



PENERAPAN TERAPI DZIKIR MEDITASI PADA LANSIA YANG MENGALAMI STRESS

Rosmin Ilham

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Hamna Vonny Lasanuddin

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Miranti Abdullah

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Alamat Kampus: Jl. Prof. Dr. Mansoer Pateda, Desa Pentadio Timur, Kabupaten Gorontalo

Korespondensi penulis: abdullahmiranti340@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Elderly is a life where from babies, toddlers, teenagers, adults and the elderly. In this process there are significant Bio-Psycho-Social changes in his life such as social changes, namely the breaking of relationships with colleagues, loss of status or role (tasks, authorities and responsibilities) in the workplace environment, changes in individual roles in the family and public. Method: The research method used in this study is a qualitative descriptive research method. The collection techniques for this research were interviews, observations, physical examinations and documentation. Results: The results showed that before giving dhikr and meditation therapy, 4 patients (80%) were in the moderate stress category, and 1 patient (20%) was in the severe stress category. After giving dhikr and meditation therapy, 4 patients (80%) were found with mild stress category, and 1 patient (20%) with moderate stress category. Conclusion: Prior to the remembrance therapy, the mental condition of the elderly at the Peni Griya Jannati experienced depression due to the pressures of daily life, experiencing loneliness due to living with family or loved ones, mental emotional disorders that were not yet stable, and anxiety disorders. So that the process of dhikr therapy must be carried out in the elderly.

Keywords: Dhikr, Elderly, Stress

ABSTRAK

Pendahuluan: Lansia merupakan kehidupan dimana mulai bayi balita remaja dewasa dan lansia. Pada proses ini terjadi perubahan-perubahan Bio-Psiko-Sosial dalam kehidupannya secara signifikan seperti perubahan social yaitu putusanya hubungan dengan rekan kerja, hilangnya status atau peran (tugas, wewenang, dan tanggung jawab) dalam lingkungan tempat kerja, berubahnya peran individu dalam keluarga dan masyarakat. Metode: Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan penelitian ini yaitu Wawancara, Observasi, Pemeriksaan Fisik dan dokumentasi. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi dzikir dan meditasi di dapatkan 4 pasien (80%) dengan kategori stresss sedang, dan 1 pasien (20%) dengan kategori

stress berat. Setelah pemberian terapi dzikir dan meditasi di dapatkan 4 pasien (80%) dengan kategori stress ringan, dan 1 pasien (20%) dengan kategori stress sedang. Kesimpulan: terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti griya lansia jannati sebagai berikut. Kondisi kejiwaan lansia di Panti griya lansia jannati sebelum adanya terapi zikir mengalami depresi terhadap tekanan kehidupan sehari-hari, mengalami kesepian akibat di tinggal keluarga atau orang di sayang, gangguan mental emosional belum stabil, serta gangguan kecemasan. Sehingga harus dilakukan proses terapi zikir pada lansia.

Kata kunci: Dzikir, Lansia, Stress

LATAR BELAKANG

Lansia merupakan kehidupan dimana mulai bayi balita remaja dewasa dan lansia. Pada proses ini terjadi perubahan-perubahan Bio-Psiko-Sosial dalam kehidupannya secara signifikan seperti perubahan social yaitu putusnya hubungan dengan rekan kerja, hilangnya status atau peran (tugas, wewenang, dan tanggung jawab) dalam lingkungan tempat kerja, berubahnya peran individu dalam keluarga dan masyarakat. Manusia berkembang dari ketidakberdayaan hingga menjadi manusia yang sempurna dan mandiri, dan akhirnya menjadi rentang tak berdaya lagi dimasa tua nanti (J. N. Sari, 2021)

Masalah psikososial pada usia lanjut merupakan permasalahan yang sangat membebani, yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap berbagai gangguan fisik, mental dan psikososialnya., stressor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulunginya. Tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stressor, sehingga timbul keluhan-keluhan antara lain berupa stress, cemas, depresi Lansia merupakan kehidupan dimana mulai bayi balita remaja dewasa dan lansia. Pada proses ini terjadi perubahan-perubahan Bio-Psiko-Sosial dalam kehidupannya secara signifikan seperti perubahan social yaitu putusnya hubungan dengan rekan kerja, hilangnya status atau peran (tugas, wewenang, dan tanggung jawab) dalam lingkungan tempat kerja, berubahnya peran individu dalam keluarga dan masyarakat. Manusia berkembang dari ketidakberdayaan hingga menjadi manusia yang sempurna dan mandiri, dan akhirnya menjadi rentang tak berdaya lagi dimasa tua nanti (J. N. Sari, 2021)

