

**PENGARUH TERAPI LINGKUNGAN (BERKEBUN) TERHADAP TINGKAT STRES  
PADA LANSIA DI PANTI WERDHA GRIYA LANSIA JANNATI PROVINSI  
GORONTALO**

**Rona Febriyona<sup>1</sup>, Andi Nur Aina Sudirman<sup>2</sup>, Silvia Apriani Hida<sup>3</sup>**  
Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. Mansoer Pateda No. Desa, Pentadio Tim., Kec. Telaga Biru,  
Kabupaten Gorontalo, Gorontalo 96181; Telepon: (0435) 881136  
e-mail korespondensi : [silviahida18@gmail.com](mailto:silviahida18@gmail.com)

**ABSTRAK**

Proses menua menyebabkan kemunduran fungsi organ tubuh, kemunduran fisik dapat memicu timbulnya stres pada lanjut usia, pengelolaan stres membutuhkan terapi tambahan dengan melakukan terapi lingkungan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi lingkungan (berkebun) terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werdha Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. Desain penelitian *pra eksperimen* dengan *one group pretest posttest design*, populasi lansia yaitu seluruh lansia di Panti Griya Lansia Jannati berjumlah 23 lansia, jumlah sampel yang digunakan 15 orang dengan menggunakan teknik sampling secara *purposive sampling* dan uji statistik yang digunakan uji *t-test* berpasangan. Hasil penelitian diperoleh seluruh responden sebelum diberikan terapi lingkungan mengalami tingkat stres sedang sebanyak 15 responden (100%) dan sesudah diberikan terapi lingkungan seluruh responden tidak mengalami stres/normal sebanyak 15 responden (100%), hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,000. Terapi lingkungan menyebabkan lansia menjadi lebih tenang akibatnya stres yang dialami berkurang daripada sebelum terapi ini dilakukan. Dapat disimpulkan terapi lingkungan atau berkebun dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

**Kata kunci:** Lansia, Stres, Terapi Lingkungan

**ABSTRACT**

*The aging process causes a decline in the function of the body's organs, decline in function will appear physically so it is called physical decline, physical decline can trigger stress in the elderly, stress management requires additional therapy by carrying out environmental therapy. The purpose of this research was to determine the effect of environmental therapy (gardening) on stress levels in the elderly at Griya Lansia Jannati Nursing Home, Gorontalo Province. The pre-experimental research design with one group pretest posttest design, the elderly population, namely all the elderly at the Griya Lansia Jannati Panti totaling 23 elderly, the number of samples used was 15 people using a purposive sampling technique and statistical tests used paired t-test. The results showed that all respondents before being given environmental therapy experienced moderate levels of stress as many as 15 respondents (100%) and after being given environmental therapy all respondents did not experience stress/normal as many as 15 respondents (100%), statistical test results obtained a p-value of 0.000. Environmental therapy causes the elderly to become calmer as a result of the stress experienced is reduced than before this therapy was carried out. There is an effect of environmental therapy (gardening) on stress levels in the elderly at the Griya Lansia Jannati Nursing Home, Gorontalo Province.*

**Keywords :** Elderly, Stress, Environmental Therapy

## **PENDAHULUAN**

Menurut Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050 penduduk lansia diperkirakan akan meningkat hingga 2,1 miliar orang atau 12% menjadi 22% (WHO, 2021). Populasi lansia terus meningkat di Indonesia akibat peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk yang berpengaruh pada peningkatan umur harapan hidup. Di Indonesia penduduk lansia diproyeksikan pada tahun 2045 akan mencapai hampir satu perlima dari total penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2021).

Jumlah populasi penduduk lansia di provinsi Gorontalo menurut badan pusat statistik pada tahun 2021 mencapai 10.830.500 penduduk (jiwa). Kabupaten Boalemo 7.601 Penduduk (jiwa), Kabupaten Gorontalo 23.359 Penduduk (jiwa), Kabupaten Pohuwato 6.971 Penduduk (jiwa), Kabupaten Bonebolango 10.488 Penduduk (jiwa), Kabupaten Gorontalo Utara 6.711 Penduduk (jiwa) dan Kota Gorontalo 11.949 Penduduk (jiwa). Jadi jumlah penduduk lansia 65 tahun ke atas menurut kabupaten/kota tahun 2021 yaitu 67.079 penduduk (jiwa).

