



Pengaruh Aromatic Footbath Hydrotherapy Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia di Gamping, Sleman

Febby Fadilla¹, Rizqi Wahyu Hidayati^{2*}

^{1,2}Nursing Department, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294

e-mail: ririzpl@gmail.com

DOI: 10.30989/hbj.v3i1.1630

*
corresponding author

ABSTRACT

Background: Depression is a mental disorder that is often experienced by the elderly as a result of physical, psychological, and social changes. In the elderly, depression can reduce quality of life and cause emotional distress. One of the efforts to manage depression in the elderly with aromatic footbath hydrotherapy.

Objective: This study aims to determine the effect of aromatic footbath hydrotherapy on elderly depression in Gamping.

Methods: This study used a quasy-experiment design with pre and post-test control group design. Purposive Sampling of 60 respondents was taken in the study. The inclusion criteria were ≥ 55 years old and they had one or more depression symptoms; the exclusion criteria were dementia and diabetic ulcer. The depression instrument was the Geriatric Depression Scale (GDS-15). Statistical analysis was performed with Wilcoxon Test and Mann-Whitney Test. This study was conducted every day for 3 weeks, with a duration of 15 minutes each section of therapy.

Results: Depression in the elderly at pretest in the intervention group had an mean \pm SD (4.57 ± 2.128) and in the control group the mean \pm SD was (2.90 ± 1.647). While during the posttest, in the intervention group had an mean \pm SD (2.87 ± 1.279) and the control group dropped into (2.60 ± 1.354). Based on the Wilcoxon test, it had $p: 0.000$ ($p < 0.05$), indicated the therapy was effective for decreasing depression on elder adults.

Conclusion: The aromatic footbath hydrotherapy therapy was effective for decreasing depression on the elderlys' in Gamping. For further research, the researcher should control constantly the water's temperature (39°C).

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



ARTICLE INFO

Article history

Received : 6 May 2025

Revised : 8 June 2025

Accepted : 28 June 2025

Keywords

Aromatic Footbath Hydrotherapy

Depresi

Lansia

I. Pendahuluan

Seseorang dianggap sebagai lansia ketika usianya melampaui 60 tahun^[1]. Pada tahun 2020, diperkirakan terdapat sekitar 727 juta orang (sekitar 9,3% dari populasi global) berusia diatas 65 tahun^[2]. Pada tahun 2021, populasi lanjut usia di Indonesia mencapai sekitar 27,1 juta orang, dan diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 33,7 juta orang pada tahun 2025^[3]. Daerah Istimewa Yogyakarta (D.I.Y) menduduki peringkat pertama provinsi dengan proporsi lansia terbesar yaitu 16,69 %. Kabupaten Sleman menunjukkan peringkat teratas di D.I.Y dengan jumlah 378.996 pada tahun 2017. Gamping merupakan kecamatan dengan jumlah lansia tertinggi kedua se-kabupaten Sleman yaitu sebanyak 31.066 jiwa^[4].

Perubahan akibat proses penuaan pada lansia meliputi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Masalah fisiologis yang umum terjadi pada lansia adalah nyeri, dengan perkiraan bahwa hampir 60% dari kelompok usia

tersebut mengalami keluhan nyeri. Perubahan degeneratif pada sistem muskuloskeletal, seperti *osteoarthritis* atau *osteoporosis*, menjadi pemicu nyeri yang paling umum pada orang lanjut usia^[5]. Dampak fisiologis lain pada lansia yaitu ketidakstabilan tanda vital seperti hipertensi. Angka kejadian hipertensi pada kelompok usia lansia mengalami peningkatan yang signifikan. Pada rentang usia 55-64 tahun mencapai 55,2%, usia 65-74 tahun sebanyak 63,2%, dan usia 75 tahun ke atas mencapai 69,5%^[6].

Masalah dan gangguan lain yang umum terjadi pada lansia antara lain penurunan fungsi kognitif. Menurut *World Health Organization* (WHO), sebanyak 65,6 juta lansia mengalami gangguan kognitif di seluruh dunia^[7]. Di Indonesia, terdapat sekitar 121 juta lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif, dengan prevalensi 9,5% pada perempuan dan 5,8% pada laki-laki^[8]. Perubahan psikososial juga terjadi pada lansia dan dapat memberikan dampak seperti gangguan mental dan emosional, dimana sering muncul perasaan pesimis, timbul perasaan tidak aman, stress, cemas, depresi^[9]. Berdasarkan Riskesdas 2018, angka kejadian depresi di Indonesia menunjukkan bahwa pada kelompok lansia berusia 55-64 tahun sebesar 15,9%, lansia berusia 65-74 tahun sebesar 23,2%, dan lansia yang berusia di atas 75 tahun sebesar 33,7%^[6].

