



TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM EFEKTIF MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA LANSIA

Patria Asda¹, Anida², Anis Yuli Soliqah³
^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada
Yogyakarta, Indonesia

e-mail: asdapaty@gmail.com¹, anida_wh@yahoo.com²,
anisuly399@gmail.com³

Abstrak

Persentase penduduk lanjut usia di Indonesia saat ini mengalami peningkatan, termasuk pula Persentase penduduk lansia di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yang meningkat di tahun 2020 menjadi 14,67% dari 12,88% ditahun 2010. Kondisi ini menunjukkan bahwa Indonesia sedang memasuki *era ageing population* yaitu suatu wilayah atau negara mengalami peningkatan yang disebabkan oleh bertambahnya tingkat harapan hidup. Masa tua banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan dengan baik. Individu yang memasuki masa lanjut usia akan mengalami penurunan daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degeneratif. Lansia menjadi mudah mengalami masalah mental yaitu stres. kondisi stres ini terus menerus terjadi pada lansia dan tidak di atasi secepatnya maka akan berdampak pada kejiwaan lansia. Salah satu cara yang dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat stres lansia adalah teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stres lansia. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen dengan rancangan one group pre-post test design*, dengan populasi lansia. Sampel didapatkan sejumlah 25 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat stres pre dan post intervensi menggunakan DASS 14 item khusus tingkat stres. Intervensi relaksasi nafas dalam diberikan kepada lansia dengan mengacu pada Standar operasional prosedur. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan *Uji Statistik Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stres, dengan nilai *p value* = 0,000(<0,005). Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tingkat stres pada lansia

Kata kunci: stres, lansia, relaksasi nafas dalam

Abstract

The percentage of the elderly population in Indonesia is currently increasing, including the percentage of elderly people in the province of the Special Region of Yogyakarta, which increased in 2020 to 14.67% from 12.88% in 2010. This condition shows that Indonesia is entering the era of ageing population, where a

**Penulis
korespondensi:**
Patria Asda

Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan
Wira Husada

Email:
[asdapaty@gmail
.com](mailto:asdapaty@gmail.com)

region or country is experiencing an increase caused by increasing life expectancy. People with old age faces many health problems that need to be handled properly. Individuals who enter the elderly period will experience a decrease in body resistance and experience various degenerative diseases. The elderly become easy to experience mental problems, namely stres. This stressful condition continues to occur in the elderly and is not overcome as soon as possible, it will have an impact on the psyche of the elderly. One way that can be applied to reduce the stres level of the elderly is a deep breath relaxation technique. This study aims to determine the effectiveness of deep breath relaxation techniques on the stres level of the elderly. This research design was quasi experimental study with one group pre-post test design. The population was elderly people and sample of 25 people was taken using purposive sampling techniques. Instrument to measure pre and post intervention stres levels using DASS questionnaire 14 items specific to stres levels. Deep breath relaxation intervention is given to elderly with reference to standar operating procedure. The collected data were analyzed with the Wilcoxon Statistical Test. The results showed that there were differences in stres levels before and after administration ($p \text{ value} = 0,000 < 0,005$). Conclusion of this research that deep breath relaxation techniques are effective for lowering stres levels in the elderly.

Keywords: stress, elderly, deep breath relaxation

PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan proses kehidupan yang akan dihadapi setiap manusia. Individu yang mulai memasuki usia tua akan mengalami berbagai kemunduran fungsi tubuhnya. Contohnya kemunduran fisik seperti kulit yang mengendur, rambut mulai memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerak tubuh menjadi lambat, dan tampilan tubuh yang tidak proporsional lagi ⁽¹⁾. Lanjut usia adalah periode akhir dalam rentang hidup individu, periode ini di mulai dari usia 60 tahun sampai akhirnya meninggal, yang di tandai dengan terjadinya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun ⁽²⁾. Pada masa tua berbagai masalah kesehatan akan muncul, sehingga perlu penanganan yang optimal. Individu yang memasuki masa lansia akan mengalami penurunan daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit karena proses penuaan. Hal tersebut berpengaruh pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar, sehingga lansia juga rentan

mengalami stres karena fungsi otak yang berisi kemampuan untuk menyelesaikan masalah juga menurun⁽³⁾