Peningkatan jumlah lansia ini memberikan suatu perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Permasalahan-permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Magfirah & Fariki, 2018). Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah kemunduran fungsi akan tampak secara fisik sehingga disebut kemunduran fisik. Kemunduran fisik dapat memicu timbulnya stres pada lanjut usia. Stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Alhawari & Pratiwi, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Jamilah et al (2018) mendapatkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stres paling banyak adalah 60-74 tahun dengan presentase 71,9% dan sebagian besar lansia mengalami stres sedang dengan presentase 50%. hal ini menunjukkan bahwa lansia yang berusia pertengahan yaitu elderly lebih banyak mengalami stres. Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap stres lansia, serta ada perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pengelolaan stres membutuhkan terapi tambahan yang bersifat komprehensif, holistik, dan multidisipliner dengan mengupayakan optimalisasi aspek lingkungan melalui penerapan konsep psikologi lingkungan. Terapi lingkungan adalah suatu terapi yang dilakukan dengan cara mengubah atau menata lingkungan agar tercipta perubahan perilaku pada klien dari perilaku mal-adaptive menjadi perilaku adaptif (Widodo et al., 2022)

Salah satu terapi lingkungan yang mulai dan akan di perkenalkan yaitu terapi berkebun dinilai mampu menurunkan tingkat stres ataupun depresi yang dialami oleh individu. Tanaman yang cocok untuk

## PENGARUH TERAPI LINGKUNGAN (BERKEBUN) TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA GRIYA LANSIA JANNATI PROVINSI GORONTALO

terapi berkebun diantaranya bunga pukul sepuluh karena bunga ini perawatannya mudah, cepat berbunga dan mekar secara rutin (Wardani et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 maret 2022, di PSTW Griya Lansia Jannati jumlah Lansia 23 orang, Lansia laki-laki 10 orang dan Lansia Perempuan 13 orang yang semuanya berasal dari wilayah Gorontalo. Jumlah lansia yang dalam naungan panti tersebut berjumlah 23 orang dan lansia 23 orang itu menetap di panti tersebut tidak ada lansia yang pulang pergi ke rumah keluarganya. Selain itu aktivitas lansia di panti secara umum bersifat normatif atau hidup sesuai dengan kebiasaan setiap individu masing-masing.

Adapun jenis terapi yang pernah dilakukan di panti ini berupa pembuatan gelang sebagai perhiasan dan pembuatan miniature-miniatur dengan bahan pokok stik es. Akan tetapi terapi ini tidak di lanjutkan secara berkala sehingga ada indikasi yang menyebabkan para lansia yang ada di panti ini akan mengalami stress. Sesuai dengan hasil wawancara di peroleh ada salah seorang lansia yang mengalami stress walaupun masih termasuk kategori ringan skor dengan skor 15-18 yang diukur peneliti menggunakan kuesiner DASS sub stres yang bersumber dari teori Prasetya (2021). Lansia ini masih dapat di tenangkan jika ada teman yang menemaninya untuk bercerita.

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi lingkungan (berkebun) terhadap tingkat stres pada lansia di panti griya lansia jannati.

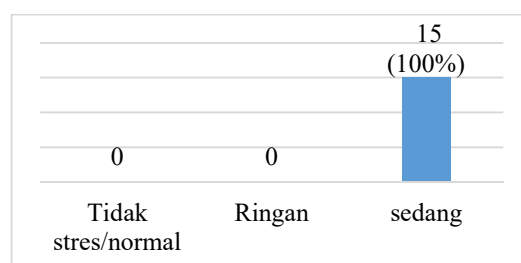
### METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian pra eksperimen dengan *one gorup pretest posttest design*. Puposasinya adalah lansia di Panti Giryra Lansia Jannati sejumlah 23 lansia dan sampel sejumlah 15 lansia dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesiner DASS dan SOP terapi lingkungan (berkebun), analisa data menggunakan *t-test dependent*.

