

# EFEKTIFITAS RELAKSASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA ADHI YUSWA RW. X KELURAHAN KRAMAT SELATAN

Saseno<sup>1</sup>, Pramono Giri Kriswoyo<sup>2</sup>, Handoyo<sup>3</sup>

1,2. Prodi Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang

3. Prodi Keperawatan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Semarang

## ABSTRAK

Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental maupun sosial ekonomi. Kecemasan yang sering dialami oleh lansia banyak dipengaruhi oleh faktor penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dan potensi seksual, penurunan aspek psikologis, perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan perubahan dalam peran sosial di masyarakat. Untuk mengatasi kecemasan lanjut usia dapat dilakukan dengan terapi relaksasi karena terapi relaksasi dapat memberikan rasa nyaman secara fisik yang akan berpengaruh terhadap kondisi mental lanjut usia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas te relaksasi terhadap tingkat kecemasan lanjut usia. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan rancangan *One Group Pre-test Post-test design*. Subjek penelitian ini adalah lansia di Posyandu Lansia Adhi Yuswa Kelurahan Kramat Selatan. Sampel penelitian sebanyak 31 responden diambil dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Dalam penelitian ini analisis data dengan menggunakan program *SPSS 17 for words* dengan tingkat signifikansi 5 %. Kesimpulan dari penelitian ini adalah relaksasi efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan lanjut usia.

*Kata kunci : terapi relaksasi, tingkat kecemasan, lanjut usia.*

## PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan nasional memberikan dampak meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) waktu lahir yaitu dari 68,6 tahun pada tahun 2004 menjadi 70,6 tahun pada tahun 2009. Meningkatnya Umur Harapan Hidup menyebabkan meningkatnya jumlah lansia, dimana pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa. Penuaan penduduk telah berlangsung secara pesat terutama di negara berkembang, pada dekade pertama abad millenium ini. Di Indonesia tahun 2000 proporsi penduduk lanjut usia adalah 7,18% dan tahun 2010 meningkat sekitar 9,77%, sedangkan tahun 2020

diperkirakan proporsi lanjut usia penduduk Indonesia dapat mencapai 11,34%. Tahun 2010 proporsi penduduk lanjut usia sudah menyamai proporsi penduduk balita. Pada saat ini penduduk lansia berjumlah sekitar 24 juta dan tahun 2020 diperkirakan 30-40 juta jiwa (Anonim,2010)

Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental maupun sosial ekonomi. Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan. Lansia lebih rentan terkena berbagai macam penyakit karena semakin bertambahnya umur maka akan mengalami penurunan fungsi organ.

Penurunan kondisi fisik inilah yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial pada lansia. Masalah mental yang sering dialami oleh lansia banyak dipengaruhi oleh faktor kesepian, ketergantungan dan kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami stress, depresi dan kecemasan.

Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan yang tidak dapat dihindarkan dari kehidupan individu dalam memelihara keseimbangan. Perjalanan kecemasan seseorang tidak sama dalam beberapa situasi dan hubungan interpersonal (Suliswati, 2005). Menurut Peplau dalam Suliswati, dkk, (2005) ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu : ringan, sedang, berat dan panik.

Menurut Rappoport dalam Handiono (2001) untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan terapi relaksasi yaitu suatu kegiatan untuk merelaksasikan tubuh dan pikiran. Terapi relaksasi dapat juga diartikan sebagai kegiatan mengendorkan otot-otot sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran menjadi lebih tenang (Lumenta, 2006). Lemone, et.all, (1996) menyebutkan bahwa tindakan relaksasi mencakup latihan pernafasan diafragma, teknik relaksasi progresif, *guided imagery* dan meditasi. Teknik relaksasi dapat bermanfaat untuk menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya *stress*, mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan *stress*, mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan

kecemasan, dan dapat mengurangi kecemasan. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis yang positif melalui latihan teknik relaksasi (Prawitasari, dkk, 2003).

Untuk mengatasi ketegangan, kecemasan dan mengurangi stress pada lanjut usia dapat dilakukan dengan latihan relaksasi karena dapat memberikan rasa nyaman secara fisik yang akan berpengaruh terhadap kondisi mental lanjut usia (Ashari, 2011). Menurut UU Kesehatan nomor 36 tahun 2009 menyebutkan bahwa upaya untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat termasuk lanjut usia dilaksanakan berdasarkan prinsip non deskriminatif, partisipatif dan berkelanjutan. Setiap upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat merupakan investasi bagi pembangunan negara. Terkait dengan hal tersebut Posyandu Lansia Adhi Yuswa di RW X, kelurahan Keramat Selatan mengadakan berbagai macam kegiatan antara lain senam, penimbangan lansia, jalan sehat lansia.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 27 Oktober 2012, berdasarkan wawancara terstruktur dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* didapatkan dari 40 responden terdapat 30 responden mengalami kecemasan sedang, 10 mengalami kecemasan ringan. Pengaruh terapi relaksasi belum diketahui secara pasti dapat menurunkan tingkat kecemasan dan belum pernah dilakukan pengukuran tingkat

kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan. Berdasarkan fenomena tersebut penulis mencoba melakukan penelitian lapangan untuk membuktikan apakah lansia yang mengalami kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi, mengalami penurunan tingkat kecemasannya. Penelitian ini berjudul : Efektifitas Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW.X Kelurahan Kramat Selatan.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian pre-eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest - posttest design*. Maksud dari *one group pretest - posttest design* pada penelitian ini adalah rancangan penelitian yang berupaya mengungkapkan hubungan sebab-akibat pada subjek penelitian yang diawali dengan melakukan *pre-test* kemudian diberikan perlakuan pada subjek penelitian dan diakhiri dengan *post-test*, tanpa ada kelompok kontrol (Sugiono, 2009). Alasan penggunaan *design* ini karena peneliti mencoba untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi (variabel bebas) terhadap tingkat kecemasan (variabel terikat) pada lansia. Pengujian sebab-akibat dengan cara membandingkan hasil *pre-test* dengan *post-test* pada subjek penelitian.

Populasi adalah setiap subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2003). Populasi penelitian ini adalah lansia di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan. Adapun jumlah populasi lansia yang

mengalami kecemasan pada penelitian ini sebesar 33 orang. Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Alimul, 2003). Sampel pada penelitian ini adalah lansia di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan.

Teknik pengambilan sampel ditentukan secara *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi (Notoatmodjo, 2002). Berdasarkan rumus solvin tersebut maka jumlah sampel yang dipilih sebanyak 31 orang

Alat atau instrumen penelitian ini adalah skala pengukuran tingkat kecemasan dari *Hamilton Anxiety Rating Scale* untuk mengukur tingkat kecemasan lansia. Instrumen terdiri dari 14 kelompok gejala dan berbentuk tabel terdiri dari 3 kolom, yaitu nomor urut, gejala kecemasan dan nilai / skor. Adapun cara penilaian tingkat kecemasan menggunakan skala *HARS* yang terdiri dari 4 kelompok gejala, masing-masing kelompok diberi bobot nilai 0, 1, 2, 3, dan 4.

Selanjutnya masing-masing nilai *score* kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang dengan menggunakan pengukuran tingkat kecemasan *HARS* yaitu < 15 = Tidak ada kecemasan, 15 - 20 = Kecemasan ringan, 21 - 27 = Kecemasan sedang, 28 - 41 = Kecemasan

berat, 42 - 56 = Kecemasan berat sekali (panik).

Data hasil skala pengukuran tingkat kecemasan selanjutnya dianalisis dengan cara deskriptif dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dari variabel yang diukur dan dikonfirmasi dalam bentuk angka frekuensi. Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data tingkat kecemasan

#### HASIL DAN BAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan Posyandu Lansia memiliki beberapa kegiatan seperti penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, jalan sehat lansia, senam lansia. Tidak sedikit lansia yang memanfaatkan fasilitas Posyandu ini, bahkan ada lansia dari wilayah

sebelum dan setelah terapi relaksasi dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena sampel kurang dari 50. Hasil uji normalitas sebaran data didapatkan nilai  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0.05$ ), sehingga dapat dikatakan sebaran data berdistribusi tidak normal. Selanjutnya analisis uji statistik menggunakan uji statistik *Wilcoxon spaired test* karena data berdistribusi tidak normal.

lain yang ikut bergabung di Posyandu ini.

#### Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Dan Setelah Terapi Relaksasi

Dari hasil penelitian tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah terapi relaksasi dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi frekuensi hasil penilaian *pretest* dan *posttest* dengan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

Tingkat kecemasan	Pre test		Post test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Tidak cemas	0	0%	26	83,9 %
Ringan	21	67,7 %	4	12,9 %
Sedang	10	32,3 %	1	3,2 %
Berat	0	0%	0	0 %

Sumber : Data primer, Nopember 2012

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa hasil penilaian *pretest* menunjukkan responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 orang atau 32,3 %. Pada saat *posttest* responden yang mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 4 responden atau 12,9 %.

Efektifitas relaksasi terhadap tingkat kecemasan responden

Penurunan tingkat kecemasan dalam rentang nilai kecemasan kemudian dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon spaired test*. Adapun hasil analisis uji statistik dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Efektifitas relaksasi terhadap tingkat kecemasan responden

No.	Nilai z	Sig.
1	-5.108	0.000

Sumber : Data primer Nopember 2012

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan responden. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lanjut usia di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan Menurut Hurlock (1999:380) proses menua (*ageing*) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Dalam proses ini, tahap yang paling krusial adalah tahap lanjut usia (lansia) dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum (fisik) maupun kesehatan jiwa secara khusus pada individu lanjut usia.

