

TERAPI HUGS DAN GUIDED IMAGERY KELOMPOK UNTUK MENGURANGI TINGKAT ANSIETAS LANSIA

Endhika Agustin Pratiwi¹, Kartinah^{2*}, Muh Fathoni Rohman³

Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}, Perawat
Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta³

*Corresponding Author : kar194@ums.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan fisik maupun psikologis, termasuk kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat muncul akibat perubahan peran sosial, kehilangan pasangan hidup, penyakit kronis, hingga keterbatasan aktivitas. Prevalensi kecemasan pada lansia di Indonesia tergolong tinggi dan berdampak negatif terhadap kualitas hidup, seperti menurunnya kesejahteraan emosional, gangguan tidur, dan isolasi sosial. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, penarikan diri dari lingkungan sosial, bahkan memperparah kondisi fisik lansia. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengatasi masalah ini. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah intervensi nonfarmakologis, seperti *guided imagery* dan *hugs therapy*, yang terbukti memiliki efek positif dalam menurunkan kecemasan melalui relaksasi dan peningkatan rasa nyaman secara emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi terapi *hugs therapy* dan *guided imagery* (HUGI) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Wisma Wukiratawu, Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan *evidence-based nursing* dengan pemberian intervensi HUGI kepada lansia yang mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Geriatric Anxiety Scale (GAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah intervensi, dari ansietas berat menjadi sedang, dan dari sedang menjadi ringan. Kesimpulannya terapi HUGI efektif menurunkan kecemasan pada lansia, mudah diterapkan, serta memberikan efek relaksasi yang menunjang peningkatan kualitas hidup.

Kata kunci : ansietas, *guided imagery*, *hugs therapy*, lansia

ABSTRACT

The elderly are an age group vulnerable to various physical and psychological health disorders, including anxiety. Anxiety in the elderly can arise due to changes in social roles, loss of a spouse, chronic illness, and limitations in activity. The prevalence of anxiety in the elderly in Indonesia is relatively high and has a negative impact on quality of life, such as decreased emotional well-being, sleep disturbances, and social isolation. Untreated anxiety can lead to decreased cognitive function, social withdrawal, and even worsen the physical condition of the elderly. Therefore, effective, safe, and easy-to-implement interventions are needed to help address this problem. One approach used is non-pharmacological interventions, such as guided imagery and hugs therapy, which have been shown to have a positive effect in reducing anxiety through relaxation and increasing emotional comfort. This study aims to determine the effectiveness of a combination of hugs therapy and guided imagery (HUGI) in reducing anxiety levels in the elderly at Wisma Wukiratawu, the Tresna Werdha Social Service Center in Yogyakarta. This study uses an evidence-based nursing approach by providing HUGI interventions to elderly experiencing anxiety. Anxiety levels were measured using the Geriatric Anxiety Scale (GAS) questionnaire before and after the intervention. Results showed a significant reduction in anxiety levels after the intervention, from severe to moderate, and from moderate to mild. In conclusion, HUGI therapy is effective in reducing anxiety in the elderly, is easy to implement, and provides a relaxing effect that supports an improved quality of life.

Keywords : anxiety, *hugs therapy*, *guided imagery*, elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari perputaran hidup manusia, dan ini merupakan bagian alami dari kehidupan yang tidak dapat dihindari serta pasti dialami oleh setiap individu. Dalam kehidupan, terdapat tiga proses tahapan, yaitu masa kanak-kanak, masa dewasa, dan masa tua. Saat memasuki masa tua, individu akan mengalami banyak kemunduran, baik secara fisik maupun psikologis (Sinaga & Pradana, 2022). Lansia menjadi kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Proses penuaan yang menyebabkan perubahan kompleks pada kondisi fisik dapat memengaruhi kemampuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Penurunan aktivitas tersebut berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan ansietas (Aliyah et al., 2025). Data dari Kementerian Kesehatan (2018) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di kalangan lansia Indonesia cukup tinggi, yaitu sebesar 6,9% pada usia 55–65 tahun, 9,7% pada usia 65–75 tahun, dan 13,4% pada usia di atas 75 tahun. Gejala kecemasan pada lansia meliputi perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi, gelisah, gangguan tidur, dan dalam beberapa kasus muncul serangan panik serta sesak di dada (Christina, 2025).