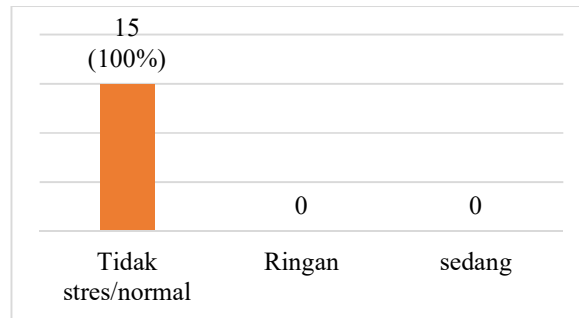
### HASIL

#### Analisa Univariat



**Gambar 1.** Tingkat Stres Sebelum Terapi Lingkungan (Berkebun) Pada Lansia Di Panti Werdha Griya Lansia Jannati

Gambar di atas menunjukkan keseluruhan tingkat stres sebelum terapi lingkungan atau berkebun pada lansia di Panti Werdha Griya Lansia Jannati adalah tingkat stres sedang yaitu sebanyak 15 responden (100%).



**Gambar 2.** Tingkat Stres Sesudah Terapi Lingkungan (Berkebun) Pada Lansia Di Panti Werdha Griya Lansia Jannati

Gambar di atas menunjukkan bahwa keseluruhan tingkat stres sesudah terapi lingkungan atau berkebun pada lansia di Panti Werdha Griya Lansia Jannati, semuanya adalah normal yaitu sebanyak 15 responden (100%).

## Analisa Bivariat

**Tabel 1** Analisis Pengaruh Terapi Lingkungan Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia

No	Tingkat stres	N	Mean	SD	P-value
1	Sebelum	15	21,87	1,846	0,000
2	Sesudah	15	10,47	2,560	

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat stres sebelum terapi lingkungan atau berkebun adalah 21,87 dengan standar deviasi 1,846 dan nilai rata-rata tingkat stres sesudah terapi lingkungan atau berkebun adalah 10,47 dengan standar deviasi 2,560 dan nilai t yaitu 14,981. Hasil uji statistik t-tes berpasangan diperoleh nilai *p-value* 0,000 ( $< \alpha$  0,05) artinya ada pengaruh terapi lingkungan (berkebun) terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werdha Griya Lansia Jannati.

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### 1. Tingkat Nyeri Sebelum Terapi Lingkungan (Berkebun)

Sebelum diberikan terapi lingkungan dilakukan hasil observasi awal tingkat stres responden yaitu banyak yang mengalami tingkat stres sedang. Berdasarkan hasil wawancara responden mengalami hal-hal

tersebut karena lansia merasa kesepian sebab tinggal jauh dari keluarganya dan responden sudah tidak lagi memiliki kegiatan di luar panti. Menurut peneliti, responden yang mengalami stres ditandai dengan perubahan-perubahan sikap lansia yang mudah marah, selalu merasa khawatir dan tidak mudah untuk menenangkan diri yang disebabkan oleh berbagai faktor penyebab stres.

