

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA



NURFADILAH

B0220314

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT
MAJENE
2023/2024

Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia

Nurfadilah, Irfan, Evidamaiyanti

S1 Keperawatan universitas Sulawesi barat, Dosen Keperawatan Universitas Sulawesi Barat

E-mail : nurfadilahumar1@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan suatu proses yang terjadi secara alami pada setiap manusia yang mana proses ini mengakibatkan perubahan fisik maupun mental yang berpengaruh pada fungsi kemampuan tubuh yang dimiliki sebelumnya, beberapa masalah yang sering dihadapi oleh lansia selain masalah fisik yaitu masalah kesehatan jiwa termasuk gangguan kecemasan, maka diberikan intervensi erapi relaksasi otot progresif yang mana merupakan peregangan otot mulai dari otot tangan hingga otot kaki. **Tujuan** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. **Jenis penelitian** penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *quasi experiment* dengan jumlah sampel 29 responden. **Hasil**, kecemasan berat setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif kemudian menjadi kecemasan sedang 2 orang dan kecemasan ringan sebanyak 4 orang, kemudian pada responden yang tadinya mengalami kecemasan sedang setelah diberikan intervensi menjadi kecemasan ringan sebanyak 16 orang dan pada kecemasan ringan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif tidak mengalami perubahan atau tetap sebanyak 7 responden. *Uji marginal homogeneity* menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan *p value* 0,000. **Saran** diharapkan kiranya responden dengan intervensi ini baik dilakukan secara mandiri dan rutin guna melanjutkan dan mempertahankan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci : Lansia, kecemasan, Relaksasi otot progresif.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lansia merupakan suatu proses yang terjadi secara alami pada setiap manusia yang mana proses ini mengakibatkan perubahan fisik maupun mental yang berpengaruh pada fungsi kemampuan tubuh yang dimiliki sebelumnya. Lansia juga dapat dikatakan sebagai manusia dewasa sehat yang mengalami proses perubahan menjadi manusia yang lemah dan rentang yang di sebabkan oleh berkurangnya sebagian cadangan sistem fisiologi yang meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit, beberapa masalah yang sering dihadapi oleh lansia selain masalah fisik yaitu masalah kesehatan jiwa termasuk tingkat kecemasan yang di alami oleh lansia (Siregar *et, al.*, 2022)

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2020, setiap orang bisa mengalami cemas atau yang dikenal dengan gangguan kecemasa atau rasa takut yang berlebih disertai dengan ketegangan fisik, penyakit ini sangat sulit untuk dikendalikan sehingga menyebabkan tekanan yang tinggi jika tidak ditangani dengan segera. Masalah gangguan kecemasan ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan dikehidupan keluarga, sosial, atau pekerjaan seseorang. Kecemasan juga merupakan salah satu masalah psikologis yang kemungkinan besar dapat berkembang dan dapat mempengaruhi kebiasaan hidup lansia seperti aktivitas fisik bahkan resiko kematian, serta rendahnya kualitas hidup serta kepuasan hidup pada lansia (Siti Nur Aida 2020). Kecemasan yang dialami oleh lansia cenderung terhadap pada perasaan khawatir berlebih yang tidak jelas karena tidak memiliki objek yang spesifik penyebab dari kecemasan tersebut, kecemasan ini merupakan respon emosional lansia mengenai penilaian terhadap perasaan lansia itu sendiri.

Berdasarkan data di beberapa negara salah satunya negara Amerika Serikat, gangguan kecemasan pada lansia diperkirakan sekitar 11,6 % dengan kejadian seumur hidup sekitar 15,1%. Sedangkan di negara lain berkisar antara 4,4% sampai dengan 14,2 %. Adapun prevalensi tingkat gangguan kecemasan pada lansia di seluruh dunia diperkirakan berkisar antara 15% hingga 52,3%, lain

halnya dengan negara berkembang tingkat kecemasan pada lansia kurang lebih sekitar 50%. Di Indonesia sendiri gangguan kecemasan pada lansia sangat besar, tingkat prevalensi kecemasan sekitar 6,9% pada lansia yang berusia 55 sampai dengan 65 tahun, 9,7 % terjadi pada lansia yang berusia 65 sampai dengan 75 tahun dan 13,4 % pada mereka yang berusia 75 tahun ke atas. (Depertemen Kesehatan RI 2018). Berdasarkan hasil data dari kelurahan baurung didapatkan jumlah lansia yang berusia di atas 50 tahun sebanyak kurang lebih 40 lansia yang terdapat di Lingkungana Barane.

