Jurnal Kesehatan Mercusuar
E-ISSN: 2654-9751 Vol. 8 No. 1 April 2025

EFEKTIFITAS TERAPI KREASI MENGGAMBAR TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANSIA

Rizka Ausrianti[1*], Meria Kontesa[2]
[1] Fakultas Kesehatan Dan Sains, Universitas Mercubaktijaya, D3 Keperawatan
[2] Fakultas Kesehatan Dan Sains, Universitas Mercubaktijaya, S1 Keperawatan
[*]Email korespondensi: rizka.ausrianti@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is the final stage of human life development. The percentage of elderly people in Indonesia has increased by at least 4 percent for more than a decade (2010-2022) to 11.75 percent. Indonesia is currently heading towards an aging population with an elderly percentage of 9.7%. The prevalence of elderly people in West Sumatra based on age groups is 62.11% young elderly, 27.57% middle elderly, 10.32% old elderly. The elderly are prone to problems due to the degenerative process, one of which is psychological problems, depression. One way to overcome depression in the elderly is drawing art therapy. The study aims to see the effect of drawing creativity on the level of the elderly. This study uses the Quasi-Experiment one Group pre-post design method. The population in the study is the elderly. The number of samples is 25 elderly people who are depressed. The purposive sampling technique will be used to determine the sample. The instrument to be used is the DASS 42 questionnaire. The results of the study will be processed using the T-Test statistical test. The results of the study showed that the average level of depression in the elderly before being given drawing therapy was 24.08, while after being given drawing therapy it was 18.08 and the effect of drawing therapy on the level of depression in the elderly with a p value of 0.001. There is an effect of drawing therapy on the level of depression in the elderly. It is hoped that this study can be used as one of the programs at the elderly health post in the Kuranji Padang Health Center working area.

Keywords: Depression; Elderly; Drawing therapy

ABSTRAK

Lanjut usia adalah tahapan akhir perkembangan hidup manusia. Persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75 persen. Indonesia saat ini sudah menuju kepada kondisi populasi menua dengan persentase lansia sebesar 9,7%. Prevelensi lansia Di Sumatera Barat berdasarkan kelompok umur yaitu 62,11% lansia muda, 27,57% lansia madya, 10,32 % lansia tua. Lansia rentan mengalami permasalah karena proses *degenerative* salah satu permasalahan psikologis yaitu depresi. Adapun salah satu cara mengatasi depresi pada lansia yaitu *art therapi* menggambar. Penelitian bertujuan untuk melihat pengaruh kreasi menggambar terhadap tingkat lansia. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi-Eksperiment one Group pre-post desaign*. Populasi dalam penelitian adalah lansia. Jumlah Sampel yaitu 25 lansia yang mengalami depresi. Teknik *purposive sampling* akan dilakukan untuk penentuan sampel. Instrument yang akan digunakan adalah kuesioner DASS 42. Hasil penelitian akan diolah dengan uji statistik *T-Test*. Hasil penelitian menunjukan bahwa rerata tingkat depresi lansia sebelum diberikan terapi menggambar 24,08, sedangkan sesudah diberikan terapi menggambar yaitu 18,08 serta pengaruh terapi menggambar terhadap tingkat depresi lansia dengan *p value* 0,001. Terdapat pengaruh terapi menggambar terhadap tingkat depresi lansia. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan salah satu program di posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Kuranji Padang

Keyword :Depresi; Lansia; Terapi menggambar

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah tahapan akhir perkembangan hidup manusia. Menurut UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun dianggap lanjut usia. *World Health Organization* (WHO) 2022 membagi lansia menjadi 4 katagori : usia menengah (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia tua dan usia sangat tua (*very old*) adalah mereka yang berusia diatas 90 tahun (Ratnawati, 2022).