Akan tetapi, ada sebagian orang yang takut dan tidak mau menerima kenyataannya serta tak tahu harus bagaimana menghadapi masa lanjut usianya. Betapa banyak orang lanjut usia yang merasa kesepian dan tak berguna, dan tak sedikit pula yang mengalami stress. Setiap orang kadang-kadang mengalami stress, karena merasa terus menerus ditekan untuk mencapai lebih banyak hal dalam waktu yang semakin menipis dan sedikit. Pemaparan tentang stress erat

kaitannya dengan emosi yang menyakitkan pembatasan dalam peran sosial misalnya dapat menimbulkan lebih banyak masalah kejiwaan, sehingga untuk menjalani kehidupan sehari-hari lansia butuh sumber kekuatan dan pengharapan untuk dapat menyikapi masalah yang di alami lansia, agar tidak terganggu psikososial pada lansia(Rahman, 2016)

Stress merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut, karakteristik stresss lansia di pengaruhi lingkungan internal, lingkungan internal dipersepsikan individu berupa gejala dan kekecewaan atau marah pada anak atau keluarga . seperti di ketahui lansia seharusnya berkumpul dengan keluarga malah di tempatkan di panti jompo dan terdapat pula yang mengiginkan untuk tinggal karena tidak mempunyai tempat tinggal dan keluarga, perasaan jauh dari keluarga dan rasa terbuang dari orang-orang yang disayangi.sehingga lansia yang di tempati di panti akan mengalami perilaku seperti kesal , tidak sabaran , marah dengan kondisi tersebut maka lansia akan mudah mengalami stresss salah satu upaya untuk mengatasi itu lansia di ajarkan tentang spiritual berupa berdzikir. (Handayani, 2016)

Berdzikir merupakan bentuk komitmen keagamaan seseorang yang merupakan unsur penyembuh penyakit atau sebagai psikoterapeutik yang mendalam.Doa dan dzikir merupakan terapi psikoreligius yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme yang paling penting selain obat dan tindakan medis lainnya. Bagi pemeluk agama Islam doa dan dzikir merupakan salah satu bentuk komitmen keagamaan/keimanan seseorang. Doa adalah permohonan yang dimunajatkan kepada Allah swt, dzikir adalah mengingat Allah swt dengan segala sifat-sifat-Nya (Kumala et al., 2017)

Secara garis besar penanganan stress dapat dilakukan dengan menggunakan terapi yang bersifat farmakologi dan non-farmakologi. Tindakan non farmakologi antara lain: Teknik Relaksasi, Aroma terapi, Terapi Tertawa, dan Meditasi Pernapasan. Beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa meditasi sangat efektif dalam mengatasi masalah stress. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dan mencegah stress terutama yang terjadi pada lansia adalah terapi meditasi pernapasan. Meditasi pernapasan sangat membantu membersihkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Hal ini bisa dilakukan dengan tenang dan mengatur pernapasan selama lima belas menit. Terapi ini bertujuan membawa perubahan kesadaran sehingga seseorang dapat mencapai kondisi *altered state consciousness*, dimana keadaan tersebut menimbulkan perasaan positif seperti perasaan damai, tentram, dan bahagia. Perasaan tersebut merupakan rangsangan yang sangat kuat yang masuk ke otak sehingga menghambat rangsangan rasa (Hanum et al., 2016)

