia (kebugaran jasmani) terhadap tingkat stress di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperimen* dengan rancangan *one grup pre and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang bertempat tinggal di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo sejumlah 100 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 33 yang di ambil dengan teknik *quota sampling* yaitu mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai kriteria inklusi dan eklusi. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan uji statistik *wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Berdasarkan analisis *wilcoxon* diperoleh hasil nilai *p value* 0,000 dari sebelum dan sesudah diberikan senam lansia artinya nilai-nilai tersebut lebih kecil daripada taraf kesalahan yaitu 0,05 sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang dimana senam lansia (kebugaran jasmani) efektif menurunkan tingkat stres.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres pada lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.

Kata Kunci: Lansia, Senam Lansia, Stres.

¹Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

**THE INFLUENCE OF ELDERLY EXERCISE (PHYSICAL FITNESS) ON
THE STRESS LEVEL OF ELDERLY PEOPLE IN GUNUNG POLO
HAMLET, ARGOREJO VILLAGE, SEDAYU SUB-DISTRICT, BANTUL**

Rifki Yudi P¹, Susiana Sariyati², Brune Indah Y²

ABSTRACT

Background: Some factors causing stress in elderly people change in daily activity, change in family gathering, death of partner, death of family member. These changes are perceived differently by each individual, causing dynamic emotional response, social response, and adjustment behavior. Elderly exercise benefits the mood, so that elderly people who routinely join the exercise always have content mood. Content mood makes individual optimize functioning mental process and influences individual's ability in facing any problem which may cause stress.

Research Purpose: The purpose of this study was to determine the influence of elderly exercise (physical fitness) on the stress level in Gunung Polo Hamlet, Argorejo Village, Sedayu Sub-district, Bantul.

Research Method: This study was a pre experimental research with one group pre- and post-test design. The research population was 100 elderly people living in Gunung Polo Hamlet, Argorejo Village. The research samples were 33 collected by quota sampling technique which is sampling with certain considerations consistent with inclusion and exclusion criteria. The collected data was analyzed by *wilcoxon* statistical test.

Research Result: Based on the result of *wilcoxon* analysis, *p values* are 0,000 before and after the elderly exercise, meaning the values are smaller than the standard error 0,05 so H_a was accepted and H_0 rejected. The elderly exercise (physical fitness) effectively reduced the stress level.

Conclusion: The elderly exercise influenced the stress level in elderly people in Gunung Polo Hamlet, Argorejo Village, Sedayu Sub-district, Bantul.

Keywords: Elderly, Exercise, Stress.

¹Student of Universitas Alma Ata, Yogyakarta

²Lecturer of Universitas Alma Ata, Yogyakarta

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan manusia menuju lanjut usia merupakan bagian dari tahap pertumbuhan hidup manusia yang tidak bisa dihindari. Sehat saat memasuki usia senja adalah harapan semua orang (1). Berbagai upaya dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan terhindar dari segala penyakit. Lansia merupakan seorang individu laki-laki maupun perempuan yang berumur antara 60-69 tahun (2).

Kondisi global lansia saat ini yaitu setengah dari jumlah lansia di dunia yakni 400 juta jiwa berada di Asia. Pada negara berkembang, pertumbuhan lansia meningkat dibanding negara yang telah berkembang. Indonesia merupakan negara berkembang, jumlah lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Nasional, jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2010 sebesar 18 juta jiwa, tahun 2015 sebesar 21.6 juta jiwa, dan pada tahun 2020 diprediksi jumlah lansia mencapai 27 juta jiwa (2).

Kemungkinan pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Indonesia termasuk negara berstruktur tua, hal ini dapat dilihat dari persentase penduduk lansia tahun 2008, 2009 dan 2016 telah mencapai diatas 8,7% dari keseluruhan penduduk. Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup (3).

