

## Pengaruh Mendengarkan Terapy Shalawat Terhadap Penurunan Stress pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

Sudirman<sup>1\*</sup>, Nida Amalia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [sudirmanskm30@gmail.com](mailto:sudirmanskm30@gmail.com)

Diterima: 14/08/2019

Revisi: 20/09/2019

Diterbitkan: 30/04/2020

---

### Abstrak

**Tujuan Studi:** Stres merupakan tekanan yang tidak bisa diatasi lansia. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengatasi stres adalah mendengarkan Shalawat Nabi yang menimbulkan efek rileks dan menurunkan hormon stres.

**Metode:** *Pre Experimentone group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda sejumlah 96 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 16 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang telah baku yaitu Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42).

**Hasil:** dengan menggunakan uji *paired sample t test* maka didapatkan hasil skor Skala Stres *mean pre* 27,19 dan *mean post* 15,63 dengan selisih *mean* sebesar 11,56 dan hasil nilai  $p = 0,000$  dengan  $\alpha = 0,05$  yang menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

**Manfaat:** hasil penelitian ini bisa digunakan untuk data dasar untuk acuan dan pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya dan juga sebagai sumber referensi. Bagi Peneliti Selanjutnya Pada peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mencari terapi yang berbeda serta faktor-faktor pendukung lainnya yang dapat mempengaruhi penurunan stress pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

### Abstract

**Purpose of Study:** Stress is a pressure that the elderly cannot overcome. One non-pharmacological therapy that can deal with stress is listening to the Prophet's Prayer which has a relaxing effect and lowers stress hormones.

**Methodology:** is *Pre Experimentone group pretest-posttest design*. The population was all 96 elderly people at the Tresna Werdha Social Home Nirwana Puri Samarinda. Sampling using *purposive sampling* technique as many as 16 people. The instruments used are standardized questionnaires, namely the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42).

**Results :** using a *paired sample t test* then the results of the Stress Scale score *pre mean* 27.19 and the *post mean* 15.63 with the mean difference of 11.56 and the results of the value  $p = 0,000$  with  $\alpha = 0.05$  which indicates there are differences before and after intervention.

**Applications:** the results of this study can be used for basic data for reference and guidance in conducting further research and also as a reference source. For Further Researchers, the next researcher is expected to be able to look for different therapies and other supporting factors that can affect the reduction of stress in the elderly at the Tresna Werdha Nirwana Social Home Puri Samarinda

---

**Kata kunci:** *Stress, Shalawat, lansia, Panti Sosial*

### 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan proses alami yang tidak mungkin dihindari dan pasti dialami, saat menjadi tua terdapat perubahan-perubahan fisiologi, anatomi, dan juga biokimia pada diri yang mengalami lanjut usia hal ini mempengaruhi kemampuan dan kegunaan seluruh tubuh. Pada saat lanjut usia seseorang akan mengalami banyak perubahan mental ataupun fisik hal ini sangat normal terjadi pada lansia, fase yang dialami berupa kulit berkerut, rambut mulai memutih panca indra yang sudah sangat kurang bekerja dengan baik dan juga tubuh menjadi gampang terkena penyakit. lanjut usia adalah hal alamiah yaitu banyak kemampuan tubuh yang sudah tidak seperti semula tubuh sudah sangat sulit sembuh dan postur tubuh sudah tidak dapat kembali seperti semula.

Untuk mendefinisikan lansia dapat dilihat dari pendekatan kronologis. Menurut Supardjo dalam usia kronologis merupakan usia seseorang yang ditinjau dari angka . dari banyaknya penggolongan lansia yang sangat mudah digunakan adalah penggolongan dengan usia karena mudah dijelaskan dan informasi data banyak terdapat di setiap pendataan kependudukan. Lanjut usia dapat digolongkan menurut WHO yaitu lanjut usia pertengahan dari usia 45-59 tahun, lansia 60-74 tahun dan usia tua 75-90 tahun, dan lansia yang sangat tua diatas 90 tahun. Di Indonesia sendiri prevalensi usia lansia menjadi pra lansia yang berusia 45-59 tahun, lansia muda yang berusia 60-89 tahun, lansia madya yang berusia 70-79 tahun lansia tua 80-90 tahun (BPS, 2015). Jumlah lansia di Indonesia yaitu 3,66 juta jiwa . [13] Dilihat dari data dari

BPS, keberadaan lansia di Indonesia mencapai 24,39 juta jiwa, dengan struktur umur penduduk Indonesia tahun 0-4 tahun (8,68%), 5-15 tahun (20,82%), 16-30 tahun (24,07%), 31-44 tahun (21,37%), 45-59 tahun (16,37%), 60 tahun ke atas (8,69%). Dimana presentase terbesar terdapat di DI Yogyakarta (13,69%), Jawa Tengah (12,05%) dan Jawa Timur (11,80%), dan presentase terendah adalah Kepulauan Riau (4,11%). Papua Barat (4,11%) dan Papua (2,91%).