Hasil survey penduduk tahun 2020 dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa Persentase penduduk lanjut usia di Indonesia semakin meningkat yaitu sebesar 9,78% pada tahun 2020 dibandingkan pada tahun 2010 sebesar 7,59%⁽⁴⁾. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada tahun 2020 Indonesia berada dalam masa transisi menuju *era ageing population*. Jurnal terdahulu yang bertajuk “ageing population dan Bonus Demografi kedua di Indonesia” oleh Heryanah (2013) menjelaskan bahwa *Ageing population* atau penuaan penduduk merupakan fenomena ketika umur median penduduk dari suatu wilayah atau negara mengalami peningkatan yang disebabkan oleh bertambahnya tingkat harapan hidup⁽⁵⁾. Persentase penduduk lansia di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta di tahun 2020 meningkat menjadi 14,67% dari 12,88% ditahun 2010⁽⁶⁾. Kondisi tersebut juga menunjukkan bahwa saat ini Yogyakarta telah memasuki periode *ageing population*. Dusun Bawuran 2 merupakan salah satu dusun yang ada di kabupaten bantul daerah istimewa Yogyakarta, dimana memiliki populasi lansia yang cukup banyak. Informasi dari kader posyandu lansia menyebutkan bahwa sebagian besar lansia mengalami sulit tidur, selalu merasa cemas, banyak pula yang menderita tekanan darah tinggi dan jantung sering berdebar-debar yang disebabkan oleh banyak pikiran. Selama ini upaya yang dilakukan lansia adalah mengkonsumsi obat-obatan karena lansia belum mengetahui tentang manajemen stres seperti teknik relaksasi nafas dalam.

Masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi pada lansia adalah stres, kecemasan, dan depresi. Sumber lain mengatakan masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia antara lain mudah sedih, kesepian, depresi dan kecemasan⁽⁷⁾. Kondisi mental yang rawan dialami oleh seorang lanjut usia adalah stres⁽⁸⁾. Stres pada lansia dapat digambarkan sebagai tekanan yang disebabkan oleh perubahan kehidupan lansia yang menuntut adaptasi kembali. Terjadinya stres pada lansia diartikan sebagai beratnya tekanan yang dialami lansia sebagai efek dari perubahan fisik, mental ataupun sosial dalam kehidupan seorang lansia⁽⁹⁾. Faktor

yang mempengaruhi stres lansia antara lain kondisi kesehatan, kondisi psikologis keluarga, lingkungan dan pekerjaan⁽¹⁰⁾

Salah satu manajemen stres yang dapat digunakan untuk mengatasi stres yaitu menggunakan teknik relaksasi nafas dalam⁽¹¹⁾. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu alternatif non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres dan dapat membantu tubuh menjadi lebih nyaman, dan pada akhirnya meningkatkan daya tahan tubuh untuk mengatasi masalah kesehatan yang ada. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen dalam darah⁽¹²⁾.

Beberapa studi telah menggunakan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi stres pada lansia. Salah satunya pernah dilakukan pada lansia di UPTD pelayanan sosial pelayanan sosial lanjut usia tresna werdha lampung selatan, yang menyatakan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tingkat stres lansia⁽¹²⁾. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stres lansia.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif eksperimental*, menggunakan metode *Quasi-eksperimental* dengan rancangan *one group pre-post test design*, yang membandingkan antara tingkat stres pada lansia sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam (*Pre test*) dengan tingkat stres pada lansia setelah diberikan perlakuan terapi relaksasi nafas dalam (*Post test*). Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di Dusun Bawuran 2 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Sampel dipilih dengan teknik *Purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan sampel sejumlah 25 responden. Pengukuran tingkat stres menggunakan *Depression Anxiety Stres Scales* (DASS) sejumlah 14 item pernyataan khusus untuk menilai stres. 14 item pernyataan dalam instrument ini telah valid dengan nilai validitas 0,872 dan reliabel dengan nilai *Cronbach alfa* 0,8806. Instrumen lain yang digunakan adalah standar operasional prosedur (SOP) teknik relaksasi nafas dalam yang merupakan acuan dalam pemberian intervensi. Pengumpulan data dimulai dengan pengukuran tingkat stress sebelum intervensi.

