

## **PENGARUH PEMBERDAYAAN LANSIA OPTIMALISASI FISIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS DI KP. KADUPANDAK, DESA SINAR JAYA, KEC. MANDALAWANGI, KAB. PANDEGLANG TAHUN 2022**

**Nurul Alpiana, Novita**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

Email: nurulalpiana066@gmail.com, noevitastikes@gmail.com

### **Abstrak**

Latar Belakang: Lanjut usia menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Semakin tua terkadang semakin tidak menerima kenyataan Kondisi kehidupan yang penuh dengan tantangan membawa muatan tersendiri dalam mempengaruhi kondisi individu baik kondisi fisiologis maupun psikologis. Bahkan tidak sedikit lansia yang mengalami stres, tahun demi tahun semakin marak seiring dengan banyaknya keluhan dan penyakit fisik maupun psikologis yang sebenarnya sebagai respon stres itu sendiri. (Yeniari Indriana, 2010). Aktifitas fisik pada lansia dapat menjadi sebuah mekanisme untuk meningkatkan kesejahteraan yang berkaitan dengan stres yang dihadapi lansia. Akan tetapi lansia masih jarang terlibat dalam aktifitas fisik tersebut. (Jaka, 2015). Tujuan : Untuk Mengetahui “Pengaruh Pemberdayaan Lansia Optimalisasi Fisik terhadap Penurunan tingkat Stress di Desa Sinarjaya Kec. mandalwangi, kab. Pandeglang Tahun 2022” .Metode penelitian :Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah adalah penelitian kuantitatif Penelitian ini merupakan penelitian metode quasi eksperimental dengan design Pre and Post Test with Control Group Design., , Jenis penelitian yang digunakan bersifat penelitian berdasarkan Angket .Teknik pengambilan sampel ini dengan purposive sampling, Populasi dalam penelitian ini yaitu 88 orang lansia sedangkan sampel diambil dengan menggunakan teknik sampel size sebanyak 48 orang analisis data dengan menggunakan quisioner uji statistic Wilcoxon. Hasil: Diketahui Negative Ranks atau selisih (negatif) antara hasil pemberdayaan lansia optimlisasi fisik untuk pretest dan posttest nilai N adalah 47 dan Mean Rank 25 Sum rank 1175, Nilai diatas menumjukan adanya perubahan penurunan (pengaruh) dari nilai pre test ke nilai posttest. Berdasarkan Hasil uji statistic diketahui Asymp.Sig (2-Tailed) bernilai 0.00 karena nilai lebih kecil < 0.05 maka (Ho diterima). Kesimpulan: Bahwa “ada pengaruh pemberdayaan lansia optimalisasi fisik terhadap penurunan tingkat stress”.

**Kata Kunci:** aktifitas fisik lansia, tingkat stress, usia

### **Abstract**

*Background: Elderly according to Law Number 13 of 1998 is someone who has reached the age of 60 (sixty) years and over. The older you are sometimes the more*

---

<b>How to cite:</b>	Nurul Alpiana, Novita (2022) Pengaruh Pemberdayaan Lansia Optimalisasi Fisik terhadap Penurunan Tingkat Stress di KP. Kadupandak, Desa Sinar Jaya, Kec. Mandalawangi, Kab. Pandeglang Tahun 2022, <i>Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia</i> , 7(5).
<b>E-ISSN:</b>	2548-1398
<b>Published by:</b>	Ridwan Institute

*you don't accept the reality. The conditions of life that are full of challenges carry their own load in influencing individual conditions, both physiological and psychological conditions. Not even a few elderly people who experience stress, year after year more and more widespread along with the number of complaints and physical and psychological illnesses that are actually a response to stress itself. (Yeniar Indriana, 2010). Physical activity in the elderly can be a mechanism to improve well-being related to stress faced by the elderly. However, the elderly are still rarely involved in these physical activities. (Jaka, 2015). Objective: To find out "The Effect of Physical Optimization of Elderly Empowerment on Reducing Stress Levels in Sinarjaya Village, Kec. mandalwangi, kab. Pandeglang in 2022". Research method: The research design used in this research is quantitative research. This research is a quasi-experimental research method with Pre and Post Test design with Control Group Design. The type of research used is research based on questionnaires. This sampling technique is purposive. sampling, the population in this study were 88 elderly people, while the sample was taken using the sample size technique as many as 48 people analyzed the data using the Wilcoxon statistical test questionnaire. Results: It is known that the Negative Ranks or the difference (negative) between the results of empowering the elderly in physical optimization for the pre-test and post-test, the N value is 47 and the Mean Rank 25 Sum rank is 1175. test., Based on the results of statistical tests, it is known that Asymp.Sig (2-Tailed) is worth 0.00 because the value is less than 0.05 then (Ho is accepted).*