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala panti griya lansia jannati kota gorontalo. Di dapatkan informasi jumlah lansia sebanyak 23 orang lansia dengan jumlah laki-laki dan perempuan berdasarkan hasil wawancara dengan petugas panti belum dilakukan terapi dzikir dan meditasi pada lansia yang mengalami stresss di panti griya lansia jannati kota gorontalo .berdasarkan wawancara dari beberapa lansia apabila lansia bosan dengan lingkungan sekitar dengan lingkungan panti lansia keluar mengunjungi keluarga.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian dengan metode deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan situasi, proses atau permasalahan tertentu yang diamati. Penelitian yang menggunakan metode kualitatif bertujuan untuk menggambarkan, meringkas, berbagai kondisi dan situasi serta fenomena realita sosial yang ada pada lansia di Panti griya jannati yang menjadi penelitian dan berupaya menarik realita itu kepermukaan sebagai suatu ciri, karakter, model, tanda atau gambaran tentang kondisi dan fenomena tertentu. Teknik pengumpulan penelitian ini yaitu Wawancara, Observasi, Pemeriksaan Fisik dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menganalisis hasil laporan karya ilmiah akhir ners tentang penerapan dzikir dan meditasi pada lansia yang mengalami stresss pada tanggal 27-29 desember 2022 di griya lansia jannati provinsi gorontalo. Berdasarkan intervensi yang telah di lakukan peneliti selama 3 hari, dengan penerapan terapi dzikir dan meditasi sesuai sop dengan terlebih dahulu menjelaskan kepada lansia atau responden yang mengalami stresss tentang apa itu dzikir dan meditasi untuk mengurangi stresss atau depresi selanjunya tujuan dari menerapkan dzikir ini agar hati tenang , pikiran tenang dan stresss menurun selanjutnya mengajarkan kepada lansia pada saat mengalmi cemas atau stresss lansia di anjurkan menyebut membaca tasbih (subhanallah), tahlil (la ilaha illallah), tahmid (alhamdulillah), takbir (allahu akbar), hauqalah (la haula wala quwwata illa billah),

Tabel 1 : Tingkat Sters Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Dzikir Dan Meditasi

No	Inisial Klien	Pre	Intervensi			Post
			H 1	H 2	H 3	
1.	Ny. M.B	Sedang	√	√	√	Ringan
2.	Ny. S.H	Sedang	√	√	√	Ringan
3.	Ny. H.D	Sedang	√	√	√	Ringan
4.	Tn. Y.S	Sedang	√	√	√	Ringan
5	Ny. N	Berat	√	√	√	Sedang

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi dzikir dan meditasi di dapatkan 4 pasien (80%) dengan kategori stresss sedang, dan 1 pasien (20%) dengan kategori stresss berat. Setelah pemberian terapi dzikir dan meditasi di dapatkan 4 pasien (80%) dengan kategori stresss ringan, dan 1 pasien (20%) dengan kategori stresss sedang.

1. Tingkat Stress Pada Lansia Sebelum Dilakukan Terapi Dzikir Dan Meditasi

Berdasarkan hasil intervensi, didapatkan bahwa sebelum pemberian terapi dzikir dan meditasi di dapatkan 4 pasien (80%) dengan kategori stresss sedang, dan 1 pasien (20%) dengan kategori stresss berat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebahagian besar dengan kategori stresss sedang. Hal ini disebabkan oleh karena faktor usia dimana usia 3 responden pada kategori 75 – 90 tahun, semakin bertambah usia maka makin banyak perubahan –perubahan secara biologis yang terjadi karena proses penuaan (*aging proses*) kesehatan Yang menurun.

Menurut (Handayani, 2016) Setiap manusia pasti mengalami proses penuaan. Penuaan merupakan proses yang normal dimana pada setiap individu proses tersebut akan berbedabeda, cepat atau lambatnya proses tersebut bergantung pada setiap individu ditandai dengan perubahan baik dari segi fisik maupun tingkah laku. Perubahan demi perubahan akan terjadi pada tubuh manusia sejalan dengan meningkatnya usia. Semakin lanjut usia, mereka akan mengalami kemunduran fisik yang dapat menyebabkan penurunan peran sosial bahkan dapat juga dikatakan mengalami pengaruh kondisi mental karena kesibukan sosialnya yang semakin berkurang. Hasil penelitian (Hidaayah, 2015) ini di dukung hubungan kemunduran fisiologis dengan tingkat stresss pada lanjut usia di puskesmas kakaskasen kecamatan tomohon utara menunjukan bahwa pada lanjut usia antara lain perubahan struktur dan fisiologis penglihatan menurun , pendengaran menurun ,seiring

dengan penurunan fungsi fisiologis tersebut, ketahanan tubuh lansia pun semakin menurun sehingga terjangkit berbagai penyakit. Penurunan kemampuan fisik ini dapat menyebabkan lanjut usia menjadi stress. Hasil penelitian Mario menunjukkan terdapat hubungan antara usia dengan tingkat stress pada lansia hubungan kemunduran fisiologis dengan tingkat stress pada lanjut usia di puskesmas kakaskasen kecamatan tomohon utara