Data dari *The United Nations Population Fund* (UNFPA) tahun 2022, laju pertumbuhan lansia secara global didapatkan 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020, jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar jiwa lansia pada 2050 di seluruh dunia. Jumlah lansia di negara – negara maju seperti Jepang sudah melebihi 10 % bahkan 30 % (*World Health Organization*, 2022).

Persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75 persen. Umur harapan hidup juga meningkat menjadi 71,85 tahun di tahun 2022. Indonesia saat ini sudah menuju kepada kondisi populasi menua dengan persentase lansia sebesar 9,7%. Prevelensi lansia Di Sumatera Barat berdasarkan kelompok umur yaitu 62,11% lansia muda (66 – 74 tahun), 27,57% lansia madya (75 – 79), 10,32 % lansia tua (80 – 90 tahun) (Badan Pusat Statistik, 2023).

Di Kota Padang jumlah lansia menurut kelompok umur yaitu usia 60 – 64 tahun sebanyak 37.114 jiwa, usia 65 – 69 tahun sebanyak 27.308 jiwa, usia 70 – 74 tahun sebanyak 15.754 jiwa, usia > 75 tahun sebanyak 15.597 jiwa (BPS, 2022). Lansia akan mengalami proses penuaan yang akan mengalami penurunan perubahan pada sel dan sistem tubuh sehingga menyebabkan perubahan terhadap fisik, psikologis dan sosial (Lidia et al., 2022). Gangguan psikologis yaitu kecemasan, stres, dan depresi. Depresi karena penyakit yang dideritanya, ketakutan akan berbagai komplikasi dan risiko kematian (Pratiwi Bela et al., 2022).

Depresi adalah kumpulan emosi yang muncul sebagai akibat dari tekanan psikologis dan emosional. Individu membutuhkan penyelesaian yang tepat untuk membuat mereka merasa aman. Situasi ini dapat menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan, seperti gelisah, takut, atau bersalah (Avelina & Natalia, 2020). Kecemasan adalah kondisi emosional yang dapat digambarkan dengan perasaan mental yang gelisah, detak jantung yang cepat, pernapasan yang tidak teratur, gemeteran, dan peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Astuti & Syafriati, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afnuhazi (2022) yang berjudul hubungan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja puskesmas bukit surungan Kota Padang Panjang didapatkan dari 30 orang responden 10% tidak ada cemas, 30% kecemasan ringan, 23% kecemasan sedang, 30% kecemasan berat dan 7% kecemasan sangat berat dengan total hipertensi 73% dan tidak hipertensi 27%. (Afnuhazi & Amalia, 2022)

Tingkat depresi ada 4 tingkatan yang terdiri dari ringan yaitu yang berhubungan dengan ketegangan peristiwa dalam kehidupan sehari-hari yang memiliki respon fisiologis, sedang yaitu memfokuskan diri pada hal-hal penting dan menyampingkan hal-hal lain serta lapangan persepsi pada lingkungan menurun respon fisiologisnya, berat yaitu cenderung memikirkan hal kecil dan mengabaikan hal

lain dengan lapangan persepsinya menjadi sangat sempit sehingga sulit berfikir secara realistis dan membutuhkan banyak pengarahan untuk memusatkan perhatian pada daerah lain, dan panik yaitu pada tingkatan ini sudah mengalami gangguan sehingga tidak bisa mengendalikan diri (Annisa & Ifdil, 2022).

