



MANFAAT BRAIN GYM

UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA

Ns. Randy Refnandes S. Kep, M.Kep. | Ns. Lili Resta Septiana S. Kep

MANFAAT BRAIN GYM

UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA

Stres yang berkepanjangan dapat berdampak buruk bagi kesehatan lansia. Karena menurut Potter&Perry (2019), stres dapat menimbulkan tuntutan yang besar pada seseorang, dan jika seseorang tersebut tidak dapat mengadaptasi, maka dapat terjadi penyakit. Menurut Sriati (2017), stres dapat menyebabkan aktivitas hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal yang dapat menimbulkan berbagai dampak seperti gangguan pernafasan akibat spasme jalan napas, jantung berdebar-debar, pembuluh darah menyempit (constriction), peningkatan kadar glukosa darah, serta dapat mengakibatkan depresi sistem imun sehingga lansia yang mengalami stres mudah terserang penyakit.



☎ 0858 5343 1992
✉ eurekaediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362



**MANFAAT BRAIN GYM UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT STRESS
PADA LANSIA**

**Ns. Randy Refnandes S. Kep., M.Kep
Lili Resta Septiana S. Kep**



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**MANFAAT BRAIN GYM UNTUK MENURUNKAN TINGKAT
STRESS PADA LANSIA**

Penulis : **Ns. Randy Refnandes S. Kep., M.Kep**
Lili Resta Septiana S. Kep

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Leli Agustin

ISBN : 978-623-151-951-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2023**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan ke hadirat Tuhan Yang Mahaesa, karena atas taufiq dan inayah-Nya, buku berjudul “Manfaat Brain Gym untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Lansia” ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Buku ini membahas terkait dengan Penerapan Brain Gym untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Lansia

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan buku ini baik secara materil maupun non materil. Penulis berharap semoga Tuhan mencatat ini sebagai ladang pahala dan kebaikan kita semua. Aamiin.

Padang, Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
BAB 1 LATAR BELAKANG.....	1
BAB 2 KONSEP LANSIA	8
A. Definisi Lansia	8
B. Klasifikasi Lansia.....	9
C. Batasan Lansia	9
D. Ciri-Ciri Lansia	10
E. Tipe Tipe Lansia	12
F. Proses Menua (Aging Process).....	13
G. Perubahan – Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	14
BAB 3 STRESS	20
A. Definisi	20
B. Jenis Stress.....	21
C. Gejala Stress	23
D. Tahapan Stress.....	24
E. Respon Tubuh terhadap Stress	25
F. Sumber Stress.....	28
G. Tingkat Stress.....	31
H. Dampak Stress	32
I. Pengukuran Stress.....	34
J. Penatalaksanaan Stress	35
BAB 4 BRAIN GYM.....	37
A. Definisi	37
B. Manfaat.....	38
C. Gerakan <i>Brain gym</i>	41
D. Mekanisme Brain gym dalam Menurunkan tingkat stress	51
BAB 5 ASUHAN KEPERAWATAN TEORITIS	54
A. Pengkajian.....	54
B. Status Fisiologis	55
C. Status Kognitif	57
D. Status Psikososial dan Spiritual	57
E. Analisa Data dan Diagnosa Keperawatan	58

F. Intervensi Keperawatan	59
G. Implementasi Keperawatan	59
H. Evaluasi Keperawatan	60
BAB 6 PENERAPAN <i>BRAIN GYM</i> DALAM BENTUK	
ASUHAN KEPERAWATAN.....	62
A. Pengkajian Keperawatan.....	62
B. Diagnosis Keperawatan.....	65
C. Intervensi Keperawatan	66
D. Implementasi Keperawatan	67
E. Evaluasi Keperawatan.....	73
F. Implikasi brain gym.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
TENTANG PENULIS	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Sakelar Otak	42
Gambar 4.2 Tombol Bumi (Earth Buttons)	42
Gambar 4.3 Tombol Imbang (Balance Buttons)	43
Gambar 4.4 Tombol Angkasa (Space Buttons)	44
Gambar 4.5 Menguap Berenergi (The Energy Yawn)	44
Gambar 4.6 Pasang Telinga (The Thinking Cap)	45
Gambar 4.7 Kait Relaks (Hook-Ups)	45
Gambar 4.8 Titik Positif (Positive Points)	46
Gambar 4.9 Silang (Cross Crawl)	47
Gambar 4.10 Putaran Leher (Neck Rolls)	48
Gambar 4.11 Pernapsan Perut (Belly Breathing)	48
Gambar 4.12 Burung Hantu (The Owl)	49
Gambar 4.13 Mengaktifkan Tangan (Arm Activation)	49
Gambar 4.14 Luncuran Gravitasi (The Gravity Glider)	50
Gambar 4.15 Pasang Kuda-Kuda (Grounder)	50