*Conclusion: That "there is an effect of physical optimization of elderly empowerment on reducing stress levels".*

**Keywords:** *physical activity of the elderly, stress level, age*

## **Pendahuluan**

Lanjut usia menurut UU Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan seiring kemajuan di bidang kesehatan yang ditandai dengan meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kematian.

Menurut Statistik Penduduk lanjut usia tahun 2020 Masa Pandemi COVID-19 yang terjadi sepanjang tahun 2020 juga menjadi salah satu tantangan yang harus dihadapi oleh lansia. WHO menyatakan bahwa lansia merupakan kelompok usia paling rentan terpapar COVID-19. Kerentanan pada lansia terjadi karena melemahnya fungsi imun serta adanya penyakit degeneratif seperti jantung, hipertensi, dan diabetes (LIPI, 2020). Dari data WHO, di Eropa lebih dari 95% kematian terjadi pada usia lebih dari 60 tahun atau lebih, dan lebih dari 50% terjadi pada penduduk berusia 80 tahun atau lebih. Di Indonesia berdasarkan data bulan Juni 2020, persentase kematian pada kelompok lansia sebesar 43,60% dimana angka ini merupakan yang tertinggi dibanding kelompok umur lainnya.

Menurut Statistik Penduduk lanjut usia tahun 2020 Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), yakni menjadi 9,92 persen (26 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih

banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43 persen berbanding 9,42 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23 persen dan 8,49 persen.

Menurut WHO tahun 2020, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000.

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 penduduk usia lansia atau di atas 65 tahun saat ini sebanyak 16 juta jiwa. Jumlah ini sebesar 5,95% dari total penduduk Indonesia yang tercatat sebanyak 270,2 juta jiwa. Menurut kebijakan kesehatan Indonesia penduduk usia lanjut atau lansia pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa atau 11,34 persen dari total jumlah penduduk di Tanah Air.

Menurut badan pusat statistik persentase penduduk usia lanjut berusia 60 tahun mengalami peningkatan. Persentase penduduk lansia Banten meningkat menjadi 6,75 persen di tahun 2020 dari 4,6 persen pada 2010.

Menurut Badan Pusat Statistik persentase penduduk usia lanjut berusia 60-59 tahun pada tahun 2019 di kab.pandeglang mencapai 67,030 jiwa. Berdasarkan Hasil survei data lansia di kecamatan Mandalawangi mencapai 3.343 jiwa.

Berdasarkan Hasil Survei data lansia di Desa Sinarjaya sebanyak 250 jiwa. dan 88 orang lansia di kp kadupandak. Penuaan merupakan suatu proses natural, penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh manusia dan tidak semua system akan mengalami kemunduran pada waktu yang sama. Meskipun proses menjadi tua merupakan gambaran yang universal, namun tidak seorangpun mengetahui dengan pasti penyebab penuaan atau mengapa manusia menjadi tua pada usia yang berbeda-beda (Fatmawati dan Imron, 2017). Semakin tua terkadang semakin tidak menerima kenyataan Kondisi kehidupan yang penuh dengan tantangan membawa muatan tersendiri dalam mempengaruhi kondisi individu baik kondisi fisiologis maupun psikologis. Bahasan tentang stres semakin marak seiring dengan banyaknya keluhan dan penyakit fisik maupun psikologis yang sebenarnya sebagai respon stres itu sendiri. Stres menurut Robert S. Fieldman merupakan proses menilai sebagai suatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan tingkah laku. Memang stres tidak semata disebabkan oleh pengaruh lingkungan atau eksternal tetapi bagaimana pribadi individu juga menentukan dalam kondisi ini (Yeniar Indriana, 2010).

