
**HUBUNGAN ANTARA USIA IBU, KOMPLIKASI KEHAMILAN DAN
PERSALINAN DENGAN KEJADIAN DEPRESI POSTPARTUM DI PUSKESMAS**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTHER'S AGE, PREGNANCY AND LABOR
COMPLICATIONS AND THE INCIDENT OF POSTPARTUM DEPRESSION
IN THE PUBLIC HEALTH CENTRE***

Info Artikel Diterima:19 Oktober 2024 Direvisi:20 November 2024 Disetujui:26 Desember 2024

Amarilis Fatimah Azzahra*¹, Tri Wahyuni², Rusni Masnina³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
(E-mail penulis korespondensi: amariliszahra@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Usia muda dikaitkan dengan ketidaksiapan perempuan untuk menjadi ibu, dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental. Memiliki anak pada usia muda meningkatkan resiko terjadinya komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Komplikasi bisa berupa penyakit pada ibu, janin serta gangguan Kesehatan mental seperti depresi postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara usia ibu, komplikasi kehamilan dan persalinan dengan kejadian depresi postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Samarinda.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pengujian hubungan antar variabel yaitu usia ibu, komplikasi kehamilan, komplikasi persalinan dan depresi postpartum dengan jumlah responden 117 ibu yang berusia dibawah 25 tahun, dan telah memiliki anak dengan usia 6-36 bulan, yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kota Samarinda. Analisa data dengan menggunakan *Rank sparemant* dengan dimulai menggunakan uji Univariat.

Hasil : Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan antara komplikasi kehamilan dengan depresi postpartum, namun tidak ditemukan hubungan antara komplikasi persalinan dengan depresi postpartum. Selain itu, tidak ada hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan kejadian depresi postpartum.

Kesimpulan : tidak Ada hubungan antara usia ibu saat ini dengan depresi postpartum, ada hubungan antara komplikasi kehamilan terhadap depresi postpartum dan tidak ada hubungan komplikasi persalinan pada depresi postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Samarinda.

Kata Kunci : Depresi post partum, Komplikasi Kehamilan dan Persalinan, Usia

ABSTRACT

Background: Young age is associated with women's unpreparedness to become mothers, associated with physical and mental health. Having children at a young age increases the risk of complications during pregnancy, childbirth and the puerperium. Complications can be in the form of disease in the mother, fetus and mental health disorders such as postpartum depression. This study aims to analyze the relationship between maternal age, complications of pregnancy and childbirth with the incidence of postpartum depression in the Working Area of the Public Health Center in Samarinda City.

Methods: This research is a quantitative study with the method of testing the relationship between variables, namely maternal age, pregnancy complications, delivery complications and postpartum depression with a total of 117 respondents who are mothers aged under 25 years, and have had children aged 6-36 months, which was carried out in the working area of the Samarinda City Health Center. Data analysis using Rank Spareman by starting with the Univariate test.

Results: *In this study, there was a relationship between pregnancy complications and postpartum depression, no relationship between labor complications and postpartum depression, and no relationship between age and postpartum depression..*

Conclusion: *There is no relationship between current maternal age and postpartum depression, there is a relationship between pregnancy complications and postpartum depression and there is no relationship between delivery complications and postpartum depression in the Samarinda City Public Health Center Work Area.*

Keywords: *Post partum depression, Pregnancy and Maternity Complications, Age*

PENDAHULUAN

Usia muda dikaitkan dengan ketidaksiapan perempuan untuk menjadi ibu, dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental. Memiliki anak pada usia muda meningkatkan resiko terjadinya komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Komplikasi bisa berupa penyakit pada ibu, janin serta gangguan kesehatan mental seperti depresi postpartum (Fatmawati & Gartika, 2021).

Masa pascamelahirkan adalah periode transisi yang bisa menimbulkan krisis kehidupan bagi ibu dan keluarga. Ini disebabkan oleh perubahan fisik dan psikologis yang dialami ibu. Perubahan fisik meliputi perubahan pada organ reproduksi dan organ tubuh lainnya (Anggarini, 2019), sementara perubahan psikologis mencakup gejala blues pascamelahirkan, depresi pascamelahirkan, dan dalam kasus yang ekstrem, psikosis pascamelahirkan. (Erdogan, 2010).