Berdasarkan dari data BPS Kalimantan Timur tahun 2014, jumlah penduduk lansia di Kalimantan Timur tercatat sebanyak 287.28 jiwa atau 8,57% dan jumlah penduduk Kalimantan Timur sebesar 3.351.432 jiwa, dengan usia 60 – 69 yaitu 114.954 jiwa, usia 70-79 yaitu 101.48 jiwa, usia 80-89 yaitu 34.185 jiwa, usia diatas 90 yaitu 34.185 jiwa. Data dari badan pusat statistik lansia berjumlah di Kalimantan Timur pada tahun 2015 mencapai 202.380 jiwa atau 6.03% pada tahun 2016 mencapai 190.470 jiwa atau 5.6% dari jumlah penduduk kaltim sebesar 3.351.432 jiwa. [3] Stres merupakan segala sesuatu dimana tubuh merespon yang bersifat non spesifik terhadap tuntutan atau beban atasnya dan mengharuskan seseorang individu untuk merespon atau melakukan tindakan. [1] Stres dalam bahasa latin adalah “*stingere*” yang artinya “keras” (*stricus*). Istilah ini mengalami perubahan artidari waktu ke waktuseiring dengan perkembangan jaman. Abad ke -17 stres sering diartikan sebagai seseorang yang mengalami kesulitan atau sedang mendapat beban. Pada abad ke -18 istilah stres ini digunakan dengan untk menunjukkan suatu kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang sangat berat berpusat pada benda dan manusia.

Stres adalah suatu tindakan tidak spesifik manusia terhadap setiap tekanan menurut Hans Selye dalam Donsu. Ketika mengalami stres seseorang akan merasakan beberapa gangguan organ sehingga individu tersebut kesulitan dalam menjalankan aktivitasnya dengan baik, maka ia dapat dikatakan mengalami distress. Pada penderita stres, gejala yang terjadi pada penderita didominasi oleh gangguan fisik, tetapi terdapat juga gangguan psikis. Stress dapat diartikan sebagai seseorang individu yang merasakan beban atau kesulitan melakukan tugas yang berat dan seseorang itu tidak dapat menerima dengan baik beban itu maka tubuh seseorang itu mengalami stres. [19] Yang dapat mempengaruhi lansia menjadi stress adalah yaitu ada dua faktor yang mempengaruhi stress faktor internal dan eksternal, yang di maksud faktor internal adalah stress yang bersumber dari diri sendiri seperti konflik dan sakit, dan faktor eksternal yaitu stress yang bersumber dari luar, contohnya keluarga atau lingkungan, lansia harus di rawat dengan sabar, karena merawat lansia dapat membuat mereka merasa bahagia dan dalam kondisi baik saat dimasa tuanya.

Jumlah lansia di Samarinda tepatnya di panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda, terdapat 96 orang lansia diantaranya 54 orang laki-laki 42 orang perempuan terbagi atas 15 wisma dengan, 1 wisma terdiri dari 6 sampai 10 orang lansia dengan 1 orang penanggung jawab atau pengasuh. Stress yang di alami lansia membuat mereka merasa tertekan dan kesulitan menghadapi masa tua mereka tanpa di dampingi keluarga inti. Banyak penyebab yang membuat lansia merasa stress, salah satunya mereka melakukan kegiatan yang membosankan di panti tersebut.

Begitu banyak bentuk dan fungsi dari Shalawat nabi. Awalnya Shalawat merupakan doa yang mengandung rahmat dan salam bagi Nabi, namun kini shalawat berkembang menjadi syair-syair yang berkaitan dengan keagungan pribadi Nabi atau *sirah* kehidupan Nabi. Hingga kini bermacam bentuk kreativitas dalam shalawat diinterpretasikan berdasarkan kaidah islam sebagai ekspresi seni kalangan Islam tradisional. [6] Berdasarkan yang telah diuraikan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap terapi murotal quran yang diberikan untuk stress pada lansia. Tujuan penelitian Mengetahui Pengaruh Tingkat Stress pada Lansia dengan Terapi mendengarkan Shalawat di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