BAB

1

LATAR BELAKANG

Menurut WHO 2016 lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Secara keseluruhan pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus mengalami peningkatan usia harapan hidup. Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang di dunia adalah 66 tahun, pada tahun 2014 mengalami kenaikan menjadi 70 tahun dan pada tahun 2015 menjadi 71 tahun. Jumlah proporsi lansia di Indonesia juga meningkat setiap tahunnya. (WHO, 2016).

Populasi lanjut usia semakin meningkat jumlahnya. Ini merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Semakin tinggi populasi lansia, maka akan semakin banyak lansia yang membutuhkan perawatan. Populasi dunia semakin menua dengan cepat. Di antara tahun 2000-2050, proporsi dari populasi dunia yang berumur 60 tahun ke atas diduga meningkat dari 605 juta sampai dua miliar dalam periode yang sama. Proyeksi proporsi penduduk umur 60 ke atas tahun 2015-2035 Indonesia adalah pada 2015 8,49%, tahun 2020 dengan 9,99%, tahun 2025 dengan 11,83%, tahun 2030 dengan 13,82% dan tahun 2035 dengan 15,77%. (Kemenkes RI, 2020).

Seiring tahap kehidupannya, seorang lansia memiliki beberapa tugas perkembangan khusus diantaranya yaitu menyesuaikan terhadap penurunan kekuatan fisik kesehatan, menyesuaikan terhadap masa pensiun dan penurunan atau penetapan pendapatan, menyesuaikan terhadap kematian

BAB 2

KONSEP LANSIA

A. Definisi Lansia

Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah, 2020). Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis (Mustika, 2019).

Jika ditanya kapan seseorang dikatakan lansia jawabannya adalah jadi kita ada dua kategori lansia yaitu kategori usia kronologis dan usia biologis artinya adalah jika usia kronologis adalah dihitung dalam atau dengan tahun kalender. Di Indonesia usia pensiun 56 tahun biasanya disebut sudah lansia namun ada Undang – undang mengatakan bahwa usia 60 tahun ke atas baru paling layak atau paling tepat disebut usia lanjut usia biologis adalah usia yang sebenarnya kenapa begitu karena dimana kondisi pematangan jaringan sebagai indeks usia lansia pada biologisnya.

Pada seseorang yang sudah lanjut usia banyak yang terjadi penurunan salah satunya kondisi fisik maupun biologis, dimana kondisi psikologisnya serta perubahan kondisi sosial dimana dalam proses menua ini memiliki arti yang Artinya proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara

BAB

3

STRESS

A. Definisi

Sunaryo (2018) mendefinisikan stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi. Sedangkan menurut Seyle tahun 1976, stres adalah segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk berespon atau melakukan tindakan, respon atau tindakan ini termasuk respon fisiologis dan psikologis (Potter & Perry, 2005).

Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) (Hawari, 2021). Goldenson (1970) mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebani tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Keadaan stres ini cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan (Saam & Wahyuni, 2022).

Stres juga diartikan sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut (Vincent Cornelli & Grant Brecht, 2000 dalam Sunaryo, 2018). Jadi stres melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungannya.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan pada kondisi seseorang yang tidak mampu mengatasi tuntutan, keinginan, harapan, atau tekanan

BAB

4

BRAIN GYM

A. Definisi

Senam otak dikenal di Amerika sejak tahun 1970 dengan tokoh yang menemukannya yaitu Paul E. Dennison seorang ahli pelopor dalam penerapan penelitian otak, bersama istrinya Gail E. Dennison seorang mantan penari. Awalnya program ini dirancang untuk mengatasi gangguan belajar pada anak yang mengalami hiperaktif, kerusakan otak, sulit berkonsentrasi, stres dan depresi. Namun, dalam perkembangannya setiap orang bisa memanfaatkannya untuk berbagai kegunaan (Hyatt, 2017).

Senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana untuk meningkatkan kemampuan belajar menyesuaikan diri terhadap tuntutan sehari-hari dengan menggunakan keseluruhan otak. Senam otak terdiri dari berbagai gerakan alami dan teknik relaksasi. Gerakan ini dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralis), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah dan otak besar (dimensi pemusatan) (Dennison, 2018).