Selanjutnya proses intervensi relaksasi nafas dalam dilakukan sesuai SOP dan diulang sebanyak 5 kali. Setelah intervensi responden istirahat selama 10 menit kemudian dilakukan pengukuran tingkat stress kembali. Analisis data hasil penelitian menggunakan analisis univariat untuk mengetahui karakteristik responden dan analisis bivariat yaitu uji statistik Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat stres lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, dan pekerjaan disajikan dalam tabel 1 :

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Prosentase %
Umur	60-72 tahun	16	64,0
	73-85 tahun	9	36,0
	Total	25	100,0
Jenis Kelamin	Perempuan	22	88,0
	Laki-laki	3	12,0
	Total	25	100,0
Pekerjaan	Pensiunan	13	52,0
	berdagang	5	20,0
	Buruh	4	16,0
	Petani	3	12,0
	Total	25	100,0
Status pernikahan	Kawin	14	56,0
	Janda	9	36,0
	Duda	2	8,0
	Total	25	100,0
Riwayat Penyakit	Hipertensi	10	40,0
	Asam Urat	2	8,0
	Lambung	2	8,0
	DM	3	12,0
	Tidak memiliki penyakit	8	32,0
	Total	25	100,0

Berdasarkan data pada tabel 1, sebagian besar responden berusia 60-72 tahun sebanyak 16 orang (64,0%), mayoritas berjenis kelamin perempuan sejumlah 22 orang (88,0%), sebagian besar pensiunan sejumlah 13 orang (52,0%), status pernikahan kawin (56%) dan riwayat penyakit terbanyak adalah hipertensi yaitu sebanyak 10 orang (40%).

Tabel 2. Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Pre Test	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)	Z_wilcoxon	p value
	Ringan	12	48,0	-4,914	0,000
	Sedang	13	52,0		
	Total	25	100,0		
Post Test	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)		
	Normal/tidak stres	13	52,0		
	Ringan	12	48,0		
	Total	25	100,0		

Tabel 2 menunjukkan data bahwa tingkat stres sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah pada tingkat stres ringan sebanyak 12 responden (48,0%) dan tingkat stres sedang sejumlah 13 responden (52,0%). Setelah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam terjadi perubahan kategori tingkat stres yaitu sejumlah 13 responden (52,0%) tidak merasakan stres (normal), dan 12 responden (48,0%) merasakan stres kategori ringan.

Salah satu penyebab stres yaitu umur yang telah memasuki usia lansia. Semakin bertambah umur seseorang semakin mudah mengalami stres. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh penurunan fungsi normal tubuh yang telah mengalami kemunduran seperti kemampuan fisik dan kognitif⁽¹³⁾. Stres terjadi karena seseorang tidak mampu mengatasi beban dalam kehidupan baik fisik, mental maupun sosial, maka tubuh akan bereaksi negatif, sehingga individu tersebut merasakan stres⁽¹⁴⁾. Status pernikahan dikatakan juga merupakan salah satu faktor pencetus stres pada lansia. Pada penelitian ini sebagian besar lansia masih memiliki pasangan hidup (56%). Namun ada pula lansia yang sudah berstatus janda dan duda. Dari penelitian yang dilakukan oleh Santoso dan Tjhin (2018), dikatakan bahwa lansia yang masih memiliki pasangan hidup cenderung mengalami stres ringan dan lansia yang sudah tidak memiliki pasangan hidup memiliki stres yang lebih berat. Hal ini disebabkan lansia yang masih memiliki pasangan dapat berbagi cerita dan mendapatkan dukungan dari pasangan⁽¹⁵⁾. Sebagian besar responden lansia dalam

penelitian ini memiliki riwayat penyakit hipertensi (40%). Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh ladyani dkk (2021), Stres dikatakan berhubungan dengan kejadian hipertensi dan didapatkan $OR=9,208$ yang artinya orang dengan stres akan berisiko 9,208 kali lebih besar mengalami kejadian hipertensi dibandingkan dengan orang yang tidak menderita stres⁽¹⁶⁾