Perubahan psikologis pada ibu pasca melahirkan sering kali diabaikan karena dianggap kurang signifikan dibandingkan dengan masalah fisik yang lebih terlihat. Depresi postpartum adalah gangguan mood yang dapat mempengaruhi ibu setelah melahirkan. Ibu yang mengalami depresi postpartum biasanya merasakan kesedihan yang mendalam, kecemasan yang intens, dan kelelahan yang dapat membuat sulit bagi mereka untuk menyesuaikan diri dengan peran baru setelah melahirkan. (National Institute of Mental Health, 2019).

Masalah fisik dan mental dapat timbul bagi ibu akibat komplikasi selama kehamilan. Faktor obstetrik yang terkait dengan komplikasi kehamilan meliputi hiperemesis, preeklamsia, kontraksi prematur, hipertensi, sakit kepala, nyeri, anemia, diabetes gestasional, dan amniosentesis (Ida, 2021). Sementara itu, komplikasi saat persalinan dapat menghadirkan

kondisi tak terduga yang menyebabkan gangguan fisik, emosi, dan kognitif bagi ibu dan keluarga. Ibu yang mengalami persalinan dengan komplikasi berisiko mengalami gangguan kesehatan yang berkelanjutan selama periode persalinan dan dapat memengaruhi kemampuan ibu untuk membina hubungan dengan bayinya. (Machmudah, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada Januari 2023 di Puskesmas Harapan Baru Samarinda didapatkan data ibu postpartum selama 1 tahun terakhir sebanyak 100 orang. Dari data yang telah diperoleh didapatkan sekitar 20 orang dari 100 ibu terdeteksi mengalami depresi postpartum. Sedangkan pada data Puskesmas Loa Bakung didapatkan data ibu postpartum selama 3 tahun terakhir didapatkan data sebanyak 625 orang. Dari data yang telah didapatkan sekitar 21% ibu di wilayah tersebut terdeteksi mengalami depresi postpartum. Saat dilakukan wawancara rata rata ibu yang terkena komplikasi kehamilan mengalami HEG, dan ibu yang mengalami komplikasi persalinan rata rata mengalami pembengkakan payudara (Mastitis). Oleh karena itu penelitian ini menjadi penting karena bertujuan untuk menganalisis hubungan antara komplikasi kehamilan dan dalam persalinan dengan kejadian postpartum depresi.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional-analitik. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan dilakukan dari 27 Februari 2023 hingga 31 Maret 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Samarinda yang memiliki anak dari umur 6 bulan-36 bulan. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* sebanyak 22 responden. Alat ukur penelitian ini

menggunakan kuesioner Skala Kesengsaraan Postnatal Edinburgh (EPDS) dan kuesioner

HASIL

Rentang usia responden antara 20-24 tahun dengan perolehan hasil mayoritas usia ibu saat ini didominasi usia 20-24 tahun dengan 109 responden atau 93,2% dan usia <20 tahun 8 responden atau 6,8%. Usia pada saat menikah di dominasi usia 19-24 tahun dengan jumlah 81 responden (69,2%) dan usia < 18 tahun sebanyak 36 responden (30,8), selanjutnya pada usia melahirkan mayoritas responden berusia 19-24 tahun 107 responden (91,5%) sedangkan sisanya 10 responden berusia <18 tahun (8,5%) dapat dilihat pada Tabel 1.