Gerakan-gerakan senam otak telah dimodifikasi dari banyak bidang ilmu (kinesiologi, terapi okupasional, yoga, oftalmologi perkembangan, sistem meridian Pengobatan Cina Tradisional, dan lain-lain) dan didesain untuk memengaruhi seluruh tubuh intelektual, emosional, sosial, fisik, dan spiritual. Gerakan-gerakan itu ditambahi dengan keseimbangan-keseimbangan yang elok yang membawa orang keluar dari

BAB 5

ASUHAN KEPERAWATAN TEORITIS

A. Pengkajian

Pengkajian merupakan tahap awal dari proses keperawatan dan merupakan proses pengumpulan data yang sistematis dari berbagai sumber untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi status kesehatan pasien (Wahyuni, 2016).

1. Identitas

Identitas Lansia (nama, jenis kelamin, umur, agama, status perkawinan, riwayat pendidikan, riwayat pekerjaan, alamat) Identitas klien yang biasa di kaji stress pada lansia.

2. Riwayat Kesehatan

- a. Status kesehatan saat ini : keluhan terlazim yang dirasakan lansia dengan stress yaitu sulit tidur, gelisah berlebihan(Udjianti,2017).
- b. Riwayat kesehatan masa lalu : bertanya kepada pasien apakah pernah memiliki riwayat penyakit hipertensi, jantung, DM, stroke, ginjal dan lain-lain. Perlu ditanyakan juga riwayat jatuh/kecelakaan, riwayat dirawat di Rumah Sakit, Riwayat pemakaian obat anti stress dll (Aspiani,2014).
- c. Riwayat Kesehatan Keluarga : bertanya kepada pasien apakah ada didalam keluarga yang mempunyai riwayat penyakit genetik/keturunan seperti hipertensi, jantung, DM, stroke, dan ginjal. Perlu ditanyakan juga silsilah keluarga pasien (Aspiani, 2014).

BAB 6

PENERAPAN *BRAIN GYM* DALAM BENTUK ASUHAN KEPERAWATAN

A. Pengkajian Keperawatan

1. Pasien I (Tn.M)

Pasien pertama adalah Tn. M berusia 78 tahun, jenis kelamin laki-laki dengan riwayat pernah menderita asam urat sejak 6 bulan yang lalu. Dari hasil pengkajian, Saat dilakukan pengkajian Tn.M mengatakan ia sedikit kepirkan dengan keluarganya dirumah dan takut dilupakan karena jarang di jenguk oleh keluarga di Panti Tresna Werdha. Tn.M mengatakan sering merasa sedih dan merasa tidak berharga karena sudah tidak bekerja karena kondisinya saat ini. Tn.M mengatakan tidak merasa penuh energi. Tn.M Mengatakan sering marah karena hal-hal sepele, cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi dan mudah merasa kesal dan sulit untuk tenang setelah sesuatu membuatnya kesal. Tn.M juga merasa akhir-akhir ini sulit untuk beristirahat dan gelisah. Sama halnya dengan penelitian Juniarti (2018) Lansia yang mudah marah karena hal-hal sepele disebabkan karena lansia tersebut tidak dapat menerima kenyataan hidup harus berada didalam panti sosial dan merasa berat sehingga berpengaruh terhadap kondisi psikisnya. Kemudian lansia sering bereaksi berlebihan terhadap situasi tertentu dikarenakan beberapa faktor, pertama ancaman terhadap integritas fisik yang merupakan ketidakmampuan fisiologis atau penurunan kapasitas untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kedua ancaman terhadap self esteem merupakan sesuatu yang dapat merusak identitas harapan diri dan