Dampak depresi dapat mempengaruhi sistem fisiologis seperti sistem kardiovaskuler, pernapasan, neuromuskuler, gastrointestinal, saluran perkemihan, *integument* (kulit), dan respons terhadap perilaku, kognitif, dan afektif. Kecemasan kronik pada lansia dapat mempersulit dan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Depresi pada lansia juga dapat menurunkan atau menyebabkan kerusakan kognitif, serta dapat mengganggu emosi dan peran sosial. Depresi yang tidak dapat dihindari dan berlangsung lama dapat menyebabkan kelelahan dan bahkan kematian (Arifiati & Wahyuni, 2019). Depresi yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak berupa cenderung memiliki penilaian negatif terhadap makna hidup, perubahan emosional serta gangguan psikosis. Depresi pada lansia juga mengakibatkan terjadinya gangguan pendengaran, kesulitan mengingat dan sosial emosional (Arta & Prajayanti, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Keefektifan Terapi Kreasi Menggambar Terhadap Tingkat Depresi Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. Urgensi penelitian yaitu kreasi menggambar juga dapat membantu semua orang tidak mengenal usia dalam mengeksplorasikan emosi dan kepercayaan, mengurangi stres, menyelesaikan masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa Bahagia.

Ada banyak hal untuk mengatasi depresi seperti melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan, kembangkan hobi yang bermanfaat, meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri kepada tuhan, berolahraga, mengkonsumsi makanan serat, meditasi atau melakukan terapi seperti terapi musik, terapi menari, terapi karya seni seperti kreasi menggambar (kemenkes RI, 2021). Kreasi menggambar menurut Rappaport (dalam mario, 2018) mengatakan bahwa terapi seni untuk meningkatkan kesejahteraan secara emosional, kognitif, fisik dan spiritual. Aspek nonverbal dalam psikoterapi seni memegang posisi penting dan unik dalam kesehatan mental.

Kreasi menggambar menggunakan media seni untuk mengeksplarasi perasaan, mendamaikan konflik emosional, menumbuhkan kesadaran diri, mengelola perilaku, mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan orientasi realitas, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan harga diri. Terapi seni lukis digunakan untuk mengetahui masa lalu yang mengelilingi kehidupan individu dan sebagai alat yang baik untuk mengetahui kisah yang ingin di ceritakannya (Fatwasari et al., 2016).

Salah satu upaya untuk mengurangi tingkat depresi adalah melalui Kreasi menggambar, seperti yang di ungkapkan malchiodi (Putri et al., 2021) menyatakan kreasi menggambar adalah alat yang ampuh dalam berkomunikasi. Sekarang diakui secara luas bahwa ekspresi seni adalah cara untuk mengkomunikasikan pikiran dan perasaan yang terlalu menyakitkan secara visual untuk dimasukan dalam kata-kata. Kreasi menggambar juga dapat membantu semua orang tidak mengenal usia dalam mengeksplorasikan emosi dan kepercayaan, mengurangi stres, menyelesaikan masalah dan konflik, dan meningkatkan rasa bahagia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh terapi menggambar terhadap tingkat depresi lansia di wilayah kerja Puskesmas Kuranji.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dan Jenis penelitian pre eksperimen dengan mengunakan *one Group pre-post design*. Penelitian dilakukan diwilayah kerja Puskesmas Kuranji dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang lansia yang mengalami depresi dengan kriteria inklusi yaitu lansia berusia 60 – 75 tahun, mengalami depresi serta dapat berkomunikasi dengan baik, sedangkan kriteria ekslusi yaitu responden yang tidak mengikuti jalannya terapi dengan lengkap serta tidak berada pada tempat saat penelitian dan responden yang minum obat anti depresi. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner DASS 42. Variabel penelitian ini yaitu kreasi menggambar untuk variable independent serta variabel dependen yaitu tingkat depresi. Analisa univariat mendeskripsikan tingkat depresi sebelum dan sesudah melakukan dalam bentuk mean, median, modus, dan standar deviasi yang mengunakan sistem komputerisasi sedangkan Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *T-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Rerata Tingkat Depresi Lansia Sebelum Diberikan Terapi Menggambar

Tabel 1
Rerata Tingkat Depresi Lansia Sebelum Diberikan Terapi Menggambar

Depresi	n	Mean	Min	Max	SD
Pre test	25	24,08	19	39	5,879

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa nilai rerata tingkat depresi lansia sebelum diberikan terapi menggambar terhadap tingkat depresi lansia di wilayah puskesmas kuranji sebesar 24,08 dengan *standar deviasi* 5,879, nilai terendah 19 dan nilai tertinggi 39