Stres menampilkan diri melalui berbagai gejala, seperti meningkatnya kegelisahan, ketegangan dan kecemasan, sakit fisik (sakit kepala, mual, gatal-gatal, dan diare), kelelahan, ketegangan otot, gangguan tidur, atau meningkatnya tekanan darah

dan detak jantung. Stres juga dapat tampil dalam perubahan perilaku; yakni individu menjadi tidak sabar, lebih cepat marah, menarik diri, atau menampilkan perubahan pola makan. Sebagian individu merasa frustrasi, tidak berdaya, menjadi lesu dan memiliki harga diri rendah (Ursin & Eriksen, 1999).

Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberdayaan Lansia untuk Optimalisasi aktivitas Fisik terhadap Penurunan tingkat Stress di kp.Kadupandak, Desa Sinarjaya Kec. mandalwangi ,kab. Pandeglang Tahun 2022”

### Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif Penelitian ini merupakan penelitian metode quasi eksperimental dengan design Pre and Post Test with Control Group Design. Dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan Optimalisasi aktivitas Fisik untuk mengukur tingkat stress usia lanjut. Pengukuran awal dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik. Pengukuran akhir dilakukan sesudah melakukan aktivitas Fisik. Saat melakukan pengisian pengukuran tingkat stress, subyek diberikan penjelasan mengenai maksud dari setiap pertanyaan pada (quetionaire) tersebut dan diminta untuk menjawab sesuai dengan apa yang dirasakan oleh lansia.

Berdasarkan tipe Angket bersifat khusus, cara penyapaian angket lansung dan bentuk angket berstruktur ,Angket berbentuk pilihan dimana jawaban telah disediakan (closed ended item), responden tinggal memilih jawaban yang telah di sediakan pada lembar check list. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 48 responden, dan metode pengambilan sampel dilakuan dengan pendekatan *purposive sampling*.

Pada penelitian ini sampel yang dijadikan penelitian adalah sejumlah 48orang lansia di Kp kadupandak Desa Sinarjaya kec. Mandalawangi yang akan dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2021.

### Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Menurut waktu pemberdayaan optimlisasi Fisik lansia Di Kp. Kadupandak, Desa Sinarjaya Kecamatan Mandalawangi Tahun 2022**

Waktu aktifitas	Jumlah	Persentase
< 20 menit	15	31,3%
≥ 20 menit	33	68,7%
Total	48	100,0%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa waktu Aktifitas Fisik lansia di Kp.Kadupandak > 20 menit sebanyak 33 ( 68,7 %). Tingkat Stres Lansia Sebelum dilakukan Pemberdayaan optimaliasi Fisik

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat Sebelum Stress lansia dilakukan pemberdayaan optimalisasi fisik Di Kp. Kadupandak, Desa Sinarjaya Kecamatan Mandalawangi Tahun 2022**

Tingkat stres	Jumlah	Persentase
normal	5	10,5%
Parah	43	89,5%
Total	48	100,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat stress lansia Sebelum dilakukan pemberdayaan optimalisasi fisik,lansia yang mengalami Stress parah berjumlah 89,5%, dan terendah adalah stress ringan sebanyak 5 orang (10,5%).

#### **Tingkat Stres Lansia Sesudah dilakukan Pemberdayaan optimaliasi Fisik**

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Menurut tingkat stress sesudah dilakukan pemberdayaan optimalisasi fisik Di Kp. Kadupandak, Desa Sinarjaya Kecamatan Mandalawangi Tahun 2022**

Tingkat stres	Jumlah	Persentase
Normal	19	39,5%
Parah	29	60,5%
Total	48	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa tingkat stress lansia sesudah dilakukan pemberdayaan optimalisasi fisik Stress parah berjumlah 29 orang (60,5 %) dan yang normal (39,5%).

#### **Umur Lansia**

**Tabel 4**  
**Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia Di Desa Sinarjaya Kecamatan Mandalawangi Tahun 2022**

Umur	Jumlah	Persentase
< 60 Tahun	18	37,5%
≥ 60Tahun	30	62,5%
Total	48	100,0

Berdasarkan tabel 4 diketahui usia lansia yang < 65 yaitu 18 orang (37,5%) sementara yang usia > 66 sebanyak 30 orang (62,5%).