*Stressor* yang dihadapi lansia antara lain modernisasi (adanya pola keluarga besar ke keluarga kecil yang terdiri antara ayah, ibu dan anak dapat menempatkan lansia diluar sistem keluarga yang kecil sehingga lansia merasa diabaikan), kesepian (adanya ibu rumah tangga yang bekerja, meninggalkan beban pekerjaan pada lansia), pekerjaan (pension sering disamakan dengan kehilangan kegiatan, penghasilan, kedudukan, berkurangnya harga diri dan tidak mempunyai peran). Faktor eksternal antara lain masalah keuangan dan perhatian keluarga. Faktor predisposisi antara lain biologi, psikologi dan sosial-budaya (Muhith & Siyoto, 2016).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Selo et al (2017) diperoleh bahwa lansia yang tinggal di dalam panti mayoritas mengalami tingkat stres sedang sebesar 40,70%, sedangkan lansia yang tinggal di luar panti atau tinggal bersama keluarga mayoritas tidak mengalami stres sebesar 47,60%. Penyebab tingginya tingkan stres pada lansia yang tinggal di dalam panti, dibandingkan dengan lansia yang tinggal di luar panti, dikarenakan lansia yang tinggal di dalam panti merasa kesepian karena hanya hidup sendiri tanpa keluarga dan tidak ada yang selalu memberikan semangat.

Peneliti berpendapat bahwa tingkat stres yang terjadi pada lansia ini akibat perubahan kehidupan dalam dirinya, dimana lansia yang sebelumnya tinggal bersama keluarga, tetapi kemudian berpisah sehingga lansia merasa kesepian, kurangnya atau bahkan tidak ada kunjungan keluarga sehingga lansia merasa diabaikan dan kehilangan perhatian dari keluarga terdekat, dan karena kehilangan pekerjaan sehingga lansia tidak memiliki penghasilan.

## **2. Tingkat Nyeri Sesudah Terapi Lingkungan (Berkebun)**

Terapi lingkungan ini selama 2 minggu diperoleh bahwa keseluruhan responden sebelum diberikan terapi lingkungan dengan berkebun, mengalami tingkat stres sedang sebanyak 15 responden (100%) dan sesudah diberikan terapi lingkungan dengan berkebun ini, tingkat stres responden mengalami penurunan menjadi tidak stres atau normal yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Menurut Habibullah (2018) bahwa terapi ini dapat menjadikan pikiran rileks karena menghirup udara segar atau menyentuh tanah akan memberikan pengalaman baru, pikiran akan jauh lebih santai. Bahkan tanpa disadari sebelumnya, aktivitas ini membuat pikiran rileks. Terapi ini juga dapat meminimalkan tingkat stres dengan cara berkebun di halaman panti. Sebuah studi mengungkapkan bahwa orang-orang yang menghabiskan waktu berkebun cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian Han et al (2018) yang dilakukan pada lansia di Suwon

Korea Selatan dengan melakukan terapi lingkungan terhadap tingkat stres dengan mengukur kadar kortisol, diperoleh bahwa nilai rata-rata hasil pengukuran kadar kortisol sebelum memulai terapi lingkungan adalah 7,56 dan sesudah diberikan terapi lingkungan selama 1 minggu nilai rata-rata kadar kortisol lansia menurun menjadi adalah 3,80. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres.

Peneliti berpendapat bahwa terapi lingkungan dapat membuat lingkungan yang menjadikan pikiran menjadi lebih nyaman, dibandingkan sebelumnya lansia merasakan adanya ketegangan dan tekanan akibat situasi yang menyebabkan stres, sehingga dengan terapi berkebun ini terjadi penurunan tingkat stres karena penurunan kadar kortisol yang meningkat akibat stres.

### **Analisa Bivariat**

#### **Pengaruh Terapi Lingkungan (Berkebun) Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia**

Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata tingkat stres sebelum terapi lingkungan atau berkebun adalah 21,87 dengan standar deviasi 1,846 dan nilai rata-rata tingkat stres sesudah terapi lingkungan atau berkebun adalah 10,47 dengan standar deviasi 2,560 dan nilai t yaitu 14,981. Sehingga, ada pengaruh terapi lingkungan (berkebun) terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werdha Griya Lansia Jannati.

Terapi lingkungan atau berkebun ini memfokuskan perhatian lansia terhadap kondisi atau masalah yang dapat memicu terjadinya stres. Selain itu, saat melakukan terapi berkebun lansia bersentuhan langsung dengan tanah, tanah ini ternyata mempunyai efek pada otak yang mempunyai efek sebagai antidepresan sehingga dapat meningkatkan *mood*. Bakteri di dalam tanah yang dapat membuat neuron di otak memproduksi hormon serotonin yang bertanggung jawab untuk membuat lansia merasa bahagia (Beo et al., 2022).