Depresi adalah suatu gangguan emosional atau *mood* yang melibatkan komponen psikologis, termasuk gejala seperti konstipasi, kulit lembab, sensasi dingin, penurunan tekanan darah, dan denyut nadi yang rendah. Pada lansia depresi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kondisi kesehatan yang kurang baik, kehilangan pasangan akibat kematian, dan kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh lansia^[10]. Dampak pengelolaan depresi pada lansia yang tidak tepat dapat memperburuk kondisi penyakit yang dihadapi seperti hilangnya harga diri, hingga munculnya pikiran untuk bunuh diri^[11]. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurmayunita & Zakaria (2021) yang menyebutkan bahwa 69,7% lansia mengalami harga diri rendah. Berdasarkan data dari *Global Health Estimates* (GHE) tahun 2019, secara global ditemukan bahwa sekitar seperempat dari kematian akibat bunuh diri (27,2%) terjadi pada individu yang berusia 60 tahun ke atas^[12].

Upaya pengelolaan depresi pada lansia dapat dilakukan dengan menerapkan salah satu intervensi non farmakologi yaitu dengan terapi hidroterapi. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan kombinasi terapi yaitu *aromatic footbath hydrotherapy*. Penelitian terdahulu yang mengkombinasikan antara aromaterapi dengan hidroterapi pernah dilakukan di Korea Selatan dan disebutkan bahwa *aromatic footbath hydrotherapy* dapat menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi adalah salah satu terapi yang paling populer dalam pengobatan komplementer dan alternatif, yang memberikan banyak efek psikologis dan fisik melalui penggunaan minyak aromatik yang diekstrak dari tanaman untuk secara langsung merangsang sistem limbik, yang mengendalikan naluri, emosi, dan ingatan melalui kulit dan indera penciuman^[13].

Aromaterapi yang digunakan pada penelitian ini adalah lavender dan lemon. Lavender adalah komponen yang paling signifikan dalam terapi aroma, mengurangi stres dengan merelaksasi tubuh dan pikiran. Aroma lemon sering digunakan untuk mengobati masalah gangguan tidur, hipersensitivitas, kecemasan, serta memiliki aroma yang menyegarkan^[13]. *Hydrotherapy* yang sebelumnya dikenal sebagai *hydropathy* adalah metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan "*lowtech*" yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air^[14].

Hidroterapi memiliki efek relaksasi bagi tubuh, sehingga mampu merangsang pengeluaran hormon endorfin dalam tubuh dan menekan hormon adrenalin. Dengan demikian, lansia yang menjalani *treatment* ini akan merasa tenang, relaks dan tidak ada beban^[15]. Prinsip kerja dari hidroterapi ini yaitu dengan menggunakan air hangat yang bersuhu sekitar 38°C - 39°C secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot^[14]. Oleh karena itu tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh hidroterapi dalam penurunan depresi pada lansia.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi-experimen* dengan menggunakan desain *pre and post-test control group*. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu 297 orang lansia yang tinggal di dusun Pasekan Lor dan Pasekan Kidul, Balecatur, Gamping. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sampel yang dipilih harus sesuai atau memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Total sampel sebanyak 60 responden yang

terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kriteria inklusi lansia yang berusia minimal 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, dan menunjukkan gejala depresi. Sedangkan untuk kriteria eksklusi yaitu demensia dan memiliki luka diabetik pada area kaki.

Terapi *aromatic footbath hydrotherapy* menggunakan perbandingan aromaterapi lemon: lavender yaitu 1:2 (tetes). Pertama peneliti menyiapkan aromaterapi dan air hangat 39°C dalam ember. Kemudian, lansia memasukkan kedua kaki dalam ember hingga mata kaki terendam campuran air hangat dan aromaterapi. Terapi dilakukan selama 15 menit setiap sesi. Lama terapi yaitu 21 hari yang dilaksanakan secara berturut-turut. Sedangkan kelompok kontrol yaitu perendaman menggunakan garam 50 gram untuk air setinggi mata kaki pasien.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner baku untuk depresi pada lansia yaitu *Geriatric Depression Scale (GDS-15)*. Analisis statistik dilakukan dengan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor Skep/101/KEP/V/2024.