Penduduk lansia terbanyak terdapat di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah lansia sebanyak 448.223 orang atau 13,04%, presentasi dari keseluruhan penduduk, yang terdiri dari lansia yang berjenis kelamin perempuan 249.784 orang dan lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 198.439 orang. Pada tahun 2015 lansia di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 13,4% dari jumlah penduduk Indonesia (3). Di Kabupaten Bantul terus mengalami peningkatan pada angka harapan hidup, pada tahun 2010 UHH (Usia Harapan Hidup) di Kabupaten Bantul 71,21 tahun meningkat menjadi 73,24 tahun pada tahun 2015. Untuk mencapai angka harapan hidup yang baik maka upaya-upaya harus dilakukan antara lain dengan meningkatkan pentingnya upaya preventif kepada kelompok usia lanjut, upaya pemeliharaan kesehatan dengan melakukan olahraga yang teratur dan pentingnya konsumsi makanan yang seimbang bagi kelompok usia lanjut (4).

Jumlah lansia yang semakin meningkat mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah, seiring dengan meningkatnya jumlah lansia pemerintah membuat kebijakan yang dituangkan dalam undang-undang kesejahteraan lanjut usia (UU No 13/1998) Pasal I ayat (1) mengatakan bahwa kesejahteraan adalah suatu kehidupan dan penghidupan sosial baik material maupun spiritual yang meliputi keselamatan, kesusilaan, dan ketentraman lahir batin yang setiap warga Negara untuk mengadakan pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial yang sebaik-baiknya bagi diri keluarga, serta masyarakat dengan menjunjung tinggi hak dan kewajiban asasi manusia sesuai dengan pancasila (5)

Bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut. Hal ini dapat menimbulkan stres pada lanjut usia dan adanya kemungkinan sampai resiko bunuh diri. Diatas 70 tahun Lanjut usia sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, sering diwarnai dengan kondisi hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Banyak akibat yang akan disebabkan seorang dalam mengalami perubahan-perubahan tersebut salah satunya stres (6).

Beberapa faktor yang menyebabkan stres pada lansia adalah Perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan Kematian anggota keluarga dan perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga maupun rekreasi Perubahan dalam pekerjaan. Bagaimana perubahan ini dipersepsikan berbeda-beda oleh individu sehingga memunculkan dinamika dalam respon emosi, sosial, dan perilaku penyesuaian. Persepsi yang berbeda memunculkan respon yang berbeda salah satunya respon yang terkategori stres. Peristiwa-peristiwa kehidupan dan berbagai perubahan yang dialami para lansia penghuni panti baik yang telah maupun sedang dialami tidak jarang dirasakan sebagai beban dan tekanan dalam hidup. Kenyataan ini didukung oleh data penelitian yang diperoleh bahwa sejumlah 26 dari 32 lansia panti atau sebesar 81,25 % subyek mengeluhkan menghadapi peristiwa-peristiwa kehidupan yang berat. Kategori keluhan berat tersebut didukung oleh data yang dimana seluruh subjek tergolong dalam kondisi stres. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh subyek penelitian yaitu lansia di panti Wredha Pucang Gading Semarang mengalami stres yang tinggi dengan skor yang dihasilkan lebih dari 150 (7).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Indriani pada tahun 2010 menunjukkan tingkat stres yang tinggi pada lanjut usia, dengan 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan responden mengalami perubahan pada fisik dimana klien mudah merasa lelah dan kadang-kadang merasa diri tidak berdaya. Sedangkan faktor-faktor yang menyebabkan stres pada lansia diantaranya perubahan dalam aktifitas sehari-hari, dan perubahan dalam kuantitas olahraga serta perubahan dalam bekerja. Berdasarkan hasil penelitian yang dijelaskan diatas dapat dilihat bahwa salah satu masalah yang sering dihadapi oleh lansia adalah stres akibat dari terjadinya perubahan-perubahan alamiah pada diri lansia. Lansia yang tinggal dirumah maupun lansia yang tinggal di panti juga beresiko untuk mengalami stres, baik berat, sedang, maupun ringan. Untuk mengatasi hal tersebut maka lansia perlu cara untuk mengatasi stres (11).