**Analisa Univariat**  
**Komunikasi Program Optimalisais Fisik**

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Pengukuran Program Optimalisais Fisik**

no	Kateggori variabel	Nilai Maksimum	Nilai Minimum	Mean	Jumlah Data
	Pre Test	10	30	23,46	48
	Post Test	40	72	59,54	48
	Total	48	48	100%	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 48 responden didapatkan nilai minimum pada Pretest adalah 10 dan nilai maksimum adalah 30 dengan nilai mean yaitu 23,46. Sedangkan nilai minimum pada post test adalah 40 dan nilai maksimum 72 dengan nilai mean 59,54.

**Analisa Univariat**

1. Pemberdayaan lansia optimlasisasi fisik

Lansia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Dalam Undang-undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia, yang termasuk lansia adalah seseorang yang telah ber-usia 60 tahun atau lebih. (Kaunang, 2019).

Proses penuaan mengakibatkan perubahan (penurunan) struktur dan fisiologis pada lanjut usia seperti: penglihatan, pendengaran, sistem paru, persendian tulang. Seiring dengan penurunan fungsi fisiologis tersebut, ketahanan tubuh lansia pun semakin menurun sehingga terjangkit berbagai penyakit. Penurunan kemampuan fisik ini dapat menyebabkan lansia menjadi stress, yang dulunya semua pekerjaan bisa dilakukan sendirian, kini terkadang harus dibantu orang lain. Perasaan membebani orang lain inilah yang dapat menyebabkan stress. (Kaunang, 2019).

Dalam rangka untuk menurunkan tingkat stress pada lansia kita melakukan pemberdayaan aktifitas fisik pada lansia.

Hasil penelitian rata-rata lasia melakukan waktu aktifitas fisik selama > 20 menit yaitu 68,7 %. Biasanya kegiatan yang di lakukan seperti Kegiatan sehari-hari: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai dan naik turun tangga Olahraga: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness dan angkat beban (Kemenkes, 2017).

Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017).

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Melakukan olahraga secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres. (Wahyudi, 2015).

Aktifitas fisik pada lansia dapat menjadi sebuah mekanisme untuk meningkatkan kesejahteraan yang berkaitan dengan stres yang dihadapi lansia. Akan tetapi lansia masih jarang terlibat dalam aktifitas fisik tersebut.

## 2. Tingkat stress lansia

Hasil penelitian kualitatif menyatakan bahwa sebelum dilakukan pemberdayaan aktifitas fisik lansia mengalami stress parah 70,9 % dan setelah dilakukan pemberdayaan lansia 42,9% lansia mengalami stress sedang.

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberdayaan aktifitas fisik terhadap tingkat stress pada lansia di Kp.kadupandak DS. Sinarjaya, Kec. Mandalawangi, kab.Pandeglang, Prov. Banten.

Menurut (Sonhaji, 2021) Lansia rentan mengalami stress dikarenakan dari faktor lingkungan, pola tidur yang buruk, isolasi sosial. Cara melakukan aktivitas sehari-hari ataupun olahraga ringan seperti berjalan pagi. Berjalan bentuk aktivitas fisik yang memiliki potensi untuk mengurangi stress.

Menurut kepala bidang p2 Dinas kesehatan (Dinkes) kabupaten pandeglang H.dr Samsudin bahwa jumlah warga kabupaten pandeglang yang mengalami gangguan mental dan tanda gangguan kejiwaan sebanyak 2.457 orang.

Penelitian yang dilakukan oleh Azizah dan Hartanti (2016) mendapatkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stress dalam katagori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa pada umumnya lansia akan mengalami stress, kecemasan dan depresi yang dapat terjadi gangguan baik fisik, mental maupun sosial.

## 3. Usia Lansia

Pertumbuhan manusia menuju lanjut usia merupakan bagian dari tahap pertumbuhan hidup manusia yang tidak bisa dihindari. Sehat meski memasuki usia senja adalah harapan semua orang. 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. (Jaka, 2015).

Dari hasil penelitian menunjukan bahwa usia lansia yang < 65 yaitu 18 orang (37,5%) sementara yang usia > 66 sebanyak 30 orang (62,5%). Lansia yang berada di Kp.kadupandak kebanyakan lansia yang usianya > 66 tahun.