Gangguan kecemasan pada lansia membuat lansia merasa tidak berguna, mudah sedih, insomnia, stres, dan mengalami penurunan kualitas hidup (Kusuma et al., 2021). Untuk mengatasi kecemasan pada lansia, selain intervensi farmakologis, terapi nonfarmakologis terbukti efektif dan aman digunakan. Intervensi nonfarmakologis dianggap efisien karena relatif lebih murah, mudah dilakukan, dan dapat dilakukan secara berkelompok bersama lansia lainnya. Dengan demikian, selain menurunkan kecemasan, intervensi ini juga meningkatkan interaksi sosial dan kualitas hidup lansia (Hartati et al., 2023). *Guided imagery* atau imajinasi terpandu adalah salah satu teknik relaksasi yang melibatkan visualisasi keadaan atau lingkungan yang menenangkan, dengan tujuan membantu mengurangi kecemasan dan stres. Penerapan *guided imagery* pada lansia telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan tekanan darah, terutama pada lansia dengan hipertensi. Penelitian oleh (Lestari et al., 2024) menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* dapat menurunkan skor kecemasan dan tekanan darah pada lansia secara signifikan (Lestari et al., 2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Saifudin et al., (2022), *guided imagery* juga terbukti efektif menurunkan kecemasan psikologis pada lansia, karena teknik ini membantu lansia mengalihkan perhatian dari sensasi yang tidak nyaman dan membentuk keseimbangan dalam tubuh.

Hugs therapy atau terapi pelukan merupakan teknik stimulasi bilateral, yang dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di dada dan menepuk-nepuk bagian atas dada seperti gerakan sayap kupu-kupu, sambil bernapas perlahan. Teknik ini bertujuan membantu individu mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran (Girianto et al., 2021). *Hugs therapy* dianggap aman dan mudah diterapkan, terutama bagi lansia dengan gangguan kecemasan (Christina, 2025). Penelitian Heningsih di UPT PSTW Jombang-Kediri (2021) menunjukkan bahwa teknik *butterfly hug* atau berpelukan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Terapi ini juga membantu mengatasi kecemasan akibat perubahan fisik, psikologis, maupun sosial yang sering terjadi pada lansia. Penelitian oleh (Nurpadilah et al., 2025) menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan dan stres pada lansia.

Berdasarkan uraian di atas, kedua terapi nonfarmakologis, yaitu *guided imagery* dan *hugs therapy*, terbukti memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan dan stres. Oleh karena itu, peneliti menggabungkan kedua intervensi tersebut menjadi satu metode yang disebut terapi HUGI (*hugs therapy and guided imagery*). Terapi ini diharapkan dapat menjadi intervensi inovatif dalam mengurangi masalah kecemasan pada lansia. Tujuan dari karya tulis ilmiah ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi HUGI dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Selain karena alasan efektivitas, pentingnya terapi nonfarmakologis seperti HUGI juga

dapat dilihat dari meningkatnya kebutuhan pendekatan yang bersifat humanistik dan memberdayakan lansia. Banyak lansia yang mengalami kecemasan tidak mendapatkan penanganan yang sesuai, karena mereka enggan menggunakan obat-obatan dengan alasan efek samping, risiko ketergantungan, atau keterbatasan biaya. Terapi HUGI menawarkan pendekatan yang lebih empatik dan memperhatikan dimensi psikososial lansia, yang kerap terabaikan dalam penanganan medis konvensional.

Pendekatan kombinatorik dalam terapi HUGI juga memiliki keunggulan dari segi pelaksanaan. Terapi ini dapat dilakukan di berbagai tempat, seperti panti jompo, posyandu lansia, klinik komunitas, bahkan di rumah oleh *caregiver* atau anggota keluarga. Kemudahan ini menjadikan HUGI sebagai intervensi yang inklusif dan dapat diterapkan tanpa memerlukan alat atau pelatihan yang rumit. Lansia pun dapat diajarkan untuk melakukan terapi ini secara mandiri, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol atas kondisi psikologis mereka.