DAFTAR PUSTAKA

- Anbu, T. (2019). *Psychiatry Made Easy*. London: JAYPEE.
- American Psychological Association. (2021). *Stress: The Different Kind of Stress*. Diakses pada tanggal 15 April 2023 dari <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>
- Arumsari, dkk. (2019). Pengaruh Reimminiscence Therapy terhadap Tingkat Stres pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta. Diakses pada tanggal 18 Maret dari <http://thesis.umy.ac.id/datapublik/t34166.pdf>.
- Aryana, dkk. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Diakses pada tanggal 18 Maret dari <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/981/1030>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat. (2016). *Proyeksi Penduduk Menurut Kelompok Umur; 2010-2014*. Diakses pada tanggal 13 Maret dari <http://sumbar.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/66>.
- Bandiyah, S. (2019). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Crawford, J.R & Henry, J.D. (2013). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative Data and Latent Structure in a Large non-Clinical Sample. *British Journal of Clinical Psychology* (2003), 42, 111-131. Diakses pada tanggal 2 April dari Http://homepages.abdn.ac.uk/j.crawford/pages/dept/pdfs/BJCP_2003_DASS.pdf.
- Covey, S.R. (2020). *The 8th habit: Melampaui Efektivitas, Menggapai Keagungan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Damanik, E.D. (2021). *The Measurement of Reability, Validity, Items Analysis and Normative Data of Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Jakarta: Thesis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Diakses pada tanggal 21 Maret dari <http://www2.psy.unsw.edu.au>.
- Davidson, G.C, dkk. (2016). *Psikologi Abnormal edisi-9*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Demuth, E. (2015). Happy, Moving Seniors. *Brain gym Journal*, 29(2), July 2005. Diakses pada tanggal 14 Maret dari http://givingbackmentoring.org/documents/BGJournal6_00.pdf.
- Dennison, P.E. (2018). *Brain gym and Me: Merasakan Kembali Kenikmatan Belajar*. Jakarta: PT Grasindo.
- Dennison, P.E & Dennison, G.E. (2022). *Brain gym (Senam Otak);Buku Panduan Lengkap*. Jakarta: PT Grasindo.
- Depkes RI. (2016). Pengertian Lansia. Diakses pada tanggal 12 Maret dari <http://www.depkes.go.id/index.php?txtKeyword=lansia&act=search-by-map&pgnumber=0&charindex=L&strucid=1280&fullcontent=1&C-ALL=1>.
- Devi, dkk. (2022). Pengaruh Terapi Warna Hijau terhadap Stres pada Lansia di PSTW Seraya Denpasar. Diakses pada tanggal 11 April dari <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/viewFile/5596/4247>
- Dharma, K.K. (2021). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian (edisi revisi)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Fitria. (2020). Pengaruh Senam Otak (*Brain gym*) terhadap Tingkat Stress pada Remaja Kelas XII IPA 1 dan XII IPA 6 di SMA Negeri 7 Padang tahun 2020. Skripsi. Padang: Unand.

- Gunadi, Tri. (2020). *Optimalkan Otak Kanan, Otak Kiri, Otak Tengah, dan Otak Kecil*. Jakarta: Penebar Plus.
- Harmila, Wilya. (2018). Pengaruh Teknik Guided Imaginary dan Music (GIM) terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. Skripsi. Padang: Unand.
- Hawari, D. (2021). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, A.A. (2019). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta Salemba Medika.
- Hidayati, L.N. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Daleman Tulung Klaten. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada tanggal 21 Maret dari <http://eprints.ums.ac.id/6425/1/J210050063.pdf>.
- Husna, W. (2021). *Stres Dan Koping Lansia Di Panti Werdha Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai Dan Medan*. Skripsi. Medan: USU
- Hyatt, K.J. (2017). *Brain gym: Building Stronger Brains or Wishful Thinking? Remedial and Special Education*. ProQuest Nursing & Allied Health Source, 28(2), 117-124. Diakses pada tanggal 8 Maret 2016 dari <http://search.proquest.com/docview/236333656/179338893B2B40BFPQ/2?accountid=38628>.
- Ide, P. (2018). *Gaya Hidup Penghambat Alzheimer*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Indriana, dkk. (2020). Tingkat Stress Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang, *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 87-96, Oktober 2010. Diakses pada tanggal 11 Maret dari <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/2953/2639>.

- Indriana, Yeni. (2018). *Gerontologi: Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro Semarang.
- Kusuma, R.W.J. (2019). *Perepsi Lansia Depresi tentang Senam Otak di Panti Wredha Griya Sehat Bahagia Karanganyer*. Skripsi. Surakarta: Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Kolf, Gerda. (2015). Keeping Body and Mind Active. *Brain gym Journal*, 29(2), July 2015. Diakses pada tanggal 14 Maret dari http://givingbackmentoring.org/documents/BGJournal6_00.pdf.
- Lamuhammad, F.A (2019). Manfaat *Brain gym* terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Usia Lanjut. *Majority*, 4(8), 47-51. Diakses pada tanggal 11 Maret 2016 dari <http://jukeunila.com/wp-content/uploads/2015/11/47-52-FARIDA-HL.pdf>.
- Maryam, R.S, dkk. (2021). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, Wahjudi. (2020). *Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatric*. Jakarta: EGC.
- Nugroho, Wahjudi. (2019). *Komunikasi dalam keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nurdin & Ruhyana. (2018). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Stres Pada Santri Madrasah Mu'alimin Yogyakarta*. Diakses pada tanggal 11 Maret 2016 dari <http://opac.say.ac.id/128/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pedak, Mustamir. (2019). *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Bandung: Hikmah.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4, Volume 1*. Jakarta: EGC.