## 4. Analiisa Bivariat

Di ketahui Negative Ranks atau selisih (negatif) antara hasil pemberdayaan lansia optimalisasi fisik untuk pre test dan posttest nilai N adalah 47 dan Mean Rank 25 Sum rank 1175, Nilai diatas menunjukkan adanya perubahan penurunan (pengaruh) dari nilai pre test ke nilai post test.

Positif Ranks atau selisih positif antara hasil pemberdayaan lansia optimalisasi fisik pre test dan pos test terdapat nilai N 1 dan nilai Mean Rank 1 artin ya tidak ada peningkatan. Tiens adalah kesamaan nilai antara pre test dan post test, disinilah nilai tiens adalah 0 sehingga dapat dikatakan tidak ada nilai yang sama antara pre test dan pos test.

Hasil penelitian diketahui Asymp.Sig (2-Tailed) bernilai 0.00 karena nilai lebih kecil < 0.05 maka ( $H_0$  diterima), Artinya ada perbedaan nilai pre test dan pos test sehingga dapat disimpulkan Bahwa “ ada pengaruh pemberdayaan lansia optimalisasi fisik terhadap penurunan tingkat stress”.

Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017).

Menurut (Sonhaji, 2021) Lansia rentang mengalami stress dikarenakan dari faktor lingkungan, pola tidur yang buruk, isolasi sosial. Cara melakukan aktivitas sehari-hari ataupun olahraga ringan seperti berjalan pagi. Berjalan bentuk aktivitas fisik yang memiliki potensi untuk mengurangi stress.

Perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen sangat mungkin terjadi karena perubahan positif yang terjadi pada subjek dengan penurunan skor stress berdasarkan observasi dan Kuesiner.

Dan hasil uji Wilcoxon terdapat penurunan hal ini menunjukkan adanya signifikansi perubahan skor sebelum (pre test) dan Sesudah Pos Tes).hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Aini, 2016) maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres pada remaja dalam persiapan menghadapi ujiannasional dengan nilai p-value sebesar  $0,0001 < = (0,05)$ , dimana tingkat stres sebelum diberikan senam yoga pada kelompok eksperimen adalah sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Endang Tri Sulistyowati 2020, subyek penelitian berjumlah 34 orang. Kegiatan senam lansia yang dilakukan secara bersama-sama di Dusun Mangir Tengah, Sendangsari, Pajangan, Bantul dapat menurunkan tingkat stress lansia setelah dilakukan secara rutin setiap minggu selama satu bulan. Penurunan tingkat stress lansia setelah melakukan senam lansia bersama sekitar 44 persen.

Menurut Peneliti Kegiatan senam lansia yang dilakukan secara bersama-sama dapat menurunkan tingkat stress lansia.

### **Kesimpulan**

Bahwa “ada pengaruh pemberdayaan lansia optimalisasi fisik terhadap penurunan tingkat stress”. Terima kasih kepada di Desa Sinarjaya Kec. Mandalawangi ,kab. Pandeglang yang telah mengizinkan Peneliti melakukan penelitian di wilayah tersebut, serta seluruh lansia yang sudah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

## BIBLIOGRAFI

- Jaka, R. (2015). Senam Lansia dan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. Ners dan Kebidanan Indonesia.
- Kaunang, V. D. (2019). Gambaran Tingkat Stress pada Lansia. Keperawatan, no 2.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan aktivitas Fisik. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Rochmawati, D. H. (2014). Management Stress. Semarang: majalah ilmiah Sultan Agung.
- Sonhaji. (2021). pengaruh Terapi Berjalan Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia di Semarang. Manajemen Asuhan Keperawatan.
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan cara menguranginya. cakrawala pendidikan.
- Wahyudi, R. (2015). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Vakultas KeDokteran universitas Riau Tahun Pertama. JOM FK.
- Yeniar Indriana, I. F. (2010). Tingkat Stres Lansia di Pantai Wredha "Pucabg Gading" Semarang. Juournal Psikologi Undip, 8.
- Aini, F. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Sress Pada Remaja Dalam Menghadapi Ujian Nasional. jurnal Imiah Kesehatan.
- Endang Tri Sulistyowati. (2020). Penurunan Tingkat Stres Lansia Dengan Senam Lansia Di Dusun Mangir Tengah Pajangan Bantul. Jurnal Imiah Kesehatan

---

**Copyright holder:**

Nurul Alpiana, Novita (2022)

**First publication right:**

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

**This article is licensed under:**