2. Rerata Tingkat Depresi Lansia Setelah Diberikan Terapi Menggambar

Tabel 2
Rerata Tingkat Depresi Lansia Setelah Diberikan Terapi Menggambar

Depresi	n	Mean	Min	Max	SD
Pre test	25	18,08	24	39	1,508

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa nilai rerata tingkat depresi lansia sebelum diberikan terapi menggambar terhadap tingkat depresi lansia di wilayah puskesmas kuranji sebesar 18,08 dengan *standar deviasi* 1,508 nilai terendah 24 dan nilai tertinggi 39

3. Pengaruh Terapi Menggambar Terhadap Tingkat Depresi Lansia

Tabel 3
Pengaruh Pengaruh Terapi Menggambar Terhadap Tingkat Depresi Lansia

Terapi Menggambar		**n**	**mean**	***P value***
Tingkat Depresi	Pre test	25	24,08	0,001
	Post test	25	18,09	

Berdasarkan Tabel 3 menunjukan adanya penurunan Tingkat Depresi sebelum diberikan terapi menggambar pada lansia dengan rata-rata *pre test 24,08* dan *post test 18,09*. Setelah dilakukan uji statistik dengan T didapatkan nilai p value (0,001) < 0,05. Maka terdapat pengaruh tingkat depresi

sebelum dan sesudah di berikan terapi menggambar pada lansia.

Secara umum seluruh responden mengalami penurunan skor depresi. Hasil uji Paired *T-test* didapatkan bahwa responden yang diberikan terapi menggambar berkelompok didapatkan besar *sig-p* (0,001) < α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan antara *prestest* dan *posttest*. Dengan demikian hipotesis diterima pada α= (0,05) dan selang kepercayaan 95 % didapatkan pengaruh terapi menggambar terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di Wilayah puskesmas Kuranji.

Seseorang yang mengalami depresi menggunakan energi fisiologis dan psikologis untuk berespon dan mengadaptasi bergantung pada intensitas, cakupan, durasi stressor dan besarnya stressor lainnya. Respon depresi adalah adaptif dan protektif, dan karakteristik dari respon ini adalah hasil dari respons neuroendokrin yang terintegrasi. Terdapat 3 respon depresi neurobiologi yaitu reaksi alarm, tahap resisten, dan tahap kehabisan tenaga. Saat individu mengalami depresi akan timbul kewaspadaan dan memobilisasi sumber-sumber untuk mengatasi stressor. Emosi tergugah dan tekanan bertambah, sensitifitas meninggi dan waspada, dan usaha untuk kontrol diri (pada saat ini mungkin dilakukan *task-oriented* atau *defence oriented*). Pada responden yang mengalami peningkatan frekuensi jantung, meningkatkan aliran darah ke otot dan kewaspadaan mental merupakan suatu reaksi alarm. Bila depresi berlanjut individu sering kali mampu menemukan makna yang berhubungan dengan stressor dan kemudian melawan disintegrasi psikis. Pada akhir dari fase ini responden cenderung menjadi kaku dan mencoba untuk mengevaluasi ulang situasi stressor dan melakukan pola-pola koping yang lebih adaptif. Dalam situasi ini, tubuh menjadi stabil. Namun, jika stressor tetap terus menetap setelah dan ketidak berhasilan untuk adaptasi, maka responden telah memasuki tahap kehabisan tenaga. Tubuh tidak mampu untuk mempertahankan dirinya terhadap dampak stressor, regulasi fisiologis menghilang, dan jika stres berlanjut, dapat terjadi kematian (Potter & Perry, 2005).