Menjaga kesehatan sangat penting, salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah salah satunya dengan olahraga yang teratur. Bagi lanjut usia yang memang telah terjadi penurunan pada fungsi dan organ dalam tubuhnya sangatlah dianjurkan untuk melakukan olahraga yang aman untuk tubuh agar tidak terjadi cedera yaitu salah satunya dengan melakukan senam(6).

Olahraga merupakan salah satu mekanisme untuk menghadapi stres yang dialami lansia. Aktifitas olahraga akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang ada didalam tubuh. Jenis

olahraga yang paling tepat bagi lansia adalah latihan senam yang disertai latihan-latihan kekuatan ditambah gerakan perimbangan dan peregangan (9).

Senam lansia memberikan manfaat pada pembentukan kondisi *mood* yang lebih baik sehingga lansia yang rutin mengikuti kegiatan olahraga akan senantiasa dalam kondisi perasaan yang nyaman. Kondisi perasaan yang nyaman menjadikan individu dapat mengoptimalkan proses mental yang berfungsi dan berpengaruh pula pada kemampuan individu menghadapi setiap permasalahan yang dapat menimbulkan stres. Terlebih karena senam lansia dilakukan secara berkelompok dan biasanya diiringi dengan musik sehingga memberikan perasaan nyaman dan aman, serta tercipta suatu keceriaan dan kebersamaan sesama manusia lanjut usia (8).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada hari senin 13 Maret 2017 di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo didapatkan hasil bahwa dari 5 lansia yang sudah diwawancarai didapatkan hasil lansia mengatakan bingung terhadap dirinya yang saat ini kurang produktif selalu merasa dirinya tidak berdaya, dan kadang-kadang merasa sedih karena hanya tinggal berduka, anaknya jarang menjenguk, lansia yang lain mengatakan bahwasanya punggung, pinggang dan lututnya sering nyeri dan tidak mengetahui apa penyebab dari dari nyeri tersebut. Setelah dilakukan wawancara dengan kader lansia di dusun tersebut mengatakan bahwa belum pernah dilakukan penelitian tentang senam lansia (kebugaran jasmani) yang mempengaruhi tingkat stres pada lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat diambil suatu rumusan masalahnya “ Apakah Ada Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul”?

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tingkat stres pada lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik yaitu usia, jenis kelamin, dan pendidikan lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres lansia sebelum diberikan intervensi. di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.
- c. Untuk mengetahui tingkat stres lansia sesudah diberikan intervensi. di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.
- d. Untuk mengetahui tingkat stres lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo Kecamatan Sedayu Bantul.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan kepada para pembaca khususnya keperawatan gerontik mengenai tingkat stres pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian Puskesmas Sedayu 2

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak puskesmas sebagai masukan dalam melakukan penanganan tingkat stress pada lansia.

b. Bagi Lansia di Dusun Gunung Polo Desa Argorejo

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman untuk mengurangi tingkat stress pada lansia.

c. Bagi Universitas Alma Ata

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pustaka, sehingga dapat menambah bahan bacaan khususnya tentang keperawatan gerontik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan lebih lanjut untuk memperdalam materi yang sudah ada tentang keperawatan khususnya keperawatan gerontik terkait tentang stress pada lansia.