Di sisi lain, fenomena peningkatan jumlah lansia di Indonesia dari tahun ke tahun menjadikan isu kesehatan mental pada lansia sebagai perhatian yang semakin penting. Menurut data BPS (2023), jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia telah mencapai lebih dari 10% dari total populasi, dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat. Artinya, akan semakin banyak lansia yang berpotensi mengalami gangguan kecemasan apabila tidak ada intervensi yang tepat dan terjangkau. Oleh karena itu, pengembangan metode intervensi seperti terapi HUGI menjadi langkah preventif sekaligus promotif dalam mendukung kesehatan mental lansia di masa depan. Lebih jauh lagi, kombinasi antara teknik visualisasi dan stimulasi fisik ini juga sesuai dengan prinsip kerja sistem saraf. Stimulasi bilateral dalam *hugs therapy* dipercaya dapat menyeimbangkan kerja otak kiri dan kanan, mengurangi aktivitas berlebihan pada sistem limbik, dan meningkatkan ketenangan. Sementara itu, *guided imagery* memfasilitasi lansia untuk "melarikan diri sejenak" dari tekanan realitas melalui imajinasi positif, yang dapat memicu pelepasan hormon relaksasi seperti endorfin dan serotonin. Kombinasi kedua teknik ini menciptakan efek relaksasi ganda yang memperkuat efektivitas terapi dibandingkan jika dilakukan secara tunggal.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan metode intervensi nonfarmakologis yang inovatif, khususnya dalam penanganan kecemasan pada lansia. Dengan memadukan dua teknik terapi yang telah terbukti efektif, karya tulis ini diharapkan menjadi rujukan bagi tenaga kesehatan, *caregiver*, maupun masyarakat umum dalam menangani kecemasan lansia secara lebih holistik. Temuan dan pembahasan dalam karya tulis ilmiah ini juga diharapkan dapat memperkaya literatur tentang pendekatan psikososial bagi lansia, serta menjadi dasar bagi penerapan terapi HUGI di berbagai lingkungan pelayanan kesehatan.

METODE

Penelitian ini merupakan penerapan intervensi dari Evidence-Based Nursing pada lansia dengan kecemasan di Wisma Wukiratawu, Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha. Intervensi yang diterapkan terdiri dari *hugs therapy* dan *guided imagery*, yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Intervensi dilakukan dengan memberikan pelukan kepada setiap lansia sambil membimbing mereka melalui kalimat-kalimat *guided imagery*, agar pikiran mereka tertuju pada hal-hal yang positif dan menenangkan. Pendekatan ini menggabungkan stimulasi fisik dan visualisasi mental sebagai strategi relaksasi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner GAS (Geriatric Anxiety Scale), yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skor GAS diklasifikasikan sebagai berikut: skor 48–75 menunjukkan kecemasan berat, skor 38–47 kecemasan sedang, skor 19–37 kecemasan ringan, dan skor 0–18 menunjukkan tidak ada kecemasan. Skor kecemasan diukur sebelum dan sesudah pemberian intervensi untuk menilai efektivitas terapi HUGI yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Tabel 1. Pre Test dan Post Test Gangguan Kecemasan Lansia**

| No | Nama | Skor Gangguan Kecemasan | |
|----|--------|-------------------------|------|
| | | Pre | Post |
| 1 | Ny. M | 45 | 37 |
| 2 | Ny. T | 42 | 36 |
| 3 | Ny.S | 40 | 32 |
| 4 | Ny. My | 43 | 34 |
| 5 | Ny. K | 48 | 38 |
| 6 | Ny. P | 40 | 40 |
| 7 | Ny. W | 57 | 45 |
| 8 | Ny.Po | 51 | 46 |