Semua responden mengalami depresi meskipun tersebar dalam beberapa tingkatan. Reaksi alarm yang dialami oleh responden tersebut merupakan reaksi yang normal dan setiap responden pasti akan mengalaminya. Sehingga responden yang telah masuk ke tahap resisten dan tahap kehabisan tenaga. Hal ini terjadi karena fungsi tubuh yang menurun menyebabkan lansia merasa tidak mampu melakukan sesuatu yang dulu bisa dilakukan sehingga membuat lansia merasa menjadi orang yang lemah. Penilaian negatif lansia terhadap diri sendiri muncul karena merasa terbuang dari keluarga. Menurut mereka meskipun berada dalam hidup yang serba kekurangan, mereka merasa lebih bahagia tinggal dengan orang yang dikasihi. Perubahan fisik pada lansia dapat menyebabkan perubahan pada kondisi jiwa. Lansia menganggap bahwa tidak dapat mengerjakan berbagai aktifitas sebaik pada saat muda dulu, selain itu sikap sosial yang tidak menyenangkan yang berfikiran bahwa orang berusia lanjut sering dianggap tidak ada gunanya lagi. Hal ini akan menyebabkan lansia kemudian demotivasi, menarik diri dari lingkungan sosial dan merasa semakin

tidak berguna. Penilaian negatif lansia terhadap diri sendiri muncul karena merasa terbuang dari keluarga. Menurut mereka meskipun berada dalam hidup yang serba kekurangan, mereka merasa lebih bahagia tinggal dengan orang yang dikasihi.

Penerapan terapi menggambar secara efektif dapat membantu menurunkan depresi pada lansia di Wilayah Puskesmas Kuranji. Hal ini terlihat kepada lansia selama menjalani proses terapi menggambar. Pada tiap sesi intervensi, seluruh responden dapat mengekspresikan perasaan dan meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki dan menganggap diri mereka memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu. Kepercayaan diri responden juga dikuatkan oleh dukungan secara verbal dari keluarga dan peneliti. Temuan ini juga sesuai dengan Rubin (2023) yang menyatakan bahwa salah satu tujuan dalam pemberian terapi menggambar adalah untuk membantu individu menggapai tujuan, seperti mengungkapkan apa yang dirasakan, sebagai media katarsis, atau meningkatkan *self esteem* pada individu.

Metode terapi menggambar yang digunakan apada responden adalah metode menggambar dan mewarnai. Awalnya sebahagian responden sempat merasa kurang percaya diri untuk menggambar dan mewarnai serta beranggapan bahwa mereka sudah lama tidak menggambar dan kurang yakin dengan hasil dari gambar yang mereka buat. Namun saat menjalani intervensi, responden terlihat dapat menunjukkan perubahan yang semakin baik pada tiap sesinya. Hal ini sesuai dengan Adriani dan Satiadarma (2021) bahwa kegiatan yang dapat dilakukan dalam menggambar salah satunya melalui kegiatan menggambar. Menggambar merupakan kegiatan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun sekalipun individu tersebut tidak dapat menggambar.

Terapi menggambar dalam penerapannya dapat melibatkan aspek fisik, emosi, dan kognitif secara bersamaan pada seluruh subyek. Aspek fisik meliputi gerak pada motorik halus serta sensasi fisik yang dapat dirasakan oleh responden selama menjalani proses intervensi, seperti menggunakan kemampuan fisik mereka untuk menggunakan peralatan menggambar yang sudah disiapkan. Sehingga hal ini juga membantu untuk lebih banyak bergerak dan melatih kemampuan motorik halus yang sudah menurun pada lansia. Hal ini sesuai dengan Mahardika (2017) yang mengungkapkan bahwa membuat karya seni tidak dapat terlepas dari pengalaman sensual pada indera yang dimiliki. Seni membawa pengalaman menyenangkan dari hubungan antara material yang digunakan dan hasil karya seni tersebut. Proses seni menuntut klien untuk menyentuh dunia dan berimajinasi tentang dunia kesehariannya.