Seiring bertambahnya usia mengakibatkan penurunan yang bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Lansia terkadang mengalami perubahan psikologis setelah memasuki usia tua yaitu kecemasan. Dimana kecemasan ini sendiri suatu perasaan yang tidak jelas dan perasaan khawatir berlebih menimbulkan tanda dan gejala emosional kognitif, tingkah laku, serta fisik yang merupakan respon individu terhadap stimulus dari dalam maupun dari luar. Hal ini disebabkan karena hormon estrogen dan progesteron mempunyai efek penting dalam sistem saraf neurotransmitter yang berkaitan dengan kecemasan. menekan respon terhadap stress serta menghambat kerja aksis *Hipotalamus-Pituitari-Adrenal*. Oleh karena itu hormon hipofisis anterior dapat aktif guna meningkatkan produksi *Adrenocorticotropic hormone*, hormon ini akan merangsang korteks adrenal guna meningkatkan sekresi kortisol, kemudian akan menekan sistem imun pada tubuh lansia (Sulandari dkk, 2021).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan lansia mengalami gangguan kecemasan di antaranya yaitu lansia mengalami kesepian, lansia merasa tidak dihargai keputusannya, lansia merasa takut tidak produktif lagi dalam masa tuanya, serta adanya penyakit penyerta dan sangat kurangnya dukungan dari pihak keluarga (Gerardina Sri Redjeki, Herniawaty Tambunan 2019). Faktor kecemasan pada lansia sering kali diabaikan baik itu dari pihak keluarga sendiri, dan tidak pernah dilakukannya tindakan penanganan segera sehingga sangat dikhawatirkan dapat menimbulkan berbagai masalah lebih lanjut baik itu fisik maupun psikologisnya, dimana jika tingkat kecemasan pada lansia meningkat dapat menyebabkan depresi pada lansia dan menurunnya Tingkat Kesehatan lansia (Ema Anindita Berliyanti dkk, 2023).

Beberapa penanganan yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia baik itu penanganan farmakologis dan nonfarmakologis, salah satu penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia diantaranya pemberian terapi. Berikut terapi yang dapat diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia yaitu berupa terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif ini merupakan salah satu teknik untuk mengurangi tingkat kecemasan secara nonfarmakologis yang dituju pada salah satu sistem yaitu sistem saraf yaitu saraf parasimpatis dan mengatur hipotalamus sehingga sikap positif lebih meningkat. (Hanaz, dkk, 2021).

Siti Roebatul Adawiyah, dkk (2022) penelitian terkait yang dilakukan, lansia yang memiliki gejala kecemasan pada awal setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif gejala kecemasan berkurang, terapi ini dilakukan selama 10 hari dalam 20-30 menit. Dari penelitian ini diharapkan dapat dilakukan dengan optimal terkait dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Dari terapi yang telah kami paparkan kami memfokuskan pada terapi relaksasi otot progresif, karena dianggap selain untuk mengatur hipotalamus dan meningkatkan sikap positif pada lansia, terapi ini juga dapat menjadi salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan oleh lansia, secara mandiri mengingat dengan kondisi dan keadaan lansia yang kurang akan olahraga, maka kami memfokuskan terapi ini untuk dilakukan dengan harapan dapat mengatasi tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia serta dapat meningkatkan kesehatan lansia, terapi ini juga belum pernah dilakukan ditempat kami akan meneliti nantinya sehingga kami tertarik untuk melakukan penelitian ini.

2.1 Rumusan masalah

Apakah terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia?

3.1 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

2. Mengetahui tingkat kecemasan lansia sebelum di lakukan terapi relaksasi otot progresif
3. Mengetahui tingkat kecemasan pada lansia setelah di lakukan terapi relaksasi otot progresif
4. Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia

4.1 Manfaat penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat membantu masyarakat dalam menangani permasalahan yaitu gangguan tingkat kecemasan, serta dapat meningkatkan Kesehatan lansia dengan dilakukannya terapi relaksasi otot progresif.