## 2. METODOLOGI

### 2.1 Desain Studi

Rancangan penelitian ini adalah penelitian pre eksperimen. Penelitian pre eksperimen sebagai metode penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu dan dilakukan untuk melihat akibat perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi terkendali. Metode yang digunakan adalah group pretest-post-test design, desain ini digunakan untuk menguji efek suatu perlakuan terhadap variable dependen. Pengujian dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest variable dependent pada kelompok eksperimen

### 2.2 Populasi

Jumlah populasi penelitian ini terdapat 96 orang lansia diantaranya 54 orang laki-laki 42 orang perempuan terbagi atas 15 wisma

### 2.3 Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia di panti sosial tresna werdha nirwana puri Samarinda dengan jumlah 16 lansia yang mengalami stress hal ini sesuai dengan jumlah sampel menurut Sugiyono dimana pada penelitian eksperimen sederhana maka jumlah anggota sampel antara 10 sampai 20 sampel. [14] Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling Kriteria yang digunakan

1. Kriteria yang digunakan adalah karakter pada umumnya sebagai objek terpilih dari populasi penelitian dan mampu untuk diteliti. [16] Adapun kriteria inklusi adalah:

- a. Lansia di panti sosial tresna werdha nirwana puri Samarinda yang siap dan mampu untuk menjadi responden dengan melakukan tandatangan dilembar persetujuan responden.
- b. Lansia yang beragama Islam

## 2. Kriteria yang tidak digunakan

Kriteria yang tidak masuk atau digunakan adalah objek yang tidak memenuhi atau cocok dengan kriteria yang digunakan karena berbagai sebab. Kriteria eksklusi dalam penelitian adalah: Lansia di panti social tresna werdha nirwana puri Samarinda yang tidak bersedia untuk diteliti, berhalangan, tidak mengalami stress atau yang tidak sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan di dapat dengan menggunakan instrument pengumpulan data, yaitu dengan skala. Skala yang dipergunakan untuk mengumpulkan data *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dari Clark & Watson (1991), Connor Davidson Resilience Scale dari Connor & Davidson (2003), dan *Adult Disposition Hope Scale* dari teori Snyder et al (1991). Penelitian ini tidak lagi digunakan uji validitas pada kuesioner DASS karena kuesioner tersebut adalah suatu skala baku yang sudah divalidasi atau teruji validitasnya.

Dalam penelitian terdahulu yang berjudul Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Upt Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta oleh Srisuryani, ini diberikan terapi murottal Al-qur'an selama 8 hari, dimana sebelum dilakukan terapi akan diukur skor stres lansia (pretest) kemudian setelah diberikan terapi mendengarkan murottal Al-qur'an surah Ar-rahman selama 15 menit diukur kembali skor stres mahasiswa (posttest). Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat stress akademik adalah Skala Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42). DASS berisi 14 item untuk setiap skala, Skor depresi, kecemasan, dan stres dihitung dengan melihat jumlah skor untuk item yang cocok. Item skala stres adalah 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39 dari 42 item. Uji statistik dalam penelitian ini adalah uji hipotesis menggunakan program SPSS 24.0 *Paired Sample T Test* pada nilai *pre test* – *post test* eksperimen dengan taraf signifikan 5%. Uji ini digunakan untuk mengetahui pengaruh antara rata nilai sebelum treatment (*pre-test*) dengan rata nilai setelah diberikannya treatment (*post-test*) dengan mendengarkan Shalawat.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

### 1. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda tepatnya di Jl. Mayor Jendral Sutoyo, Sungai Pinang Dalam, Kec. Sungai Pinang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Panti Sosial terdapat 96 orang lansia diantaranya 54 orang laki-laki 42 orang perempuan terbagi atas 15 wisma dengan, 1 wisma terdiri dari 6 sampai 10 orang lansia dengan 1 orang penanggung jawab atau pengasuh.

### 2. Analisis Univariat

Karakteristik Responden Analisa dalam penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi dari jenis kelamin. dan umur.

Data jenis kelamin responden pada Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda frekuensi jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 14 lansia (87.5%) dan pada laki-laki sebanyak 2 lansia (12.5%).

Data umur responden pada Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda dengan frekuensi pada rentang umur 60-70 tahun sebanyak 5 (31.25%), rentang umur 71-80 tahun sebanyak 9 (56.25%) dan rentang umur 81-90 tahun sebanyak 2 (12.5%).