Kasus komplikasi kehamilan, mayoritas responden (51,3%) melaporkan bahwa mereka tidak mengalami komplikasi selama kehamilan. Ini berarti dari total 117 responden, sebanyak 60 orang tidak mengalami penyakit saat hamil. Sementara itu, sisanya (48,7%) atau 57 responden mengindikasikan bahwa mereka mengalami komplikasi selama kehamilan. Jenis komplikasi yang dilaporkan mencakup Hiperemesis Gravidarum 36 responden (30,8%), perdarahan 3 responden (2,6%), preeklampsia 2 responden (1,7%), anemia 4 responden (3,4%), hipertensi 5 responden (4,3%), ketuban pecah dini 3 responden (2,6%), eklampsia 2 responden (1,7%), GDM (Gestational Diabetes Mellitus) 1 responden (0,9%), dan infeksi seperti tipis oleh 1 responden (0,9%).

Kasus komplikasi kehamilan, mayoritas responden (51,3%) melaporkan bahwa mereka tidak mengalami komplikasi selama kehamilan. Ini berarti dari total 117 responden, sebanyak 60 orang tidak mengalami penyakit saat hamil. Sementara itu, sisanya (48,7%) atau 57 responden mengindikasikan bahwa mereka mengalami komplikasi selama kehamilan. Jenis komplikasi yang dilaporkan mencakup Hiperemesis Gravidarum 36 responden (30,8%), perdarahan 3 responden

Dalam kasus komplikasi kehamilan, mayoritas responden (51,3%) melaporkan bahwa mereka tidak mengalami komplikasi selama kehamilan. Ini berarti dari total 117 responden, sebanyak 60 orang tidak mengalami penyakit saat hamil. Sementara itu, sisanya

komplikasi persalinan dan kehamilan. Analisa data menggunakan uji *Rank sperman test*.

(2,6%), preeklampsia oleh 2 responden (1,7%), anemia 4 responden (3,4%), hipertensi 5 responden (4,3%), ketuban pecah dini 3 responden (2,6%), eklampsia 2 responden (1,7%), GDM (Gestational Diabetes Mellitus) oleh 1 responden (0,9%), dan infeksi seperti tipis oleh 1 responden (0,9%).

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%	Total
Usia Saat Penelitian			
< 20 tahun	8	6,8%	6,8%
20 – 24 tahun	109	93,2%	100%
Min= 17; Max= 24 Mean=21,9			
Usia Saat Menikah			
≤ 18 tahun	36	30,8%	30,8%
19 – 24	81	69,2%	100%
Min: 14; Max: 23 Mean= 19.1			
Usia Saat Melahirkan			
<18 Tahun	10	8,5%	8,5%
19-24 Tahun	107	91,5%	100%
Min:15; Max: 24 Mean= 20.5			
Komplikasi Kehamilan			
Tidak	60	51,3%	51,3%
Ya	57	48,7%	100%
Jenis Komplikasi Kehamilan			
Tidak ada penyakit	60	51,3%	51,3%
Hiperemesis Gravidarum (HEG)	36	30,8%	82,1%
Perdarahan	3	2,6%	84,6%
Preeklampsia	2	1,7%	86,3%
Anemia	4	3,4%	89,7%
Hipertensi	5	4,3%	94,0%
Ketuban Pecah dini	3	2,6%	96,6%
Eklampsia	2	1,7%	98,3%
Gestasional Diabetes Mellitus (GDM)	1	0,9%	99,1%
Infeksi	1	0,9%	100%
Komplikasi Persalinan			
Tidak	42	35,9%	35,9%
Ya	75	64,1%	100%
Jenis Persalinan			
Normal	104	88,9%	88,9%
Induksi	4	3,4%	92,3%
C-Sectio	9	7,7%	100%
Depresi Postpartum			
Tidak Depresi	83	70,9%	70,9%
Mengalami Depresi	34	29,1%	100%
:			
Depresi ringan	31	26,5%	
Depresi sedang	3	2,6%	

(48,7%) atau 57 responden mengindikasikan bahwa mereka mengalami komplikasi selama kehamilan. Jenis komplikasi yang dilaporkan mencakup Hiperemesis Gravidarum (HEG) oleh 36 responden (30,8%), perdarahan oleh 3 responden (2,6%), preeklampsia oleh 2 responden (1,7%), anemia oleh 4 responden

(3,4%), hipertensi oleh 5 responden (4,3%), ketuban pecah dini oleh 3 responden (2,6%), eklampsia oleh 2 responden (1,7%), GDM (Gestational Diabetes Mellitus) oleh 1 responden (0,9%), dan infeksi seperti tipis oleh 1 responden (0,9%).