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f (n = 30)	%	f (n = 30)	%
Usia				
Lanjut usia	29	96.7	25	83.3
Usia tua	1	3.3	5	16.7
Jenis kelamin				
Laki-laki	10	33.3	13	43.3
Perempuan	20	66.7	17	56.7
Pendidikan				
SD	14	46.7	20	66.7
SMP	4	13.3	5	16.7
SMA	8	26.7	4	13.3
Diploma	3	10.0	1	3.3
Sarjana	1	3.3		
Pekerjaan				
Ibu rumah tangga/IRT	12	40.0	13	43.3
Buruh	10	33.3	11	36.7
Karyawan swasta	1	3.3		
Wirasaha	2	6.7	4	13.3
Pensiunan	5	16.7	2	6.7
Status Pernikahan				
Menikah	26	86.7	26	86.7
Duda/Janda	4	13.3	4	13.3
Status Tempat Tinggal				
Tinggal Sendiri	1	3.3	0	0
Bersama anak/kerabat	29	96.7	30	100.0
Jumlah	30	100.0	30	100.0

Sumber: Data Primer 2024

Karakteristik responden menurut usia terbanyak adalah usia lanjut/*elderly* (60-74 tahun) dengan persentase 96,7% pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 83,3%. Sedangkan menurut jenis kelamin mayoritas perempuan dengan persentase 66,7% pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol 56,7%. Tingkat pendidikan terbanyak adalah SD dengan persentase 46,7% pada kelompok intervensi dan 66,7% pada kelompok kontrol. Mayoritas responden bekerja sebagai IRT dengan persentase 40% pada kelompok intervensi dan 43,3% pada kelompok kontrol. Selain itu, status pernikahan terbanyak pada kedua kelompok adalah menikah dan memiliki persentase yang sama yaitu 86,7%. Sedangkan dilihat dari status tempat tinggal pada kelompok intervensi mayoritas tinggal bersama anak/kerabat dengan persentase 96,7% dan pada kelompok kontrol seluruh responden tinggal bersama anak/kerabat.

Tabel 2. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*

Variabel	Mean Rank	Sig	Z _{wilcoxon}
Depresi Kelompok Intervensi			
a. <i>Pretest</i>	12,31		
b. <i>Posttest</i>	8,75	0,000	-3,710
Depresi Kelompok Kontrol			
a. <i>Pretest</i>	5,06		
b. <i>Posttest</i>	4,50	0,021	-2,309

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok intervensi awalnya memiliki nilai *mean rank* sebesar 12,31 pada *pretest*, yang kemudian menurun menjadi 8,75 pada *posttest*. Uji *Z Wilcoxon* menunjukkan nilai -3,710 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan penurunan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* dari terapi *aromatic footbath hydrotherapy*. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tersebut berpengaruh pada tingkat depresi lansia di Gamping.

Kelompok kontrol memiliki nilai *mean rank* sebesar 5,06 pada *pretest* dan 4,50 pada *posttest*. Uji *Z Wilcoxon* menghasilkan nilai -1,414 dengan signifikansi 0,021 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya pengaruh pada kelompok kontrol yang menjalani terapi *footbath hydrotherapy* menggunakan garam.

Tabel 3. Hasil Uji *Maan-Whitney Depresi*

	Kelompok	Mean Rank	p-Value
Depresi	Intervensi	35,67	0,015
	Kontrol	25,33	

Sumber: Data Primer 2024

Uji *Mann-Whitney* menghasilkan nilai signifikan sebesar 0,015 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata penurunan depresi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil bahwa $p: 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan depresi lansia dengan menggunakan terapi *footbath hidrotherapy* dengan menggunakan aromaterapi lavender dan lemon. Depresi adalah gangguan psikologis yang dapat dialami oleh lansia dan memerlukan perhatian serius. Gejala depresi meliputi perasaan sedih, tidak berdaya, dan kehilangan harapan, yang sering kali berhubungan dengan faktor stress^[16]. Depresi dapat muncul secara tiba-tiba atau sebagai respons terhadap perubahan dalam hidup, seperti ketidakmampuan fisik atau mental yang mengakibatkan ketergantungan pada orang lain, perasaan sedih, dan kehilangan pasangan^[17].