### 3. Uji Normalitas

Apabila data  $p > 0.05$  maka data di nyata kans normal dan jika  $p < 0.05$  maka data di nyatakan tidak norma menurut kaidah nya. [18] Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *shapiro wilk*. Alasan peneliti menggunakan uji *shapiro wilk* karena jumlah responden penelitian kurang dari 50 responden yaitu dengan total responden sebanyak 16 responden Variabel Stress

Tabel 1: Hasil Uji Normalitas Skala Stress Pada Lansia

NO	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
1 SEBELUM	.897	16	.071
2 SESUDAH	.946	16	.432

Maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stress pada lansia perhitungan *pre test* menghasilkan nilai  $p = 0,071$  ( $p > 0,05$ ), berdasarkan kaidah hasil sebaran butir-butir variable stress menunjukkan pada *pre test* adalah normal. Kemudian pada hasil uji diketahui asumsi normalitas skala stress pada *post test* menghasilkan nilai  $p = 0.43$  ( $p > 0,05$ ), berdasarkan kaidah hasil sebaran butir-butir variabel stress menunjukkan pada *post test* adalah normal. Berdasarkan hasil uji normalitas data yang dilakukan, maka didapatkan data skala stress berdistribusi normal sehingga untuk analisa bivariat pengetahuan menggunakan uji *paired sample t test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan rata- rata nilai sebelum diberikan treatment (*pre-test*) dengan rata- rata nilai setelah diberikan treatment (*post-test*) dengan mendengarkan Shalawat.

#### 4. Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil uji deskriptif frekuensi dan histogram maka diketahui rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 2: Klasifikasi Kategorisasi Sress Pada Lansia

NO	SKOR	KETERANGAN
1.	$\geq 28$	Tinggi
2.	14-28	Sedang
3.	$\leq 14$	Rendah

Tabel 3: Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Skala Stres Pada Lansia

NO	Data Skor dan Klasifikasi Stres Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Shalawat					
	Responden	Pre Test	Klasifikasi	Post Test	Klasifikasi	Status
1.	1	21	Sedang	19	Sedang	Tetap
2.	2	30	Tinggi	16	Sedang	Menurun
3.	3	21	Sedang	8	Rendah	Menurun
4.	4	29	Tinggi	11	Rendah	Menurun
5.	5	25	Sedang	8	Rendah	Menurun
6.	6	31	Tinggi	19	Sedang	Menurun
7.	7	23	Sedang	15	Rendah	Menurun
8.	8	29	Tinggi	17	Sedang	Menurun
9.	9	21	Sedang	12	Rendah	Menurun
10.	10	29	Tinggi	13	Sedang	Menurun
11.	11	25	Sedang	7	Rendah	Menurun
12.	12	33	Tinggi	25	Sedang	Menurun
13.	13	25	Sedang	17	Sedang	Tetap
14.	14	32	Tinggi	29	Tinggi	Tetap
15.	15	30	Tinggi	16	Sedang	Menurun
16.	16	31	Tinggi	18	Sedang	Menurun

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa pada *pre test* dan *post test* pada skala stress terdapat perbedaan skor pada lansia di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda setelah mendengarkan Shalawat. Terdapat 13 subjek lansia yang mengalami penurunan stress, dan 3 subjek lansia mengalami stress yang tetap.

#### 5. Analisis Bivariat

Tabel 4 Uji Paired Sample T Test Skala Stress Pada Lansia

NO	Variabel	T	Df	Sig (2-tailed)	Keterangan
1.	Stress pada Lansia	9,468	15	0,000	H <sub>0</sub> ditolak

Berdasarkan Tabel 4 diatas, hasil uji paired sample t test pada skala stress untuk mengetahui tingkat stress sebelum dan setelah diberikan Shalawat, maka didapatkan hasil nilai  $p = 0,00 (< 0,05)$  maka menunjukkan perbedaan. Hipotesis Ha diterima dengan terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang diberikan kepada lansia setelah mendengarkan Shalawat.