2. Bagi lansia

Diharapkan dengan adanya terapi ini dapat membantu lansia untuk menangani masalah Kesehatan yang dialami terutama pada masalah kecemasan

3. Bagi instansi

Dapat dijadikan sebagai referensi dalam memilih terapi yang cocok untuk dilakukan pada lansia terkhusus pada penderita gangguan kecemasan

4. Bagi peneliti

Dapat melatih peneliti dalam mengembangkan pengetahuan mengenai pemberian terapi relaksasi otot progresif serta dapat di jadikan sebagai Latihan dalam menulis karya ilmiah.

5. Bagi perawat

Dengan adanya terapi yang akan di lakukan ini sekiranya dapat membantu perawat dalam melakukan terapi penanganan gangguan kecemasan yang di alami lansia ataupun masyarakat pada umumnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Lanjut Usia (Lansia)

Lanjut usia adalah proses peralihan dimana terjadi perubahan dan penurunan yang bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Dimana lansia bukanlah suatu penyakit melainkan periode lanjut dalam kehidupan di antaranya proses kemampuan fisik, maupun psikologisnya akan mengalami perubahan (Ema Anindita Berliyanti & Shanti Wardaningsih 2023). Lanjut usia merupakan seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun, berdasarkan undang – undang nomor 13 tahun 1998 mengenai kesejahteraan lanjut usia, secara global populasi lansia diprediksi akan mengalami peningkatan (Kemenkes RI 2016)

World Health Organization WHO (2022) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan salah satu kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan dalam lansia akan terjadi proses yang disebut dengan *anging proses* atau sering disebut dengan penuaan. Di Indonesia itu sendiri, populasi penduduk sedang berada di era *ageing population* di mana jumlah penduduk yang lebih dari 60 tahun lebih dari 7 % dari total penduduk. Lansia di Indonesia diperkirakan akan mengalami pertumbuhan penduduk yang cukup pesat, yang mana hal ini akibat dari terjadinya transisi demografi dimana Indonesia saat ini sudah berada pada tahapan angka kematian yang rendah.

Upaya dalam meningkatkan kesejahteraan lansia adalah meningkatkan taraf hidup dan umur harapan hidup/angka harapan hidup. Peningkatan umur harapan hidup ini dapat membuat transisi epidemiologi dalam bidang kesehatan yaitu meningkatnya jumlah angka kesakitan karena penyakit degeneratif, lansia merupakan kelompok yang sangat rentang untuk mengalami gangguan kesehatan. Fisik lansia dan gangguan beberapa penyakit lainnya menjadi saling berhubungan, yang dapat memengaruhi Tingkat

Kesehatan lansia. Kemandirian fisik lansia berhubungan dengan gangguan mental emosional pada lansia (Neni Suryani 2023).

2.1.2 Klasifikasi

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2022 lansia diklasifikasikan menjadi empat periode yaitu

- a. Usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun
- b. Lansia muda (*young old*) usia 60 – 74 tahun
- c. Lansia tua (*old*) usia 75 – 90 tahun
- d. Lansia sangat tua (*very old*) usia lebih dari 90 tahun

Menurut Depkes RI 2019 lansia di klasifikasikan menjadi beberapa klasifikasi di antaranya yaitu:

- a. Pralansia yaitu seseorang yang berusia antara 45-59 tahun
- b. Lansia ialah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih
- c. Lansia resiko tinggi ialah seseorang yang berusia 60 tahun lebih dengan masalah Kesehatan
- d. Lansia potensial ialah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa
- e. Lansia tidak potensial yaitu tidak berdaya atau tidak mampu dalam mencari nafkah, sehingga bergantung pada orang lain