Berdasarkan wawancara bahwa 4 respon yang mengalami stress sedang mengatakan bahwa responden merasa bosan tinggal di panti karena tidak di kunjungi sanak saudara dan masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Lansia di griya jannati sering mengalami kecemasan dan kehilangan baik anggota keluarga maupun kehilangan peran. Menurut Hidayat kehilangan adalah suatu keadaan individu yang berpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada, kemudian menjadi tidak ada, baik terjadi sebagian maupun keseluruhan. Menurut Iyus Yusuf kehilangan merupakan pengalaman yang pernah dialami oleh setiap individu dalam rentang kehidupannya. Sejak lahir individu sudah mengalami kehilangan dan cenderung akan mengalaminya kembali walaupun dalam bentuk yang berbeda.

Penelitian ini didukung oleh (Schwarz et al., 2014) dengan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kehilangan pasangan hidup (kematian) dengan tingkat depresi pada lansia dengan tingkat korelasi sedang, karena lansia yang ditinggal pasangannya meninggal mengalami perasaan kehilangan berkepanjangan dan mempunyai kekhawatiran untuk menjalani kehidupan tanpa pasangannya. Kondisi tersebut disebabkan karena sebagian besar lansia yang mengalami depresi berjenis kelamin perempuan. Mereka selalu sedih ketika mengingat pasangannya yang sudah meninggal karena sebagian dari mereka menyesalkan perlakuannya terhadap pasangannya ketika masih hidup. Perasaan tersebut membuat mereka mengalami depresi. Tidak jarang banyak yang mengalami sakit, karena kesehatan yang menurun, serta banyak juga yang mempunyai hubungan yang tidak baik antar sesama lansia. Itu disebabkan karena faktor emosi. Dari segi spiritual memang tidak semua lansia bisa berdzikir secara lancar, dan harus perlu adanya tuntunan yang baik dari peneliti. Selain itu dari hasil wawancara peneliti dengan responden bahwa hampir sebagian besar lansia ditinggal oleh keluarga dan hidup sendiri. Sehingga tidak mempunyai penyemangat dalam hidupnya.

Dari beberapa psikoterapi Islam yang pernah dilakukan, zikir diyakini sebagai salah satu terapi yang mampu menumbuhkan rasa aman, tentram dan ketenangan yang mendalam sebagai anugerah dari Allah (tumakninah). Dalam surat ar-Ra'du : 28, telah disebutkan bahwa Allah akan memberikan rasa tenang melalui mengingat-Nya (zikrullah). Dalam

riwayat Imam Muslim juga telah disebutkan bahwa Rasulullah dalam haditsnya telah mengatakan bahwa “Apabila duduk suatu kaum mengucapkan zikir kepada Allah, maka melingkungi akan mereka para malikat dan meliputi atas mereka rahmat, dan turun atas mereka sakinah (rasa tenang dan tenang yang mendalam), dan Allah mengingat mereka disisi-Nya” dan mengurangi stress.