Hasil *pre-test* menunjukkan 4 orang lansia yaitu Ny.K, Ny.P, Ny.W dan Ny.Po skor kecemasan dalam kategori berat dan 4 orang lansia lainnya yaitu Ny.M, Ny.T, Ny.S dan Ny.My skor kecemasan dalam kategori kecemasan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elisavira et al, (2025), hasil penelitiannya menunjukkan 90% lansia mengalami kecemasan sedang hingga sangat berat. Pada hasil *post test* menunjukkan adanya penurunan skor gangguan kecemasan, pada Ny.M, Ny.T., Ny.S dan Ny.My menunjukkan skor kecemasan ringan. Sedangkan pada Ny.K, Ny.P, Ny. W dan Ny.Po menunjukkan skor kecemasan sedang. (Pristianto et al., 2022) (Nurpadilah et al., 2025) (Pendit, 2024) (Elisavira et al., 2025)

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor ansietas yang signifikan setelah intervensi, di mana empat lansia yang semula mengalami ansietas berat (skor 48–75 menurut GAS) mengalami penurunan menjadi ansietas sedang, dan empat lansia lainnya yang semula berada pada kategori ansietas sedang (skor 38–47) turun menjadi ansietas ringan setelah diberikan intervensi HUGI. *Hugs Therapy* dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di dada dan menepuk-nepuk dada seperti sayap kupu-kupu, sambil bernapas perlahan untuk membantu individu mengurangi kecemasan dan menenangkan pikiran, Penelitian sebelumnya oleh Girianto et al, (2021) menunjukkan bahwa Butterfly Hug dapat menurunkan kecemasan pada lansia di UPT PSTW Jombang-Kediri, dengan penurunan dari kategori sedang-berat menjadi ringan-sedang setelah satu minggu intervensi. Efek positif dari *Hug Therapy* diduga berasal dari aktivasi sumbu limbik-hipotalamus-pituitari-adrenal (LHPA), yang memicu pelepasan hormon relaksasi seperti serotonin dan endorfin, sehingga menimbulkan perasaan nyaman dan aman (Girianto et al., 2021).

Sementara *Guided Imagery* merupakan teknik relaksasi yang melibatkan imajinasi seseorang untuk mencapai efek positif tertentu, Teknik ini membantu lansia mengalihkan perhatian dari sensasi tidak nyaman dan membentuk keseimbangan dalam tubuh, sehingga pikiran menjadi lebih positif dan rileks (Saifudin et al., 2022). Penurunan ansietas pada lansia setelah intervensi HUGI juga sejalan dengan penelitian Pristianto et al, (2022), yang menemukan bahwa kombinasi teknik deep breathing dan *Butterfly Hug* efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja. Teknik ini bekerja melalui regulasi emosional dengan membentuk keseimbangan tubuh melalui visualisasi terpandu dan stimulasi bilateral, yang dapat menenangkan pikiran serta mengurangi gejala fisiologis kecemasan seperti takikardia dan hiperventilasi (Pristianto et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa menggabungkan beberapa intervensi memiliki efek yang lebih baik dalam menurunkan kecemasan.

Penelitian oleh Elisavira et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara tingkat kecemasan dan kejadian depresi pada lansia, dengan nilai korelasi rho sebesar 0,665 ($p=0,000$). Hal ini mengindikasikan bahwa lansia yang mengalami kecemasan berat cenderung mengalami depresi berat pula, dan sebaliknya. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian di Wisma Wukiratawu, di mana sebagian besar lansia yang mengalami ansietas

berat juga melaporkan gejala depresi seperti perasaan tidak berguna, mudah sedih, insomnia dan juga stress. Oleh karena itu intervensi untuk menurunkan ansietas pada lansia sangat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian ini memberikan gambaran kombinasi terapi non-farmakologi *hug therapy* dan *guided imagery* efektif diterapkan di panti lansia, karena tidak membutuhkan peralatan yang kompleks dan mudah untuk dilakukan, selain itu dengan menurunnya kecemasan pada lansia maka dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Penelitian ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pendit, (2024) menunjukkan bahwa *Guided Imagery* tidak hanya meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga mengurangi kecemasan dan nyeri pada lansia. Penelitian lainnya oleh Pristianto et al, (2022) juga menunjukkan bahwa teknik deep breathing dan Butterfly Hug efektif dalam menurunkan kecemasan pada remaja, yang dapat diadaptasi untuk lansia dengan penyesuaian tertentu.