Hormon serotonin dilepaskan setelah terjadinya pembentukan gelombang alfa aktif, dimana ketika gelombang ini terpancar muncul perasaan tenang, nyaman dan bahagia, gelombang ini terpancar atau berpendar saat tubuh berada dalam situasi sangat hening dan tenang seperti yang dilakukan dalam terapi lingkungan dalam hal ini lansia fokus melakukan perawatan pada tanaman (Raharjo, 2020). Hormon serotonin itu sendiri berada di kelenjar pineal atau badan pineal yang menyerupai kacang pinus yang terletak di bagian dorsal diensefalon otak, kelenjar ini bekerja pada dua sistem tubuh karena bertindak sebagai bagian dari sistem saraf (menerima dan memproses rangsangan saraf yang disampaikan dari bagian lain dari sistem saraf) dan sebagian dari sistem endokrin (mengeluarkan hormon). Kelenjar pineal menghasilkan sejumlah kecil hormon, tetapi hormon utamanya adalah melatonin, melatonin adalah bentuk serotonin yang diubah dan bertindak sebagai hormon karena dilepaskan oleh sel-sel neurosekretori kelenjar pineal ke dalam darah untuk mengatur fungsi di seluruh tubuh (Rani et al., 2022).

Setelah mendapatkan stimulasi atau rangsangan dari panca indera baik penglihatan melihat keindahan tanaman bunga pukul sepuluh, penciuman dan perabaan yang bersentuhan langsung dengan

tanah, lansia mengalami perubahan *mood* dan emosi, maka tubuh akan merasa rileks. Relaksasi sendiri adalah salah satu teknik pengelolaan yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi ini dapat menghambat stres yang dialami oleh lansia sehingga membuat keadaan lansia rileks dan tenang. Dalam mekanisme autoregulasi ketika lansia dalam keadaan rileks dapat merangsang hormon endorfin (Magdaria, 2017). Pelepasan hormon endorfin berguna menghasilkan perasaan gembira atau senang setelah melakukan aktivitas tertentu dan menghasilkan energi positif sehingga terjadi penekanan sekresi hormon kortisol yang meningkat sebelumnya akibat stres (Making et al., 2022).

Hormon kortisol merupakan salah satu hormon yang dapat memicu stres, kadar hormon kortisol yang berlebihan akan membuat seseorang mengalami stres dan stres yang berkepanjangan dapat membunuh sel-sel yang ada di dalam otak, dengan adanya kegiatan seperti terapi lingkungan dapat membantu otak untuk membentuk sel-sel saraf baru sebagai pengganti sel-sel saraf yang rusak akibat stres (Nasrullah, 2021).

Peningkatan hormon endorfin dapat meningkatkan perasaan nyaman dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan ketegangan serta memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, emosi terkendali, pikiran yang lebih dalam dan proses metabolisme lebih baik sehingga dapat menurunkan tingkat stres (Syamsuriyati, 2022).

Hasil penelitian ini terkait dengan penelitian yang dilakukan Manti (2018) bahwa ada pengaruh terapi berkebun terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo, dimana nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum adalah 3 dan setelah diberikan terapi ini, nilai rata-rata mengalami penurunan menjadi 1,8.