Usaha terapi dan pencegahan stress pada prinsipnya ada tiga jenis yaitu psikologis, melalui kepribadian untuk mengubah pengertian (persepsi) dan pandangan hidup, latihan relaksasi, serta psikoterapi. Yang kedua yaitu obat (medis), melalui pemberian obat anti cemas. Dan yang terakhir yakni melalui faktor lingkungan, dengan cara penciptaan lingkungan hidup yang damai. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dan mencegah stress itu sendiri, terutama yang terjadi pada lansia, misalnya yaitu minum air putih, makan, tidur, seks, dan bisa juga melakukan meditasi(Sutioningsih et al., 2019)

2. Tingkat Stress Pada Lansia Setelah Dilakukan Terapi Meditasi (Dzikir)

Berdasarkan hasil penelitian setelah pemberian terapi dzikir dan meditasi di dapatkan 4 responden (80%) dengan kategori stress ringan, dan 1 pasien (20%) dengan kategori stress sedang. 4 responden (80%) dengan kategori stress sedang, setelah pemberian terapi dzikir dan meditasi menjadi stress ringan, dan yang 1 pasien (20%) dengan kategori stress berat, setelah pemberian terapi dzikir dan meditasi menjadi stress sedang. Hal ini disebabkan oleh karena terapi dzikir dan meditasi dilakukan oleh responden dengan baik dan benar sehingga berdampak pada penurunan tingkat stress.

Menurut (Brier & lia dwi jayanti, 2020) yang dikutip oleh Hoiron, menyatakan bahwa pada dasarnya terapi meditasi merupakan salah satu teknik terapi yang dapat mempengaruhi tubuh agar dapat berespon positif dan membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Serta bermanfaat untuk perbaikan kesehatan, baik mental maupun fisik. Meditasi menurunkan kerentangan terhadap stress atau ketegangan dalam sistem syaraf, dan meditasi juga berfungsi sebagai suatu terapi pembantu untuk menumbuhkan kemampuan penyembuhan diri. Meditasi sebagai respon relaksasi, disadari dapat membendung aliran hormon stress dan memproduksi respon yang merupakan kebalikan dari respon melawan – menghindar ataupun respon terhadap stress. Meditasi yang dilakukan secara teratur akan segera didikuti oleh penurunan kecepatan detak jantung yang signifikan, penurunan tekanan darah, sistem syaraf menjadi tenang dan perbaikan dari segala penyimpangan fungsi yang berhubungan dengan stress, antara lain Depresi, migren, dan insomnia pada lansia. Penurunan tingkat stress ini mempunyai nilai yang berbeda-beda, hal ini mungkin juga disebabkan banyak hal

diantaranya ketidakseriusan dan keaktifan responden dalam melakukan terapi meditasi. Dan ada beberapa responden yang melakukan terapi meditasi (dzikir) dengan baik, dan ada pula yang kurang bisa berdzikir, dan tidak jarang ada yang mengeluh kram pada kaki dan pinggang, kurangnya konsentrasi dalam memfokuskan perhatian ketika bermeditasi, mungkin keadaan inilah yang membedakan terjadinya perbedaan penurunan tingkat stress pada lansia antara satu dengan yang lainnya. Tetapi ada juga yang semangat mengikuti terapi ini, karena memang dari mereka yang khusyu' beribadah. Serta selalu aktif setiap hari mengikuti terapi meditasi. Hal inilah yang menyebabkan nilai tingkat stress berbeda antara sebelum dan sesudah dilaksanakan terapi.

Menurut (Wiliana & Mintorogo, 2022) yang dikutip oleh Hoiron bahwa, meditasi itu sendiri jika dilaksanakan secara rutin maka akan menyebabkan terjadi perubahan rata-rata denyut jantung sebesar 25% sementara itu pada tingkat stress akan terjadi penurunan rata-rata 5-10% tingkat stress setelah bermeditasi. Terlihat dari penurunan tingkat stress lansia yang signifikan. Dari penelitian ini terbukti bahwa terdapat penurunan tingkat stress pada lansia yang berarti ada pengaruh terhadap tingkat stress lansia antara sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi meditasi (dzikir). Dan perbedaan-perbedaan itu disebabkan oleh berbagai faktor internal maupun eksternal dari lansia itu sendiri. Faktor internal antara lain keadaan kesehatan lansia, masalah pribadi, dll. Sedangkan faktor eksternal bisa berasal dari lingkungan lansia itu sendiri atau dari orang lain yang mempengaruhi. Dari sini terlihat faktor agama dan kesehatan adalah faktor yang dominan yang mempengaruhi keefektifan pelaksanaan terapi meditasi (dzikir). Karena dari segi agama, tidak semua lansia bisa berdzikir secara lancar, sedangkan dari faktor kesehatan ada sebagian lansia yang mudah kram, atau tidak bisa duduk bersila, dan mengeluh pusing