2.1.3 Perubahan fisiologi pada lansia

Semakin bertambah usia seseorang maka proses penuaan terjadi secara degenerative yang akan berdampak pada perubahan diri manusia itu sendiri, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan serta sosial akan mengalami perubahan. Proses penuaan dapat terjadi ditandai dengan adanya perubahan fisik maupun psikologisnya. Tanda yang dapat dilihat dari perubahan fisik itu sendiri yaitu perubahan fisik pada lansia seperti terjadinya perubahan pada kulit lansia mulai dari mengendur, timbul keriput dan mulai beruban. Selain itu tanda lain yang dapat dilihat yaitu pendengaran dan penglihatan mulai berkurang, lansia mudah Lelah, Gerakan yang mulai lambat dan kurang lincah bahkan lansia akan mengalami mudah terjatuh diakibatkan otot yang mulai lemah. Selain perubahan fisik seperti yang dijelaskan di atas lansia juga mengalami

perubahan psikologis, perubahan psikologis itu sendiri meliputi menurunnya proses informasi, menurunnya daya ingat, berkurangnya kemampuan otak untuk membedakan stimulus atau ransangan yang datang, dan mudah sensitive dengan lingkungan sekitar. Selain perubahan psikologi pada lansia, sering kali lansia mengalami masalah psikologi, masalah yang sering dijumpai yaitu seperti deperesi, kecemasan, kekecewaan, gangguan kemandirian, dan masalah internal yang juga menjadi penyebab dari gangguan psikologi itu sendiri (Enur Nurhayati Muchsin, dkk 2023)

Perubahan fisik yang dialami oleh lansia berpengaruh terhadap masalah psikologis lansia, masalah fisik dengan perubahan postur tubuh yang dialami lansia menimbulkan masalah pada lansia. Selain itu proses degenerative mempengaruhi produktifitas kinerja, sehingga lansia dianggap sudah tidak bekerja maksimal. Perubahan yang terjadi pada lansia menjadi stressor bagi lansia, karena menyebabkan masalah atau gangguan psikologis pada lansia, salah satu rasa takut yaitu bermula dari lansia yang merasa bosan dan tidak berguna. Yang awalnya lansia mempunyai kebiasaan tertentu bertemu dengan rekan kerja dan sekarang hanya bisa berdiam diri dirumah tanpa melakukan kegiatan apapun, dan adanya timbul penyakit yang membuat lansia kurang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar (Nurwijayanti, 2020)

Gangguan fungsional baik itu fisik ataupun psikososialnya merupakan indikator penting tentang adanya penyakit pada lansia. Penurunan fungsi yang terjadi pada lansia biasanya berhubungan dengan adanya penyakit dan tingkat keparahannya, namun pada akhirnya berbagai factor tersebut akan mempengaruhi kemampuan fungsional dan kesejahteraan lansia. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status fungsional terhadap lansia yaitu umur, fungsi kognitif, Kesehatan fisiologis, fungsi psikologis, dan Tingkat stress (Yaslina Yaslina, 2021).

2.1.4 Proses penuaan

Penuaan adalah terjadinya perubahan pada seseorang dari waktu ke waktu yang melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berhubungan dengan penurunan daya tahan tubuh dan ternyadinya masalah

psikologis. Masalah psikologis juga dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya Anxiety di karenakan kurangnya kemampuan beradaptasi dalam menangani perubahan. Anxiety dapat berpotensi kurang baik terhadap fisik, psikologis, maupun perilaku pada lanjut usia. (Rindayati, dkk 2020). Namun gambaran terjadinya kecemasan dan tingkatannya belum di ketahui dengan jelas, peningkatan usia harapan hidup yang luar biasa berdampak pada meningkatnya jumlah populasi tua yang semakin bertambah dengan pesat. Jumlah orang berusia 65 tahun lebih tua untuk diproyeksikan akan meningkat dari 524 juta pada tahun 2010 akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050 mendatang, dengan peningkatan terbesar terjadi di negara-negara berkembang (World Health Organization, 2011) Setiap manusia pasti mengalami proses penuaan. Menua di definisikan sebagai proses yang mengubah seseorang dewasa sehat menjadi seseorang yang lemah dan rentan dengan berkurangnya Sebagian besar Cadangan system fisiologi yang dapat meningkatkan kerentang hidup terhadap berbagai macam penyakit (Sartika 2020)