Aktivitas menggambar dan mewarnai yang dilakukan oleh seluruh responden selama menjalani intervensi dianggap sebagai aktivitas yang menyenagkan dan tidak menyulitkan selama mengerjakannya. Terapi menggambar rekreasional dan tugas ketika responden yang berbeda pada tiap sesinya turut membantu mengurangi rasa bosan pada responden

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa rerata tingkat depresi sebelum diberikan terapi menggambar yaitu 24,08, setelah di berikan

terapi menggambar yaitu 18,18 serta terdapat pengaruh terapi menggambar terhadap tingkat depresi lansia dengan *p value* 0,001.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Yayasan Universitas Mercubaktijaya yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mercubaktijaya yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Afnuhazi, R., & Amalia, R. F. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Surungan Kota Padang Panjang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, *4*(4657), 78–84.

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2022). Konsep Depresi pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, *5*(2), 93. https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00

Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). *Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Depresi pada Lansia * Corresponding Author Menua merupakan suatu proses alami yang dihadapi manusia , tahap yang paling krusial adalah terjadi penurunan fungsi atau perubahan pada aspek biologis , aspek psikol*. *1*(2), 139–169.

Arta, K. S., & Prajayanti, E. D. (2023). Tingkat Depresi Lansia Di Wilayah Rawan Bencana Tanah Longsor Desa Kemuning Kecamatan Ngargoyoso. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, *8*(1), 84–89. https://doi.org/10.51143/jksi.v8i1.380

Astuti, E., & Syafriati, A. (2023). Pengaruh Stimulus Murottal Qur'an Kombinasi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan depresi Pada Penderita Hipertensi. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, *15*(1), 1–14. https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/

Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2020). Hubungan tingkat depresi dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, *VII*(1), 21–31.

Butler, J. D. (2022). The Arts In Psychotherapy. *Lesley Univercity*, *79*.

Black, J., & Hokanson, H. (2014). *KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH Manajanen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*.

BPS. (2022). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur di Kota Padang (Jiwa), 2020-2022. In *Bps.Go.Id*. https://padangkota.bps.go.id/indicator/12/664/1/penduduk-menurut-kelompok-umur.html

Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*.

Keliat, B. (2022). *Manajemen Keperawatan Psikososial & Kader Kesehatan Jiwa CMHN (Intermediate Course)*.

Lidia, R., Musafaah, & Hafifah, I. (2022). *Hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas rawat inap cempaka*. 1–7.

Masriadi. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN BIDANG Kesehatan, Kedokteran, dan Keperawatan*.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); Edisi 4). Salemba Medika.

Mahardika, B. (2017). Implementasi Metode Art Therapy Dalam Mencerdaskan Emosional. *Jurnal Kependidikan*, *03*(02), 114–125. https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/view/68

Pratiwi Bela, F., Wirawati Karuniangtyas, M., & Aini Nur, D. (2022). Pengaruh edukasi terhadap tingkat kecemasan keluarga dalam merawat penderita hipertensi di kelurahan Cangkiran. *Jurnal Ilmiah Permas*, *11 No 1*(April), 1–8.

Purwitasari, Faizatur Rohmi, & Ronal Surya Aditya. (2021). Emotional Freedom Technique Menurunkan TekananDarah Dan Depresi Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Info Kesehatan*, *11*(2), 375–383.

Rani, R., & Darmiati, D. (2022). Tingkat Depresi pada Lansia Terhadap Hipertensi di Kelurahan Sidodadi Kecamatan Wonomulyo. *Mando Care Jurnal*, *1*(3), 105–110. https://doi.org/10.55110/mcj.v1i3.92

Ratnawati, E. (2022). *Asuhan KEPERAWATAN GERONTIK*. PUSTAKA BARU PRESS.

Rochmawati, D. H. (2014). manajemen stres. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, *133*, 1–18.

Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf

Santoso, E. (2023). *TINGKAT KECEMASAN DENGAN*.