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan depresi pada lansia dapat dibagi menjadi fisik dan psikologis. Faktor fisik seperti genetik, jenis kelamin, usia, penyakit, gaya hidup, dan penggunaan obat-obatan terlarang. Sementara itu, faktor psikologis termasuk pola pikir, sikap, harga diri, stres, interaksi sosial, dan lingkungan keluarga [16].

Adapun dampak yang mungkin terjadi ketika lansia mengalami depresi antara lain penurunan nafsu makan, penurunan berat badan, masalah pencernaan, dan gangguan tidur [16]. Dampak negatif yang lebih serius akibat depresi pada lansia meliputi penurunan kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari, pengurangan kemandirian, serta penurunan kualitas hidup, yang bahkan dapat meningkatkan risiko terjadinya bunuh diri [18]. Sehingga perlu penanganan lebih lanjut untuk mengatasi dampak buruk yang mungkin terjadi pada lansia. Deteksi dini dan penanganan yang tepat terhadap depresi pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, mempertahankan fungsi dan kemandirian yang optimal, mengurangi morbiditas, mengurangi angka bunuh diri, serta menekan perkembangan penyakit medis dan biaya pengobatan [19]. Salah satu upaya penanganan untuk mengurangi gejala depresi yang dirasakan pada lansia yaitu dengan *aromatic footbath hydrotherapy*.

Terapi *aromatic footbath hydrotherapy* adalah terapi yang menggabungkan aromaterapi dan hidroterapi. Aromaterapi adalah bentuk terapi alternatif yang memanfaatkan minyak atsiri atau minyak esensial yang diperoleh dari berbagai jenis tanaman. Minyak ini berfungsi sebagai analgesik atau sedatif, menenangkan, meredakan stres, dan bahkan berfungsi sebagai antidepresan [20]. Sedangkan hidroterapi adalah metode terapi "low-tech" yang mengandalkan respons tubuh terhadap air untuk membuat tubuh rileks, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan efek menenangkan [21]. *Aromatic footbath hydrotherapy* adalah terapi dengan metode perendaman kaki dalam air hangat bersuhu 39°C yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender dan lemon. Terapi ini dilakukan setiap hari selama 2 minggu dengan durasi 15 menit per sesi, dan sebaiknya dilakukan 3-6 jam sebelum tidur.

Aromatic footbath hydrotherapy dapat digunakan sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk mengurangi depresi pada lansia. Metode ini mudah untuk dilakukan secara mandiri, murah, tidak membutuhkan waktu yang lama, dan tidak memerlukan alat yang sulit. Terapi ini didukung dengan aroma terapi lavender dan lemon dimana pemilihan aroma tersebut didasarkan karena lavender adalah komponen yang paling signifikan dalam terapi aroma, mengurangi stres dengan merelaksasi tubuh dan pikiran [13].

Salah satu kandungan utama dalam minyak esensial lavender adalah linalool (18-48%) dan linalyl asetat (1-36%). Linalool dan linalyl asetat memiliki kemampuan untuk merelaksasi sistem saraf dan otot yang tegang. Linalool memberikan efek relaksasi, sementara linalyl asetat berperan sebagai penghilang rasa sakit dan dapat meningkatkan perasaan emosi yang sangat menyenangkan dan penuh kebahagiaan. Kedua komponen ini dapat membantu menurunkan stres, kecemasan, masalah tidur, dan kewaspadaan mental. Selain itu, juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan agresi [22]. Efek relaksasi setelah terapi ini dapat meningkatkan aliran darah ke otak. Peningkatan sirkulasi ini dapat meningkatkan pengiriman oksigen dan nutrisi ke jaringan otak, sehingga meningkatkan kemampuan fungsi kognitif dan berpotensi membantu pemeliharaan ketajaman mental [23].

Selain lavender, aroma lemon juga sering digunakan untuk mengobati masalah gangguan tidur, hipersensitivitas, kecemasan, serta memiliki aroma yang menyegarkan [13]. Aromaterapi lemon mengandung senyawa kimia seperti limeon (66-80%), geranyl asetat, netrol, terpine (6-14%), a-pinene (1-4%), dan mercyme. Selain itu, linalool yang terkandung dalam aromaterapi lemon memiliki potensi untuk menstabilkan sistem saraf pusat, menghasilkan efek ketenangan, dan digunakan untuk terapi nyeri, manajemen stres, dan kecemasan [22].