Masalah kesehatan mental yang sering dihadapi lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan dan tidak berguna. Lansia dengan problem tersbut menjadi rentan mengalami gangguan kejiwaan seperti depresi, psikosis, kecanduan obat dan kecemasan(Akhmadi, 2009). Sebelum dilakukan terapi relaksasi didapatkan data 23,2 % responden mengalami tingkat kecemasan

sedang, kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor dan berdasarkan pengamatan peneliti sebagian besar responden adalah wanita dan menurut kelompok umur adalah yang berusia antara 60 - 70 tahun. Menurut Maccoby dan Jacklin dalam Trismiyati (2004) hal itu dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: faktor hormonal, wanita lebih sensitif dan wanita lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan dibandingkan laki-laki. Lebih jauh lagi, dalam berbagai studi kecemasan secara umum, menyatakan bahwa perempuan lebih cemas daripada laki-laki. Menurut Hurlock (1996) semakin tua usia seseorang maka semakin baik ia dalam mengendalikan emosinya.

Setelah dilakukan terapi relaksasi didapatkan hasil 12,9 % responden mengalami tingkat kecemasan ringan. Menurut peneliti, terapi relaksasi bila dilakukan secara benar dapat membuat pikiran tenang, otot kendur sehingga berpengaruh terhadap kondisi psikologis responden. Menurut Rapport dalam Handiono (2001) untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan terapi relaksasi yaitu suatu kegiatan untuk merelaksasikan tubuh dan pikiran. Terapi relaksasi dapat juga diartikan sebagai kegiatan mengendorkan otot-otot sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan pikiran menjadi lebih tenang (Lumenta, 2006). Teknik relaksasi dapat bermanfaat untuk menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya *stress*, mengurangi

kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan *stress*, mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, dan dapat mengurangi kecemasan. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisiologis yang positif melalui latihan teknik relaksasi (Prawitasari, dkk, 2003).

Menurut Ashari (2011) untuk mengatasi ketegangan, kecemasan dan mengurangi stress pada lanjut usia dapat dilakukan dengan latihan relaksasi karena dapat memberikan rasa nyaman secara fisik yang akan berpengaruh terhadap kondisi mental lanjut usia. Hasil penelitian yang dilakukan penulis menggambarkan bahwa responden setelah diberikan perlakuan menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan analisis uji *Wilcoxon Paired Test* diperoleh nilai  $\rho = 0.000$  ( $\rho < 0,05$ ). Dengan demikian penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saseno (2000) yang meneliti Efektifitas Terapi Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Studi Pada Mahasiswa Akper Depkes Magelang dimana hasil penelitian menunjukkan terapi relaksasi efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi studi. Erliana (2003) yang meneliti Perbedaan Tingkat Insomnia Lanjut Usia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif di BSTW Ciparay Bandung didapatkan hasil bahwa latihan otot progresif dapat menurunkan tingkat insomnia pada lanjut usia. Walaupun penelitian ini yang penulis lakukan masih banyak kelemahannya seperti tidak dikendalikannya faktor-faktor peggangu, namun hasilnya dapat

digunakan untuk mengurangi kecemasan pada lansia yang mengalami kecemasan.

Berdasarkan pembahasan diatas dengan didukung secara ilmiah penelitian ini dapat diasumsikan bahwa terapi relaksasi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, maka terapi relaksasi dapat digunakan sebagai upaya promosi terhadap pencegahan kecemasan yang lebih berat pada lansia dan dapat membantu ahli kesehatan di dalam menangani kasus serupa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afandi (2008). *Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Yang Menderita Penyakit Kronis*. Diakses tanggal 23/02/2011 dari <http://imamafandi.wordpress.com/2008/02/07/kecemasan-dalam-menghadapi-kematian-pada-lanjut-usia>.
- Akhmadi (2011). *Permasalahan Lanjut Usia*. Diakses tanggal 23/02/2011 dari <http://www.rajawana.com/artikel/kesehatan/326.permasalahan-lanjut-usia>.
- Alimul (2003). *Riset keperawatan dan tehnik penulisan ilmiah*. (Edisi Pertama). Jakarta: Salemba Medika.
- Anonim (2009). *Batas-batas lanjut usia*. Diakses tanggal 18/02/2011 dari <http://andayuma.blogspot.com/2009/10/batas-batas-lanjut-usia-16.html>.
- Anonim (2009). *Meditasi*. Diakses tanggal 04/05/2011 dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Meditasi>
- Anonim (2011). *Memahami makna lanjut usia*. Diakses tanggal