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai keadaan pikiran dan tubuh yang tidak seimbang bereaksi terhadap situasi yang berbeda antara kenyataan ataupun harapan⁽¹⁷⁾. Stres kategori sedang seringkali diikuti masalah seperti gangguan tidur, gangguan irama jantung, dan sulit mengendalikan emosi. Lansia yang mengalami stres kategori ringan, biasanya ditandai dengan kurang tidur dan sering lupa. Faktor pendukung yang dapat mengurangi stres pada lansia yaitu seorang lansia senantiasa menjaga keadaan fisik, psikologis, mencari lingkungan yang nyaman dan keluarga juga berperan penting untuk mencegah lansia agar tidak terkena stres⁽¹⁵⁾

Penyebab stres tertinggi lansia sering disebabkan minimalnya kualitas tidur dan memiliki riwayat penyakit kronis yang tidak kunjung sembuh. Hasil karakteristik responden mayoritas memiliki riwayat penyakit hipertensi sejumlah 10 responden (40,0%), yang dikonfirmasi oleh hasil tekanan darah paling tinggi mencapai 178/104 mmhg. Riwayat penyakit kronis dan menahun dapat menyebabkan perubahan fungsi fisiologis pada penderitanya. Perubahan fungsi tersebut dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari lansia, dan hal ini lah yang menjadi faktor pencetus stres. Perubahan fungsi fisiologis yang dialami seseorang tergantung riwayat penyakit yang dideritanya⁽¹²⁾

Hasil uji statistik diperoleh nilai *Z score wilcoxon* -4,914 dengan *p value* 0,000 yang berarti $<0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang cukup signifikan pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stres lansia. Pengukuran tingkat stres responden setelah pemberian intervensi teknik relaksasi nafas dalam menunjukkan bahwa 13 responden (52,0%) sudah tidak merasakan stres dan 12 responden (48,8%) merasakan stres kategori ringan. Hal ini menggambarkan telah terjadi penurunan tingkat stres responden setelah pemberian intervensi teknik relaksasi nafas dalam dari stres ringan menjadi tidak stres/normal dan dari stres kategori sedang menjadi stres kategori ringan. Intervensi teknik

relaksasi nafas merupakan salah satu cara non farmakologis yang dapat dijadikan referensi untuk menurunkan tingkat stres pada lansia.

Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berkelanjutan akan bermanfaat untuk mengurangi masalah mental emosional pada lansia seperti stres gangguan kecemasan, depresi, emosi tinggi, ketegangan otot, rasa nyeri, dan kelelahan. Intervensi ini sangat mudah untuk dilakukan dan dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun⁽³⁾. Hasil wawancara peneliti dengan responden sesudah pemberian intervensi teknik relaksasi nafas dalam, responden mengatakan tubuhnya terasa ringan, perasaan lebih rileks, dan nyeri yang dirasakan pada sendi berkurang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi mengalami perubahan. Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dengan memanfaatkan pernafasan pada yang dilakukan dengan perlahan dan berirama sambil memejamkan mata meningkatkan perasaan rileks. Teknik relaksasi pernapasan berulang ini dapat digunakan dalam perawatan kesehatan orang dewasa dan lanjut usia untuk membantu mengelola stres dan kecemasan⁽¹⁸⁾.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mampu menurunkan tingkat stres lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain sejenis yang menemukan perbedaan rata-rata stres sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ yang menggambarkan bahwa relaksasi nafas dalam efektif untuk penurunan stres pada lansia⁽¹²⁾. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian lain sejenis yang menemukan bahwa terapi teknik relaksasi nafas nafas dalam efektif menurunkan tingkat stres pada lansia⁽¹⁹⁾. Pasca melakukan relaksasi nafas dalam lansia merasakan tenang yang pada akhirnya otot-otot yang tegang menjadi rileks. Oleh karena itu pemberian teknik relaksasi nafas dalam dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk lansia yang mengalami stres.