Peneliti berpendapat bahwa lansia yang mengalami stres memiliki emosi yang negatif, dengan diberikan terapi lingkungan, emosi negatif tersebut berubah menjadi emosi yang lebih positif karena perhatian maupun fokus lansia mengarah pada aktivitas berkebun ini, kemudian media tanah yang digunakan dalam terapi ini dibuktikan dapat meningkatkan banyaknya hormon serotonin yang dilepaskan sehingga lansia menjadi lebih bahagia yang membuat perasaan tertekan yang menyebabkan stres dapat berkurang.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Kesimpulan penelitian ini yaitu Tingkat stres sebelum terapi lingkungan (berkebun) pada lansia di Panti Werdha Griya Lansia Jannati adalah semua responden mengalami tingkat stres sedang. Tingkat stres sesudah terapi lingkungan (berkebun) pada lansia di Panti Werdha Griya Lansia Jannati adalah semua

responden mengalami tingkat stres sedang. Ada pengaruh terapi lingkungan (berkebun) terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Werdha Griya Lansia Jannati dengan nilai *p-value* 0,000 ( $< \alpha$  0,05).

### **Saran**

Diharapkan Pengelola PSTW diharapkan dapat melanjutkan terapi lingkungan (berkebun) ini atau melakukan terapi lainnya yaitu terapi rekreasi (berenang, main kartu dan karambol), terapi kreasi seni (*dance*, menari dan mendengarkan musik), terapi menggambar dan melukis, serta memotivasi serta mengajak lansia untuk melakukan terapi ini agar masalah stres pada lansia berkurang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. World Health Organization. (2021). Musculoskeletal Condition. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
2. Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
3. Magfirah, M., & Fariki, L. ode A. (2018). Pengaruh Terapi Berkebun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. *Journal of Islamic Nursing*, 3(2), 7. <https://doi.org/10.24252/join.v3i2.6279>
4. Alhawari, V., & Pratiwi, A. (2021). Study Literature Review : Pengaruh Efektivitas Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 82–90. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v10i1.342>
5. Jamilah, Fahdi, F. K., & Sukarni. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
6. Widodo, D., Juairiah, Sumantrie, P., Siringoringo, S., Pragholapati, A., Purnawinandi, G., ... Nasution, R. (2022). *Keperawatan Jiwa*. 29.
7. Wardani, K. M., Febrianita, R., Achmad, A., Billah, M., & Alamiyah, S. S. (2022). *Bunga Rampai*. Klaten: Lakeisha.
8. Prasetya, F. (2021). *Buku Ajar Psikologi Kesehatan*. Bogor: Guepedia.
9. Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: ANDI.
10. Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Malang. *Nursing News*, 2(3), 522–533.
11. Habibullah, M. (2018). *Pengaruh Terapi Modalitas Berkebun Terhadap Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Diposyandu Desa Pelem Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, Magetan.
12. Han, A., Park, S., & Ahn, B. (2018). Reduced stress and improved physical functional ability in elderly



PENGARUH TERAPI LINGKUNGAN (BERKEBUN) TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI WERDHA GRIYA LANSIA JANNATI PROVINSI GORONTALO

- with mental health problems following a horticultural therapy program. *Complementary Therapies in Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.03.011>
13. Beo, Y. A., Zahra, Z., Dharma, I. D. G. C., Alfianto, A. G., Kusumawaty, I., Yunike, ... Dewi, C. F. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa dan Komunitas*. Bandung: Media Sains Indonesia.
  14. Raharjo, S. (2020). *Golden Rules To Better Life*. Bogor: Guepedia.
  15. Rani, D. M., Anggraini, N., Ringo, L. S., Aji, Y. G., Rahmi, U., & Harefa, K. (2022). *Anatomi Fisiologi Tubuh Manusia*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
  16. Magdaria, K. (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Kesehatan dan Kesehatan Kerja dengan Perilaku Tidak Diinginkan Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSKD Duren Sawit Jakarta. *Skripsi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul*.
  17. Making, M. A., Gultom, A. B., Rosaulina, M., Toru, V., & Banase, E. F. (2022). *Perawatan Luka dan Terapi Komplementer*. Bandung: Media Sains Indonesia.
  18. Nasrullah, M. (2021). *Potensi Otak Kanan*. Yogyakarta: Araska.
  19. Syamsuriyati. (2022). *Terapi Murottal untuk Tingkatkan ASI dan Berat Badan Bayi*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
  20. Manti, N. S. (2018). Pengaruh Plant Therapy Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo. *Skripsi Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.