Pada komplikasi persalinan, mayoritas responden menyatakan terjadi komplikasi persalinan yaitu 75 responden (64,1%) dan tidak terjadi komplikasi persalinan sebanyak 42 responden (35,9%) dengan jenis persalinan normal sebanyak 104 responden (88,9%), induksi sebanyak 4 responden (3,4%) dan C-section sebanyak 9 responden (7,7%).

Dari 117 responden penelitian yang berusia <25 tahun responden, 83 (70,9%) responden menyatakan tidak mengalami depresi postpartum dan 34 responden (29,1%) mengalami depresi postpartum yang terdiri dari 31 responden (26,5%) mengalami depresi ringan serta 3 responden (2,6%) mengalami depresi sedang.

Analisis bivariat menggunakan Rank Spearman dilakukan untuk meneliti korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Kategori depresi postpartum dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang mengalami depresi dan yang tidak mengalami depresi.

Tabel 2 Hubungan Usia, Komplikasi Kehamilan dan Komplikasi Persalinan dengan Depresi Postpartum

Usia dengan Depresi Postpartum	
Koefesien Korelasi	.173
Asymp. Sig. (2tailed)	.062
Komplikasi Kehamilan dengan Depresi Postpartum	
Koefesien Korelasi	.242
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Komplikasi Kehamilan dengan Depresi Postpartum	
Koefesien Korelasi	.031
Asymp. Sig. (2-tailed)	.738

Berdasarkan hasil uji *Rank sparman* didapatkan nilai *p-value 2 tailed* sebesar 0,062 > 0,05 artinya usia Ibu saat ini tidak berhubungan dengan variabel Depresi Postpartum. Berdasarkan hasil uji *Rank sparman* didapatkan nilai *p-value 2 tailed* sebesar 0,008 < 0,05 artinya Komplikasi kehamilan memiliki hubungan searah dengan variabel Depresi Postpartum. Berdasarkan hasil uji Rank sparman didapatkan nilai *p-value 2 tailed* sebesar 0,738 > 0,05 artinya Komplikasi

persalinan tidak memiliki hubungan dengan variabel Depresi Postpartum.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia menjadi faktor penting dalam pertimbangan untuk hamil dan memiliki anak. Kehamilan pada usia yang sangat muda, yaitu di bawah 20 tahun, dapat meningkatkan risiko stunting pada anak yang dilahirkan. Secara psikologis, ibu yang masih terlalu muda mungkin belum siap secara mental dan kurang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai perawatan kehamilan dan perawatan anak, yang dapat berkontribusi pada risiko stunting pada anaknya. Dari segi medis, kehamilan pada usia di bawah 20 tahun juga membawa risiko kesehatan seperti keguguran, hipertensi, anemia, berat badan lahir rendah, dan masalah kesehatan lainnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dwi Rani Sukma (2020) dengan judul "Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung", yang menunjukkan bahwa usia produktif yang optimal untuk reproduksi sehat adalah antara 20-35 tahun. Risiko komplikasi persalinan meningkat pada usia di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun.

Hubungan Usia Saat ini dengan kejadian Depresi Postpartum

Berdasarkan hasil uji *Rank sparman* didapatkan *p-value 2 tailed* sebesar 0,062 > 0,05 artinya usia Ibu saat ini tidak berhubungan dengan variabel Depresi Postpartum, Usia saat ini artinya usia pada saat penelitian berlangsung, dan pada saat penelitian berlangsung rata-rata responden tidak lagi mengalami depresi postpartum karena usia rentan terjadi nya depresi postpartum adalah Risiko depresi yang mungkin terjadi pada ibu postpartum terjadi pada ibu yang memiliki rentang usia 26–35 tahun. Hal ini kemungkinan karena usia menikah mulai bergeser di atas usia 20 tahun seiring dengan pemyasyarakat program keluarga berencana (Iga & Sari, 2018). Usia muda dikaitkan dengan ketidaksiapan perempuan untuk menjadi ibu, dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental. Memiliki anak pada usia muda meningkatkan risiko

terjadinya komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Komplikasi bisa berupa penyakit pada ibu, janin serta gangguan kesehatan mental seperti depresi postpartum (Fatmawati & Gartika, 2021).