- Purwanto, dkk. (2019). Manfaat Senam Otak (*Brain gym*) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Anak Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-7621, 2(1), 81-90, Juni 2019.
- Puspasari, S. (2019). Hubungan Kemunduran Fisiologis dengan Stres pada Lanjut Usia di Kelurahan Kaliwiru Semarang. Diakses pada tanggal 16 Maret dari <http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtptunimus-gdl-septikapus-5189&PHPSESSID=1e67af6fa4bdd962b254ed311c991538>.
- Rahmat, Y. (2018). Efektivitas Terapi Musik Islami dengan Terapi Murattal Al- Quran terhadap Kejadian Depresi Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Skripsi. Padang: Unand.
- Ramaita. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia pada Lansia. *Ners Jurnal Keperawatan*, 6(2), 133-142, Desember 2010.
- Rifai, D.D. (2019). Pengaruh Terapi Modalitas Life Review (Telaah Pengalaman Hidup) terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo tahun 2019 Diakses pada tanggal 11 Maret dari <http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIKK/article/download/11261/11134>.
- Saam, Z & Wahyuni, S. (2022). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sapkota, A & Pandey, S. (2022). Stress Level Among the Geriatric Population of Urban Area in Eastern Nepal. *Nepal Med Col J* 2012, 15(2), 91-94, 2012. Diakses pada tanggal 11 Maret dari [http://nmcth.edu/images/gallery/Original%20Articles/Ld bclA%20Sapkota.p df](http://nmcth.edu/images/gallery/Original%20Articles/Ld bclA%20Sapkota.pdf).
- Sari, N.P.A.R, dkk. (2017). Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(1), Januari 2017.

Diakses pada tanggal 6 Maret dari http://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/download/2329/1190.

Setyoadi & Kushariyadi. (2021). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.

Sriati, A. (2017). Tinjauan Tentang Stres. Diakses pada tanggal 21 Maret 2016 dari http://resources.unpad.ac.id/unpad-content/uploads/publikasi_dosen/TINJAUAN%20TENTANG%20STRES.pdf.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sunaryo. (2018). *Psikologi Untuk Keperawatan*, edisi 2. Jakarta: EGC.

Touhy, T.A & Jett, K.F. (2019), *Gerontological Nursing Healthy Aging*. Missouri: MOSBY ELSEIVER.

Townsend, M.C. (2020). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*, Fifth Edition. Philadelphia: Davis Company.

Watson, A & Kelso, G.L. (2019). The Effect of *Brain gym* on Academic Engagment for Children with Developmental Disabilities. *International Journal of Special Education*, 29(2), 2014. Diakses pada tanggal 8 Maret 2016 dari <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1029010.pdf>.

WHO. (2015). *Mental Health and Older Adults*. Diakses pada tanggal 12 Maret 2016 dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/>.

Yoanda, S.D. (2019). Pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat stres anak usia sekolah di SD Kartika 1-11 Padang. Skripsi. Padang: Unand.

Yosep, I. (2019). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Refika Aditama

TENTANG PENULIS

Ns. Randy Refnandes, S.Kep, M.Kep

Staf pengajar pada Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan Unand. Menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners pada Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (2008-2011), pendidikan Magister Keperawatan Peminatan Keperawatan Jiwa pada Program Pasca Sarjana Universitas Andalas (2013-2015). Kegiatan pendidikan, pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat difokuskan pada berbagai masalah kesehatan di area dan lingkup keperawatan jiwa (Psychiatric Nursing), keperawatan gerontik (Gerontologic Nursing), keperawatan komunitas (Community Health Nursing) dan keperawatan kesehatan keluarga (Family Health Nursing). Berbagai hasil karya ilmiah telah dipublikasikan dalam bentuk artikel ilmiah baik pada jurnal nasional maupun jurnal internasional.

Email Penulis: kiranrefnandes@gmail.com

Lili Resta Septiana, S.Kep

Mahasiswa Keperawatan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Unand. Menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan pada Poltekkes Kemenkes Palembang (2017-2020), Pendidikan Sarjana dan Profesi Ners pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas (2020- Sekarang).

Email Penulis: lilirestawr@gmail.com