KESIMPULAN

Terapi aktivitas kelompok yang menggabungkan *hugs therapy* (terapi pelukan) dan *guided imagery* (imajinasi terpandu) atau HUGI terbukti efektif menurunkan tingkat ansietas pada lansia di Wisma Wukiratawu, Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan yang signifikan, di mana lansia yang semula mengalami ansietas berat turun menjadi ansietas sedang, dan lansia dengan ansietas sedang menurun menjadi ansietas ringan setelah intervensi HUGI. Intervensi ini dinilai aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat meningkatkan kualitas hidup dan interaksi sosial lansia. Oleh karena itu, terapi HUGI direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada lansia di panti jompo

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini yang berjudul "*Efektivitas Terapi HUGI (Hugs Therapy dan Guided Imagery) dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia*" dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan karya tulis ini. Ucapan terimakasih disampaikan kepada Pimpinan dan seluruh staf Wisma Wukiratawu Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta yang telah memberikan izin dan memfasilitasi jalannya penelitian, serta para lansia yang bersedia menjadi subjek dalam intervensi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berharga. Tak lupa, penulis menyampaikan rasa terimakasih yang mendalam kepada keluarga tercinta atas doa, dukungan, dan semangat yang tiada henti, serta kepada teman-teman dan rekan sejawat yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penyusunan karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, Permatasari, L. I., & Akbar, R. (2025). Hubungan Antara *Activity Of Daily Living* Dengan Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 8(2), 156–167. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v8i2.508>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik penduduk lanjut usia 2023*. BPS RI. <https://www.bps.go.id>

- Christina, E. (2025). Terapi *Butterfly Hug* Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Lansia. Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia, 4. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Elisavira, T., Rahman, S., & Widodo, H. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Kejadian Depresi Pada Lansia Dengan Kehilangan. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 7(2). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). *Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>
- Hartati, Handoyo, Widjijati, & Prasetyo, H. (2023). Pendekatan Non Farmakologi Psikoterapi Dan Walking Tandem Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Depresi Lanjut Usia Di Masyarakat. Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1). <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
- Kusuma, S. P., Mukarromah, N., & Yumni, F. L. (2021). Terapi Musik Dalam Mengurangi Depresi Pada Lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. In *Indonesian Academia Health Sciences Journal INAHES* (Vol. 1, Issue 1).
- Lestari, P. H., Oktavia, C., Ekasari, M. F., Pertiwi, N. F. A., & Silviani, N. E. (2024). Penerapan Terapi *Guided Imagery* Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Nursing Update*, 15(2).
- Nurpadilah, D., Albianto, D. L. P., Firmansyah, D., Setiawan, H., Fauzi, A. R., Lismayanti, L., & Fauziah, D. N. (2025). *Effectiveness of Butterfly Hug Therapy in Reducing Anxiety Symptoms Among Older Adults: A Systematic Review. Genius Journal*, 6(1), 284–297. <https://doi.org/10.56359/gj.v6i1.527>
- Pendit, S. A. (2024). Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia: Dampak Terapi *Relaksasi Guided Imagery* Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatijajar Kota Depok. *Klabat Journal of Nursing*, 6(2), 1. <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i2.1068>
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Muflikha, I., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Reyhana, F. N. (2022). Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta. Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 36–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v3i1.127>
- Saifudin, M., Sholikah, S., & Lestari, A. D. (2022). Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Kecemasan Psikologis Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Kec. Turi Kab. Lamongan. Jurnal Surya, 13.
- Sinaga, M. E., & Pradana, A. A. (2022). Pengaruh Positif Dukungan Keluarga Terhadap Kejadian Depresi pada Lansia. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 13(4). <https://doi.org/10.33846/sf13408>