SIMPULAN

Tingkat stres lansia sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar mengalami tingkat stres sedang dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas

dalam sebagian besar mengalami penurunan tingkat stress menjadi tingkat stres normal atau sudah tidak stres. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stres lansia, yang artinya teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tingkat stres lansia (*z-score* -4,914, *p value* 0,000)

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memfasilitasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

ETHICAL CLEARENCE

Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan kelayakan etik (*ethical clearance*) dari komisi etik penelitian kesehatan STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nomor: 137/KEPK/STIKES-WHY/III/2022.

DAFTAR RUJUKAN

1. Nugroho W. Keperawatan Gerontik dan Geriatri. 3rd ed. Jakarta: EGC; 2017.
2. Manurung. I & Darwane. I. W. Hubungan Stres Dengan Kenaikan Tekanan Darah Pasien Rawat Jalan. Jurnal Keperawatan. 2016;95–100.
3. O'Brien, P. G., Kennedy, W. Z., & Ballard KA. Psychiatric Mental Health Nursing: An Introduction to Theory and Practice. Jones and Bartlett Learn. 2013;(2 ed).
4. Badan Pusat Statistik. Potret Sensus Penduduk 2020. Vol. 8. 2020. Available from: <https://www.bps.go.id/publication/>
5. Heryanah H. Ageing Population Dan Bonus Demografi Kedua Di Indonesia. Populasi. 2015; 23(2):1.
6. Nuraini, Jatmiko YA. Proyeksi Penduduk Kabupaten/Kota Provinsi DI Yogyakarta 2010-2020. Badan Pusat Statistik United Nations Population Fund. 2021. Available from: [bps.go.id](https://www.bps.go.id)
7. Annisa DF, Ifdil I. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Jurnal Konselor. 2016;5(2):93.
8. Putri. R. D. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di Rumah Dan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. J Nurs News. 2012;Volume 2:Nomor 3.
9. Indriana. Gerontologi dan progeria. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2012.
10. Aryana KO, Novitasari D. Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Jurnal Keperawatan Jiwa. 2013;1(2).

11. Makwa DJ, Hidayati E. Relaksasi untuk Mengatasi Stres Sehari-hari pada Lansia. In: Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI. 2019. p. 20–1. Available from: http://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding IPPI 2019/13_ Dedek Jannatul Makwa%2C Erny Hidayati.pdf
12. Sari Y. Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Vol. 3, Nursing Jurnal. 2021. p. 50–60.
13. Lestari. Kumpulan Teori Gerontik Untuk Kajian Pustaka. Nuha Medika, editor. Yogyakarta: Penerbit Kesehatan; 2015.
14. Windarti Reni. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. J Skripsi, Stikes Bhakti Husada Mulia, Madiun. 2018;
15. Santoso E, Tjhin P. Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. Jurnal Biomedika dan Kesehatan. 2018;1(1):26–34.
16. Ladyani F, Febriyani A, Prasetya T, Berliana I. Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Ilmu Kesehatan Sandi Husada. 2021;10(1):82–7.
17. Siantar RL. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi Tahun 2013. Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi. 2013;
18. Suwardianto, H., Kurnia E. Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam (deep Breathing) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi dipuskesmas Kota Wilaya Selatan Kediri. jurnal keperawatan. 11AD;2(1).
19. Andrayani L wisnu, Wijayanti I sri puja, Emilyani D, Malik Q maria. Effectiveness of Reminiscence Therapy and Deep Breath Relaxation Therapy on Stress Levels of Elderly During the Covid-19 Pandemic. Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nurse journal). 2023;5(1):38–47.