Hubungan Komplikasi Kehamilan dengan kejadian Depresi Postpartum

Hasil uji menyatakan bahwa komplikasi kehamilan memiliki hubungan yang signifikan dengan depresi postpartum, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meldawati (2020) yang menyatakan bahwa penyebab depresi postpartum adalah komplikasi kehamilan artinya ada hubungan pengaruh signifikan terhadap depresi postpartum. Komplikasi kehamilan merupakan beberapa masalah saat terjadinya kehamilan (Prawirohardjo, 2010). Komplikasi kehamilan terbagi menjadi 3 kelompok yaitu Komplikasi Obstetrik langsung yang meliputi perdarahan, Pre-eklampsia/eclampsia, kelainan letak janin, hidramnion, dan ketuban pecah dini. Yang kedua Obstetrik tidak langsung yang meliputi penyakit jantung, tuberculosis, anemia, dan malaria. Dan ketiga ada komplikasi yang tidak berhubungan dengan obstetric yaitu kecelakaan, keracunan, dan lain sebagainya (Siti, 2018).

Hubungan Komplikasi Persalinan dengan kejadian Depresi Postpartum

Hasil penelitian pada komplikasi persalinan dengan menggunakan *rank sperman* menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara komplikasi persalinan terhadap depresi postpartum, hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Machmudah (2019) persalinan dengan komplikasi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi postpartum.

Komplikasi persalinan merupakan persalinan yang disertai kelainan. Macam-macam komplikasi persalinan yaitu Kehamilan prematur, perdarahan postpartum, ketuban pecah dini, Kala 1, kala 2, kala 3, dan kala 4 memanjang (Fatimah & Suryaningsih).

Persalinan adalah proses alami yang pada manusia sering kali melibatkan risiko komplikasi yang dapat membahayakan ibu dan janin, sehingga memerlukan pengawasan, bantuan, dan pelayanan yang memadai. Proses persalinan biasanya berlangsung dari awal

pembukaan hingga pembukaan lengkap selama kurang lebih 12-18 jam. Namun, banyak wanita mengalami kesulitan menanggung rasa sakit selama persalinan karena dipengaruhi oleh stres yang disebut fear, tension, pain (takut, tegang, nyeri). Hal ini dapat menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang memperburuk rasa sakit (Larasaty, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji Rank sparman diperoleh nilai *Sig 2 tailed* sebesar $0,062 > 0,05$ artinya usia ibu saat ini tidak berhubungan dengan variabel depresi Postpartum. Berdasarkan hasil uji *Rank sparman* didapatkan nilai *p-value 2 tailed* sebesar $0,008 < 0,05$ artinya Komplikasi kehamilan memiliki hubungan searah dengan variabel Depresi Postpartum. Berdasarkan hasil uji *Rank sparman* didapatkan *p-value 2 tailed* sebesar $0,738 > 0,05$ artinya Komplikasi persalinan tidak memiliki hubungan dengan variabel depresi Postpartum. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai Usia saat ini, Komplikasi kehamilan dan persalinan terhadap depresi postpartum, serta agar menjaga kesehatannya baik fisik maupun mental dan diharapkan saat diadakannya Pendidikan Kesehatan responden mengikutinya sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

1. Albert, P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry & Neuroscience: JPN*, 40(4), 219.
2. Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
3. AQN, H. R., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 13(1), 35–45.
4. Azdar, L., Anahi, K., Teresa, L. M., D, P., Miguel, G. L., D, P., Estela, G. R., D, P., Oscar, R., & D, P. (2022). Low Physical Performance is Associated with a Poor Health-Related Quality of Life (HRQOL)