- 18/02/2011 dari <http://komnaslansia.or.id/modulus.php?name=News&file=article&side=65>.
- Anonim (2011). *Lansia dan permasalahannya*. Diakses tanggal 18/02/2011 dari <http://komnaslansia.or.id/modulus.php?name=News&file=article&side=68>.
- Ashari (2011). *Proses Penuaan*. Diakses tanggal 05/05/2011 dari <http://www.irwanashari.com/713/proses-penuaan-aging-process.html>.
- Brunner dan Sudarth (2002). *Buku ajar keperawatan medical bedah*. (Edisi Pertama). Jakarta: EGC.
- Davis, M., Eshelman, E.R., McKay, M., (1995). *Panduan relaksasi dan reduksi stres(terjemahan)*. (Edisi ke-3). Jakarta: EGC.
- Davis, M., Eshelman, E.R., McKay, M., (1995). *Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia*. Diakses tanggal 05/03/2011 dari [http://herodessolutiontheogert.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap-insomnia-pada-lansia.html\(Herodess\)](http://herodessolutiontheogert.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap-insomnia-pada-lansia.html(Herodess)).
- Dian, (2010). *Relaksasi Progresif. Lentera Jiwa*, Edisi 06/ November 2010 – Januari 2011. Departemen Kesehatan RI, *Pengertian Lanjut usia*. Diakses tanggal 23/02/2011 dari <http://www.depkes.go.id>
- Erik erikson, *Gangguan kecemasan pada lansia*. Diakses tanggal 23/02/2011 dari <http://pratamadedy.blogspot.com/2010/06/gangguan-kecemasan-pada-lansia.html>.
- Erliana, (2003). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lanjut Usia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif di BSTW Ciparay Bandung*.
- Handiono, (2001). *Manfaat relaksasi dan meditasi terhadap keehatan jiwa*. Diakses tanggal 5/03/2011 dari <http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files09ManfaatRelaksasiMeditasiTerhadapKesehatanJiwa.pdf>
- Hurlock, (1999). *Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Yang Menderita Penyakit Kronis*. Diakses tanggal 23/02/2011 dari <http://imamafandi.wordpress.com/2008/02/07/kecemasan-dalam-menghadapi-kematian-pada-lanjut-usia>.
- Lemone, (1996). *Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia*. Diakses tanggal 05/03/2011 dari [http://herodessolutiontheogert.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap-lansia.html\(Herodess\)](http://herodessolutiontheogert.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap-lansia.html(Herodess)).
- Lumenta, Grace (2006). *Relaksasi*. Diakses tanggal 05/03/2011 dari <http://www.repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/16887/4/Chapter%2011.pdf>
- Nursalam (2003). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. (Edisi Pertama). Jakarta: Salemba Medika.
- Prawitasari, Johan E, Subandi M.A., (2003). *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontemporer*. (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saseno, (2000). *Efektifitas Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan*

- Menghadapi Studi Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Magelang.*
- Smeltzer & Bare, (2002). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. Diakses tanggal 28/03/2011 dari <http://rentalhikari.wordpress.com/2010/03/teknik-relaksasi-nafas-dalam>.
- Stuart GW (2007). *Buku saku keperawatan jiwa* : Jakarta. EGC.
- Sugiyono (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suliswati, Payapo T Anita, Maruhawa J, Sianturi Y, Sumijatun (2005). *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. (Cetakan Pertama). Jakarta: EGC.
- Townsend, (1977). *Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia*. Diakses tanggal 05/03/2011 dari [http://herodessolutiontheogert.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap-insomnia-pada-lansia-html\(Herodess\)](http://herodessolutiontheogert.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap-insomnia-pada-lansia-html(Herodess)).
- Trismiati (2004). *Perbedaan tingkat kecemasan antara pria dan wanita akseptor kontrasepsi mantap*. Diakses tanggal 3 Agustus 2011 dari <http://psikologi.binadarma.ac.id/jurnaltrismiati.pdf>
- Yuma, (2009). *Batas-batas lanjut usia*. Diakses tanggal 18/02/2011 dari <http://andayuma.blogspot.com/2009/10/batas-batas-lanjut-usia-16.html>.
- Yusri, (2009). *Meditasi dengan Al-Qur'an*. Diakses tanggal 04/05/2011 dari <http://www.mail-archive.com/mayapadaprama@yahooogroup.com/msg04196.html>
- Zaenudin, (2010). *Masalah Kesehatan Jiwa Pada Lanjut Usia*. Diakses tanggal 23/02/2011 dari <http://www.lenterabiru.com/2010/01/masalah-kesehatan-jiwa-pada-lanjut-usia.htm>.