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama	Judul	Metode	Persamaan	Perbedaan
Inta Mahfiroh (2016). (12)	Hubungan Pola Aktivitas Pemenuhan Kebutuhan Dasar dengan Tingkat Stres Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya	Metode penelitian ini menggunakan Desain peneliian menggunakan <i>deskriptif</i> dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Persamaan dalam penelitian ini terletak pada variabel terikat yaitu meneliti tentang tingkat stress pada lansia.	perbedaan pada penelitian ini pada jenis dan rancangan penelitian serta waktu dan tempat penelitian
Pratiwi (2013) (13)	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di PSTW Dharma Bakti, Surakarta	Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan rancangan <i>cross sectional</i> .	Persamaan penelitian ini adalah terletak pada variabel bebas dan variabel terikat yaitu meneliti tentang senam lansia dan tingkat stres lansia.	Perbedaan pada penelitian ini terletak pada jenis penelitian serta waktu dan tempat penelitian juga berbeda
Fahrisa (2014) (14)	Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut di Posyandu Abadi IV Kartasura	Metode penelitian menggunakan Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>quasi eksperimental</i> dengan rancangan <i>Pre and Post Test with Control Group Design</i>	Persamaan pada penelitian ini adalah variabel bebas yaitu meneiti tentang senam lansia seta rancangan penelitian	perbedaan pada penelitian ini adalah jenis penelitian serta waktu dan tempat penelitian

Daftar Pustaka

- (1) Pusat Data dan Informasi Republik Indonesia. 2013. Gambaran kesehatan lansia di Indonesia. <http://buletin-lansia.go.id>. Diakses tanggal 9 januari 2017 pukul 22.00 WIB.
- (2) Nugroho, Wahjudi. “*Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*”. Edisi 3. EGC : Jakarta.2008.
- (3) Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Situasi lanjut usia (LANSIA) di Indonesia. <http://infodatin-lansia.go.id>. Diakses tanggal 09 januari 2017 pukul 22:00 WIB.
- (4) Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. 2015. Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. <http://Lakip-2015-dinkes.go.id>. Diakses tanggal 09 januari 2017 pukul 23:00 WIB.
- (5) Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. 2014. Diakses pada tanggal 12 januari 2017 pukul 16:00 WIB.
- (6) Nooryana. S. “*Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia Hipertensi*”. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2015.
- (7) Indriana. “Tingkat Stres Lansia di Panti Wredha Pucang Gading” Semarang”. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 8. No. 2. Tahun 2010.
- (8) Jaka. R. “*Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta*”. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. Vol. 3. No. 2. Tahun 2015.

- (9) Bandyah, Siti. *“Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik”*. Nuha Medika : Yogyakarta. 2009.
- (10) Weiss. D. *“Manajemen Stress”*. Batam : Binarupa Aksara. 2009.
- (11) Indriani, Yeniari. *“Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha Pucung Gading Semarang”*. *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 8. No. 2. Oktober 2010.
- (12) Mahfiroh. I. *“Hubungan Pola Aktivitas Pemenuhan Kebutuhan Dasar Dengan Tingkat Stres Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kudus Raya”*. Skripsi. Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura. 2013.
- (13) Pratiwi, Erna. *“Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres pada Lanjut Usia di PSTW Dharma Bakti”*. Skripsi. Surakarta: Fisioterapi Politeknik Kesehatan Surakarta. 2013.
- (14) Ansoni. F. *“Pengaruh Senam Lanjut Usia terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut di Posyandu Abadi IV Kartasura”*. Skripsi. Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2014.
- (15) Murwani & Priantari. *“Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas”*. Yogyakarta : Fitramaya. 2011.
- (16) Tahmer & Noorkasiani. *“Kesehatan Lanjut Usia dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan”*. Jakarta : Salemba Medika. 2012.