Beberapa teori menyebutkan penuaan merupakan suatu proses seleksi alam/*natural selection*. Individu yang mampu bertahan dari seleksi alam itulah yang akan bertahan hidup, dan mempunyai usia yang lebih lama dibandingkan dengan individu yang tidak dapat melewati proses penuaan. Individu yang mempunyai usia lebih tua sering kali memiliki kemampuan fisiologi yang berkurang dibandingkan dengan individu yang masi muda, bahkan tidak sedikit yang menderita disabilitas. Dalam proses penuaan individu mempunyai ciri penurunan fungsi biologis progresif, mengakibatkan penurunan Kesehatan, peningkatan risiko pada penderita penyakit degenerative, sehingga dapat meningkatkan risiko kematian (Mori 2020)

Menurut *World Health Organization* jumlah penduduk dunia yang berusia lanjut akan mengalami peningkatan dari 12% menjadi 22% pada tahun 2050, bahkan pada tahun 2020, jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun lebih banyak dari jumlah anak yang berusia kurang dari 5 tahun, penuaan tidak selalu linear terhadap usia biologis makhluk hidup, akan

tetapi tidak dapat dipungkiri jika penambahan usia individu dapat mempengaruhi kemampuan fisiologis untuk bertahan hidup

2.2 Kecemasan (*Anxiety*)

2.2.1 Pengertian

Kecemasan adalah keadaan atau perasaan gelisah, serta rasa khawatir yang berlebih, ketegangan, keraguan, rasa yang kurang nyaman dan rasa takut yang berlebihan terhadap keadaan yang di anggap sebagai ancaman yang tidak di ketahui sumber dari ketakutan itu sendiri. Tanda tersebut menyebabkan terjadinya hiperaktifitas dari sitem syaraf otonom. Cemas adalah suatu masalah dibidang kesehatan jiwa, kecemasan disebabkan karena kekhawatiran yang tidak pasti dan rasa takut dan tidak adanya kemampuan. Cemas mempunyai tingkat dan lamanya waktu terjadinya kecemasan yang di alami serta adanya usaha dari individu itu sendiri untuk melakukan coping terhadap kecemasan yang dialami (Resti Rahmadika Akbar, dkk 2022).

Kecemasan juga dapat di katakana sebagai suatu keadaan emosional, pengalaman subyektif individu tanpa objek tertentu karena ketidak tahuan, yang mendahului semau pengalaman baru (Pardede, 2020). Kecemasan merupakan istilah yang berasal bahasal dari bahasa latin *anxius*, yang berarti kekakuan, anko, anci, yang memiliki arti mencekik, dan Bahasa jerman anst, yang merupakan penjabaran dari efek samping dan ransangan dari fisiologis. Kecemasan adalah keadaan gelisah, ketidakpastian, adanya rasa ketakutan akan kenyataan, atau asumsi ancaman actual, pertanyaan yang tidak dapat di ketahui (Faozi 2023).

Gangguan kecemasan umum merupakan suatu kondisi yang dimana individu merasa takut yang berlansung terus menerus dan tidak dapat untuk di kendalikan. Rasa takut yang dialami yaitu berupa kekawatiran terhadap sesuatu buruk yang akan terjadi. Kecemasan juga merupakan kondisi yang normal ketika akan menghadapi suatu ancaman atau bahaya. Namun kecemasan yang berlebihan akan menjadi hal yang dapat mengganggu ketika dalam situasi yang mengancam tersebut ada ataupun tidak ada yang dipikirkan (Intan Puspitasari, 2018)'.

Kecemasan dapat diukur dengan menggunakan berbagai macam instrument, salah satu instrument yang dapat digunakan yaitu skala *Geriatric Anxiety Scale* (GAS), kosioner ini merupakan kosioner yang berfungsi untuk mengukur tingkat kecemasan secara khusus pada lansia di Masyarakat. Alat ukur ini di rancang untuk digunakan pada manusia lanjut usia secara khusus untuk menilai gejala kecemasan afektif, somatic, dan kognitif yang semuanya merupakan gejala kecemasan pada manusia lanjut usia. Instrument ini menggunakan 25 pertanyaan terbagi menjadi 4 pilihan jawaban yaitu tidak pernah, pernah, jarang dan sering (Nailal Hidayati, dkk2021).