#### Pembahasan

Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri samarinda merupakan satu-satunya panti sosial di provinsi kalimantan timur yang menampung lansia dari usia 63 tahun ke atas, populasi lansia tahun 2019 pada bulan mei sebanyak 97 lansia. selain lansia panti sosial tersebut juga menampung individu terlantar yang memenuhi persyaratan yang berlaku. Frekuensi usia responden pada rentang Frekuensi umura lansia pada rentang 60-70 tahun sebanyak 5 lansia, rentang umur 71-80 tahun sebanyak 9 lansia dan rentang umur 81-90 tahun 2 lansia. Dilakukan nya pre test dan post test pada skala stress pada lansia di panti sosial diketahui setelah mendengarkan Shalawat terdapat 13 subjek lansia yang mengalami penurunan stress, dan 3 subjek lansia mengalami stress yang tetap. Dan pada skala shalawat diketahui setelah mendengarkan Shalawat terdapat 10 subjek lansia yang meningkat dan 6 subjek lansia yang tetap. Dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variable stress pada lansia perhitungan pre test menghasilkan nilai  $p = 0,071 (p > 0,050)$ , Berdasarkan kaidah hasil sebaran butir-butir variable stress menunjukkan pada pre test adalah normal. Kemudian pada hasil uji asumsi diperoleh normalitas skala stress pada post test menghasilkan nilai  $p = 0,432 (p > 0,050)$ , berdasarkan kaidah hasil sebaran butir-butir variable stress menunjukkan pada post test adalah normal. Hasil uji paired sample t test pada skala stress untuk mengetahui tingkat stress sebelum dan setelah diberikan Shalawat, maka didapatkan hasil nilai  $p = 0,000 (< 0,050)$  maka terdapat perbedaan yang sangat signifikan. Hipotesis Ha diterima dengan terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang diberikan kepada lansia setelah mendengarkan shalawat di panti sosial Tresna Werdha Nirwana Puri samarinda

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh Shalawat secara signifikan pada penurunan tingkat stress lansia. Sejalan dengan penelitian oleh soliman dan muhamed bahwa mendengar sholawat dengan suasana tenang dapat menurunkan respon fisiologis dengan jalan mengurangi rangsangan saraf otonom yang menghasilkan efek relaksasi[10]. Daniel X. freedman menyatakan bahwa ada 2 lembaga yang berperan penting terhadap kesehatan dan kesejahteraan manusia yaitu profesi kedokteran jiwa di satu pihak dan lembaga agama . shalawat juga memberikan dampak positif bagi individu dalam situasi cemas. Hal ini di dukung penelitian oleh fuadah bahwa dzikir dapat menghasilkan ketenangan fisik dan mental dalam menurunkan kecemasan saat menghadapi ujian nasional .

Hasil penelitian Puji Rahayu Ningsih Hasil hitung uji gainscore antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji mann whitney diperoleh nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,004, karena dasar nilai asymp. Sig < 0,05 maka 0,004 < 0,05, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner agresivitas kelompok eksperimen dan kelompok control.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan penurunan tingkat stress pada lansia ( $P=0,000$ ) setelah mendengarkan Shalawat di panti sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Bagi Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Diharapkan agar pihak Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda di perhatikan perihal speaker yang sudah ada di dalam tiap wisma di perbaiki dan lebih sering di pendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an asmaul husna dan shalawat di setiap harinya. Bagi lansia di Panti sosial, diharapkan agar lansia lebih sering beribadah seperti mengaji dan mendengarkan lantunan syair-syair Shalawat nabi karena Shalawat nabi sangat baik untuk menurunkan stress. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa digunakan untuk data dasar untuk acuan dan pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya dan juga sebagai sumber referensi. Bagi Peneliti Selanjutnya Pada peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mencari terapi yang berbeda serta faktor-faktor pendukung lainnya yang dapat mempengaruhi penurunan stress pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

#### REFERENSI

- Donsu.(2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.
- Maryam. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika. 2008
- BPS.(2016). *Statistik penduduk lanjut usia*. <https://www.bps.go.id/publication/download.html>, diperoleh 20 Januari 2019.
- Boedhi, R. & Martono. *Buku ajar geriatri; Ilmu kesehatan usia lanjut*. Jakarta. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI). 2006
- Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda,2019
- Sari Arum Khumairok (2017), *Pengaruh Shalawat terhadap Coping Stress dalam Menghadapi Problematika Keluarga(Studi Kasus di Kelompok Shalawat Royatul Musthafa Sarean, Kediri)* Tuluagung
- Hawari, Dadang. 2008. *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Fuadah, A. Z. (2014). *Kesemasan siswa Menghadapi Ujian Nasional di UPTD SMAN I Mojo Kediri* : Kajian Fenomenologi Psi kosufistik. Didaktika religia.
- Rahayu Ningsih Puji (2019) “ *Terapi Shalawat untuk mengurangi tingkat Agresivitas Remaja di Dusun Krajan Desa Rejosari Kecamatan Kalidawir Kabupaten Tulungagung*”, Tulungagung.
- Soliman, H., & Mohamed, S. (2013). Effect of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abbdominal Surgery. *Journal of Biology*
- Kemenkes RI. (2017). *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, Eds. 19*. Alfabete: Batang.
- Priyatno. (2010). *Cara Belajar Kilat Analisis Data*. Yogyakarta : Andi.
- Nursalam.(2011).*Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iyus, Yosep. *Keperawatan Jiwa, Edisi 1*. Jakarta : Refika Aditama. 2007