- (17) Maryam, R. Siti, dkk. "*Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*". Jakarta : Salemba Medika. 2013.
- (18) Nugroho. "*Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*". Jakarta : EGC. 2012.
- (19) Folkman,S, Lazarus,S R. "Analisis of Coping in a Middle-Age Community Sample" *Journal of Health and Social Behavior International Centre for Nutritional.*
<http://www.icnr.com/articles/the-nature-of-stress.html>. Diakses tanggal 10 Februari 2017 pukul 23:00 WIB. 1980.
- (20) Frank F. "General Adaptation Syndrome-Theory of Stress Hans Selye".
http://www.currentnursing.com/nursing_theory/Selye%27s_stress_theory.html. Diakses tanggal 10 Februari 2017 pukul 23:00 WIB . 2011.
- (21) Perry & Potter "*Fundamental of Nursing Edisi 7*". Salemba Medika : Jakarta. 2009.
- (22) Hidayat, A. "*Pengantar Konsep Dasar Keperawatan Edisi 2*". Salemba Medika : Jakarta. 2008.
- (23) Priyoto. "*Konsep Manajemen Stress*". Yogyakarta : Nuha Medika. 2014.
- (24) Nasir A & muhit A. "*Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*". Salemba Medika : Jakarta. 2011.

- (25) Lestari. T. *“Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan”*. Yogyakarta : Nuha Medika. 2015.
- (26) Handayani S. 2013. *“Perbedaan Kebugaran Lansia Sebelum dan Sesudah DiLakukan Senam Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang”*. Semarang: Sikes Ngudi Waluyo.
- (27) Martono, Hadi. *“Buku Ajar Boedhi-Darmono Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)”*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia : Jakarta. 2015.
- (28) Suhardo. M. *“Senam Bugar Lansia AWARA 2004”*. Medika Fakultas kedokteran UGM : Yogyakarta. 2004.
- (29) Maryam S, Mia, Rosidawati dkk. *“Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya”*. Jakarta, Salemba Medika. 2011.
- (30) Nursalam. *“Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi II”*. Salemba Medika : Jakarta. 2008.
- (31) Machfoedz. I. *“Metodologi Penelitian (Kualitatif dan Kuantitatif)”*. Fitramaya : Yogyakarta. 2016.
- (32) Hidayat. A. *“Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Edisi III”*. Salemba Medika : Jakarta. 2008.
- (33) Notoatmodjo. S. *“Metodologi Penelitian Kesehatan”*. Rineka Cipta : Jakarta. 2012.
- (34) Sugiyono. *“Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif”*. Bandung : Alfabeta. 2012.

- (35) Akbar. "*Hubungan Activity Daily Living dengan Tingkat Stres pada Lansia di Semampir Argorejo Sedayu Bantul Yogyakarta*". Skripsi : Yogyakarta. 2016.
- (36) Brune. "*The Relathionship Between Perceived Health Status, Actwiy Ofdaily Living, Coping Strategis, Religiosity, And Stress In The Elderly At A Publik Nursing Home In Yogyakarta, Indnesia*" <http://www.jhealthres.org>. J Health Res. Vol.29. Supplement 1. 2015.
- (37) Suardiman. "*Psikologi Usia Lanjut*". Gadjah Mada University : Yogyakarta. 2011.
- (38) Ningrum, D. "*Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Stres pada Lansia di Desa Ngargomulyo Magelang*". Universitas Muhammadiyah Magelang : ISSN 2407-9189 The 4 th Univesity Research Coloquium 2016.
- (39) Sudaryanto, A. "*Spiritualitas Lanjut Usia (Lansia) di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU)*". Magetan. Muhammadiyah Surakarta. Vol.1. No.2. 2012.
- (40) Rohmah. "*Hubungan senam Lansia Dengan Tingkat Stres di PSTW Dharma*". Bhakti. Surakarta: Politeknik Kesehatan Surakarta; 2012.
- (41) Rahayuni, N. "*Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali*". Jurnal Keperawatan Sriwijaya. Vol.2 No. 2. 2015.

- (42) Eva. W. “*Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum Dan Setelah Diberikan Senam Yoga Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran*”. Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. 2013.
- (43) Lumban. R. “*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Pstw Budhi Dharma Bekasi*”. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi. 2013.
- (44) Aniek. P. “*Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja*”. Jurnal Keperawatan Sriwijaya. Vol2. No1. 2015

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ALMA MATER