Berdasarkan tabel 3. pada kelompok kontrol yang menggunakan garam hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar -2,309 dengan tingkat signifikansi 0,021 ($p > 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh setelah diberikan perlakuan. Hal tersebut menandakan bahwa kedua terapi yang diberikan memberikan pengaruh yang sama terhadap depresi pada lansia. Namun, jika dilihat dari hasil penelitian terapi *aromatic footbath hydrotherapy* lebih efektif dalam menurunkan depresi pada lansia daripada terapi *footbath hydrotherapy* menggunakan garam dikarenakan air garam memberikan efek fisiologis pada tubuh [24].

Garam utamanya memberikan manfaat fisik, seperti meredakan nyeri otot, mengobati radang sendi, meringankan arthritis di pinggul, dan meningkatkan sirkulasi darah. Sehingga efeknya pada kondisi psikologis seperti depresi mungkin tidak begitu kuat. Berbeda dengan aromaterapi yang dapat mempengaruhi sistem limbik di otak (bagian yang mengatur emosi), rendam kaki dengan garam tidak memiliki komponen yang secara langsung mempengaruhi *mood* atau emosi. Namun, terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam dapat membantu mengurangi ketegangan otot dengan cara melebarkan pembuluh darah dan meregangkan sel-sel otot, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Selain itu, kehangatan yang langsung menyentuh kulit dapat memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi stres^[25].

Responden mengatakan setelah terapi *footbath hydrotherapy* menggunakan garam dilakukan, tubuhnya terasa lebih ringan, nyeri yang dirasakan berkurang, dan tekanan darah lebih stabil. Hal ini sejalan dengan penelitian Irawan et al., (2022) yang menyatakan ada pengaruh pemberian rendam kaki air garam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian lain menyatakan bahwa secara rutin merendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam dapat menyebabkan perubahan tekanan darah dan mengurangi nyeri. Hal ini karena energi kalor yang dihasilkan oleh air hangat dapat melancarkan peredaran darah serta merangsang saraf pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga tekanan darah menurun^[26].

Sementara itu, kombinasi air hangat dengan aromaterapi terbukti lebih efektif dalam mengurangi depresi karena memberikan dampak psikologis dan fisik yang signifikan. Penggunaan air hangat bersama minyak aromatik dari tanaman dapat secara langsung merangsang sistem limbik, yang mengatur naluri, emosi, dan ingatan melalui kulit dan indera penciuman^[13]. Studi menunjukkan bahwa aromaterapi, terutama dengan minyak esensial lavender, dapat secara signifikan mengurangi depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis^[27]. Pada saat dilakukan *post-test* responden terlihat lebih rileks dan lebih ekspresif. Responden juga mengatakan tubuhnya terasa lebih sehat, kualitas tidur meningkat, perasaan seperti sedih, bosan, dan stressnya berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menggabungkan aromaterapi dengan hidroterapi yang telah dilakukan di Korea Selatan dan menyebutkan bahwa terapi *aromatic footbath hydrotherapy* dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur^[13]. Penelitian lain juga menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh signifikan terapi hidroterapi terhadap tingkat depresi^[27].

4. Kesimpulan

Terapi *aromatic footbath hydrotherapy* mampu menurunkan depresi lansia dengan $p: 0,000$ ($p < 0,05$). Kelemahan penelitian ini yaitu tidak ada kontrol pada suhu air selama terapi. Padahal suhu air akan mempengaruhi relaksasi dan pelebaran pembuluh darah yang berakibat pada peningkatan kenyamanan klien. Hal ini dimungkinkan dapat mempengaruhi nilai depresi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan suhu air dapat dipertahankan stabil (39°C) selama 15 menit.

Daftar Pustaka

- [1] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 [Internet]. Jakarta; 2024. Available From: https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/172231123666a86244b83fd8.51637104.pdf
- [2] United Nation. World Population Ageing 2020 Highlights [Internet]. Unites States: UN; 2020 Oct. Available From: <https://www.un.org/development/desa/pd/>.
- [3] Kemenkes RI. Lansia Bahagia Bersama Keluarga. 2021; Available From: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20210617/0537910/lansia-bahagia-bersama-keluarga/>
- [4] BPS RI. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat; 2023.
- [5] Tama WN, Edyanto AS. Nyeri Pada Individu Lanjut Usia: Perubahan Fisiologis Serta Pilihan Analgesik Yang Rasional. 2020;19(2).
- [6] Kemenkes RI. Laporan Nasional: Riskesdas 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI; 2019.
- [7] WHO. *Global Dementia Observatory* (GDO). WHO Webpage Articles' [Internet]. 2022; Available From: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/global-dementia-observatory-gdo>