- in Community-Dwelling Older Mexicans". *Canadian Geriatrics Journal*, 25(3), 248–254.
5. Chang, A. Y., & Babb, K. N. (2022). One-Year Report of COVID-19 Impact on Geriatric Patients: a Bio-Psycho-Social Approach. *Canadian Geriatrics Journal*, 25(2), 212–221.
 6. Cvecka, J., Tirpakova, V., Sedliak, M., Kern, H., Mayr, W., & Hamar, D. (2015). Physical activity in elderly. *European Journal of Translational Myology*, 25(4), 249.
 7. Ekaputri, Q. A., & Rochmawati, D. H. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat. *Karya Ilmiah*.
 8. Hatta, A., Nishihira, Y., & Higashiura, T. (2013). Effects of a single bout of walking on psychophysiologic responses and executive function in elderly adults: a pilot study. *Clinical Interventions in Aging*, 8, 945.
 9. Kartinah, K., & Sudaryanto, A. (2008). Masalah psikososial pada lanjut usia. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 1(2), 93–96.
 10. KemenKes, R. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
 11. Lubis, B. S., & Milkhatun, M. (2020). Improvement of Sleep Quality Through Progressive Relaxation in Elderly in the Sempaja Puskesmas Area. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 55–61.
 12. Lubis, B. S., & Wijayanti, T. (2020). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Program LAGA (Latihan Fisik dan Yoga) Pada Lansia di UPTD Panti Tresna Werdhanirwana Puri Samarinda. *Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 2(1), 27–34.
 13. Lumban Tobing, C. P. R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Tingkat Kecemasan Bagi Lansia Yang Memiliki Penyakit Penyerta Ditengah Situasi Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(2), 135.
 14. Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2009). *Catatan ilmu kedokteran jiwa edisi 2*. airlangga university Press.
 15. McCall, M. C. (2013). How might yoga work? An overview of potential underlying mechanisms. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 3(1), 1.
 16. Moghadam, S. H., & Ganji, J. (2019). Evaluation of the nursing process utilization in a teaching hospital, Ogun State, Nigeria. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(3), 149–155.
 17. Murray, A., Marenus, M., Cahuas, A., Friedman, K., Ottensoser, H., Kumaravel, V., Sanowski, J., & Chen, W. (2022). The Impact of Web-Based Physical Activity Interventions on Depression and Anxiety Among College Students: Randomized Experimental Trial. *JMIR Formative Research*, 6(4).
 18. Park, C. L., & Slattery, J. M. (2021). Yoga as an Integrative Therapy for Mental Health Concerns: An Overview of Current Research Evidence. *Psychiatry International*, 2(4), 386–401.
 19. Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95.
 20. Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2015). Buku Ajar Psikiatri Klinis Kaplan & Sadock. In EGC (Ed.), *EGC* (2nd ed., p. 240).
 21. Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27.
 22. Shahrbanian, S., Alikhani, S., Kakavandi, M. A., & Hackney, A. C. (2020). Physical Activity for Improving the Immune System of Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 26.
 23. Siddiqui, T. G., Bjelkarøy, M. T., Cheng, S., Kristoffersen, E. S., Grambaite, R., & Lundqvist, C. (2022). The effect of cognitive function and central nervous system depressant use on mortality -A prospective observational study of previously hospitalised older patients. *PLoS ONE*, 17(3 March), 1–13.
 24. Sunaryo, M. K., Rahayu Wijayanti, S. K., Kep, M., Kom, S., Kuhu, M. M., SKM, M.

- P. H., Sumedi, N. T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., & Riyadi, N. S. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
25. Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., & Nelwan, E. J. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. J. Penyakit Dalam Indones.* 7, 45.
26. Tehuayo, S., Olla, M., & Rauf, S. (2022). Pengaruh latihan fisik terhadap penurunan kecemasan pada lansia berdasarkan penelusuran pustak. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal) STUDI*, 1(2), 28–36.
27. Videbeck, S. L. (2008). Buku ajar keperawatan jiwa. *Jakarta: Egc*, 45, 2010–2011.