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan dipaparkan dapat ditarik kesimpulan tentang terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia di Panti griya lansia jannati sebagai berikut. Kondisi kejiwaan lansia di Panti griya lansia jannati sebelum adanya terapi zikir mengalami depresi terhadap tekanan kehidupan sehari-hari, mengalami kesepian akibat di tinggal keluarga atau orang di sayang, gangguan mental emosional belum stabil, serta gangguan kecemasan. Sehingga harus dilakukan proses terapi zikir pada lansia. Di laksanakan masuk waktu ibadah shalat, khususnya setelah shalat maghrib. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan ketaqwaan dan keimanan lansia kepada Allah dalam

menumbuhkan rasa keyakinan, ketenangan, dan ketentraman lansia. Kegiatan terapi di panti dhuafa lansia terus berjalan secara berkelanjutan sebagai pembiasaan terapi untuk lansia dalam menghilangkan ketergantungan dirinya terhadap orang lain. Terapi memberikan dampak yang baik bagi lansia, sehingga mampu mengobati dari berbagai permasalahan yang dihadapinya. Hasil terapi zikir untuk memberikan ketenangan jiwa pada lansia adalah lansia menjadi sabar, menjadi optimis, dan merasa dekat dengan Allah SWT sehingga dapat menimbulkan rasa keyakinan, ketentraman, kenyamanan dalam kehidupan bermasyarakat.

SARAN

1. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dalam pendidikan dan penambahan wawasan serta pengalaman nyata dalam melaksanakan penelitian, khususnya tentang pemberian terapi dzikir dan meditasi pada lansia

2. Bagi Lanjut Usia

Dapat menjadi bahan informasi dan pengetahuan dalam meningkatkan dan menjaga status kesehatan serta mengaplikasikan penelitian tentang pemberian terapi dzikir dan meditasi pada lansia

3. Bagi Griya Lansia Jannati

Instansi terkait seperti Panti Griya Lansia Janati diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan menambah informasi tentang pemberian terapi dzikir dan meditasi pada lansia

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan dan menerapkan ilmu yang didapat dan membagi pengalaman yang didapat oleh peneliti kepada peneliti yang lain dan dapat menyempurnakan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

Bararah, & Mohammad. (2017). *Asuhan Keperawatan* (Jilid 1).

Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). *asuhan keperawatan gerontik*. 21(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>

Chistian, P. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik* (Edisi 1).

Handayani, S. (2016). Efektifitas Terapi Religi terhadap Penurunan Tingkat Stresss pada Lansia Janda. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1).

<http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/triage/article/view/182>

- Hanum, L., Daengsari, D. P., & Kemala, C. N. (2016). Penerapan Manajemen Stress Berkelompok dalam Menurunkan Stress pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 42. <https://doi.org/10.22146/jpsi.11501>
- Herawati, N., & Deharnita, D. (2019). Hubungan karakteristik dengan kejadian depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.185-192>
- Hidaayah, N. (2015). Stresss Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.29>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Lestari, N. F. A. (2019). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Klien Ny. M Dan Tn.K Dengan Depresi Yang Mengalami Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Koping Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember Tahun 2019. *Repository Unej*, 19–29.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stress: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bps.11224>
- Qodim, H. (2022). Konsep Meditasi Dalam Tarekat Naqsabandiyah. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer (JPBISK)*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.56325/jpbisk.v4i1.61>
- Rahman, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stress Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1). <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>
- Riyadi, A. (2019). Zikir Dalam Al-Quran Sebagai Terapi Psikoneurotik (analisis terhadap Fungsi bimbingan dan konseling islam). *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1, 33–52. <http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/1070/982>
- Sari, J. N. (2021). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang Tahun 2021*. 5p.
- Sari, M. (2020). Bina husada. *Jurnal Kepetawatan*, 5p.
- Sitanggang, Y. F., Frisca, S., Koemiawan, D., & Tahulending, P. S. (2021). *Keperawatan Gerontik*.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stress pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Wiliana, T., & Mintorogo, D. S. (2022). Fasilitas Meditasi Penderita Stress di Jakarta.