- [8] Dari W, Irfan M. Active Aging Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia. *Share Soc Work J*. 2023 Aug 11;13(1):102.
- [9] Muchsin EN, Wibowo DA, Sunaringtyas W, Ilmika RV. Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *J Salam Sehat Masy JSSM*. 2023 Jun 24;4(2):22–8.
- [10] Priyani A. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Depresi Pada Lansia: Literature Review [Internet] [Thesis]. [Yogyakarta]: UNISA Yogyakarta; 2022. Available From: <https://Digilib.Unisayogya.Ac.Id/6581/1/Naskah%20publikasi%20anis%20priyani%201810201104%20-%20Anis%20Priyani.Pdf>
- [11] Prihananto DI, Mudzakkir M. Hubungan Kondisi Sakit Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia. 2023;7(1).
- [12] Heny HN, Amin AZ. Faktor - Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Pandok Lansia. *J Kebidanan*. 2023 Nov 6;12(02):111–9.
- [13] Kim BS, Chae SH, Hwang IC. *The Effects Of Aroma Foot Baths On Stress And Sleep In Terminal Cancer Patients*. *Korean J Hosp Palliat Care*. 2021 Jun 1;24(2):109–15.
- [14] Dilianti IE, Candrawati E. Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Wreda Al- Islah Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2.
- [15] Pranata AE, Yuwanto MA, Editors. Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sumbersari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso Tahun 2014. *J Kesehat Dr SOEBANDI*. 2014;2(2).
- [16] Rachmawati F, Z D, Muttaqin Z, Muryati M. Analisis Faktor Penyebab Depresi Pada Lansia: Riwayat Penyakit, Interaksi Sosial Dan Dukungan Keluarga. *J Keperawatan Indones Florence Nightingale*. 2023 Dec 30;3(2):8–16.
- [17] Muharrom M, Damaiyanti M. Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Terhadap Depresi Pada Lansia Di Samarinda. 2020;1(3).
- [18] Anissa M, Amelia R, Dewi NP. Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Kabupaten 50 Kota Payakumbuh. *Health Med J*. 2019 Aug 5;1(2):12–6.
- [19] Grover S, Avasthi A. *Clinical Practice Guidelines For Management Of Delirium In Elderly*. *Indian J Psychiatry*. 2018;60(7):329.
- [20] Ningtyas MSS, Anwar Y. Aktivitas Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Menggunakan Minyak Atsiri. In: *Minyak Atsiri: Produksi Dan Aplikasinya Untuk Kesehatan*. Jakarta; 2021.
- [21] Astuti PLU, Ka'arayeno AJ. Efektivitas Kombinasi Hidroterapi Dan Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Grade I Di Posyandu Bodroyono Kelurahan Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2019;4.
- [22] Sundara AK, Larasati B, Meli DS, Wibowo DM, Utami FN, Maulina S, Et Al. Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *J Buana Farma*. 2022 Jun 30;2(2):78–84.
- [23] Bressel E. *Can Aquatic Exercise Be Used As An Effective Therapy For Age-Related Conditions?* *Res Outreach [Internet]*. 2021 May 20 [Cited 2025 Jun 8];(122). Available From: <https://Researchoutreach.Org/Articles/Aquatic-Exercise-Effective-Therapy-Age-Related-Conditions/>
- [24] Irawan D. Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. *J Keperawatan Aisyiyah*. 2022 Dec 26;9(2):119–25.
- [25] Andri Styorini, Adelia Riza Ihfi Fauzia. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Wanita Di Puskesmas Dlingo Ii Kabupaten Bantul Yogyakarta. *J Kesehat Al-Irsyad*. 2019 Sep 20;12(2):132–43.
- [26] Yuninda Tomayahu, Rona Febriyona, Andi Nur Aina Sudirman. Pengaruh Rendaman Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderitahipertensi Di Desa Dunggala, Kecamatan Batudaa. *J Rumpun Ilmu Kesehat*. 2023 Feb 13;3(1):38–48.
- [27] Li D, Li Y, Bai X, Wang M, Yan J, Cao Y. *The Effects Of Aromatherapy On Anxiety And Depression In People With Cancer: A Systematic Review And Meta-Analysis*. *Front Public Health*. 2022 May 30;10:853056.