2.2.2 Klasifikasi

Menurut Stuart & Sundeen (2020) tingkat kecemasan dibedakan menjadi empat yaitu:

- a. kecemasan ringan (*mild anxiety*)
- b. kecemasan sedang (*moderate anxiety*)
- c. kecemasan berat (*severe anxiety*)
- d. sangat berat/panik dengan rentang respon dari adaptif menuju maladaptive.

Valdi (2018) secara umum kecemasan di bagi menjadi 2 tingkatan yaitu psikologis dan fisiologis

- a. Tingkat psikologis

Ditingkatan ini kecemasan dapat berupa sebagai gejala-gejala kejiwaan, ada dua komponen pada tingkatan ini yaitu komponen emosional, individu mengalami perasaan takut yang intens dan disadari. Sedangkan pada komponene kognitif peningkatan rasa takut akan mengacakan kemampuan individu untuk berfikir.

- b. Tingkat fisiologis

Pada tingkatan ini, kecemasan mempengaruhi atau telah terwujud gejala fisik, terutama fungsi system saraf seperti tidak dapat tertidur, jantung yang berdebar, gemetar, perut mual, dan lain-lain. Tubuh merespon ketakutan dengan memobilisasi diri untuk bergerak, baik dikehendaki ataupun tidak. Respon ini adalah hasil dari kerja dari sisem saraf otonom

yang mengendalikan sebagai otot dan kelenjar tubuh. Pada tingkatan ini respon fisiologi bisa berupa detak jantung meningkat, irama napas yang cukup cepat, proses pencernaan terhenti, pupil mata melebar, kelenjar adrenalin meningkat. Keadaan inilah yang membuat seseorang menjadi tegang dan tidak dapat mengendalikan dirinya sehingga siap untuk melakukan tindakan menyerang atau melarikan diri dari situasi yang ada.

2.2.3 Factor yang mempengaruhi kecemasan

Ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu factor internal dan factor eksternal, factor internal yaitu factor yang berasal dari diri manusia itu sendiri meliputi usia, sifat, kepribadian, rasa takut, kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal meliputi hubungan sosial dengan keluarga, pengetahuan, Pendidikan, finansial/materi, dukungan sosial budaya. (Ema Anidita Berliyanti, dkk 2023) beberapa factor lain yang mempengaruhi kecemasan diantaranya:

- a. Keyakinan diri hal ini berbanding terbalik dengan kepercayaan diri, semakin tinggi Tingkat kepercayaan seseorang maka akan berkurang Tingkat kecemasan yang di alami seseorang.
- b. Dukungan sosial yaitu seperti bantuan materi yang didapatkan dari lingkungan sekitar yang menjadikan seseorang tersebut merasa diperhatikan dan dihargai dari hal tersebut dapat mengurangi rasa cemas
- c. *Modelling* perilaku yang dapat ditiru dari orang lain yang bisa mengurangi Tingkat kecemasan seseorang.

Dari beberapa factor di atas dapat mengubah seseorang bila seseorang tersebut melihat suatu perilaku kecemasan dalam menghadapi suatu masalah, maka seseorang yang memperhatikan perilaku tersebut cenderung mengalami hal yang sama begitu juga sebaliknya (Resti Rahmadika Akbar, dkk 2022)

2.2.4 Tanda dan gejala kecemasan

Kecemasan dapat muncul karena dipengaruhi oleh beberapa hal, kecemasan itu sendiri dapat terjadi karena adanya masalah dari dalam diri individu serta diperkuat dengan adanya ketidaksamaan antara kemauan yang di harapkan dengan kenyataan yang terjadi. Gejala pada gangguan

kecemasan meliputi gejala somatic, berupa nafas pendek, insomnia, mual, gemetran, denyut jantung meningkat, dan pusing (Rindayati 2020).

Adapun gejala otonomik yaitu seperti berkeringat, nyeri kepala, jantung berdebar, kekakuan pada dada, dan gangguan pencernaan ringan. Manifestasi perifer dari kecemasan ditandai dengan adanya diare, pusing, keringat berlebihan, hipertensi, midriasis pupil, gelisah, pingsan, takikardi, rasa gatal pada anggota gerak, tremor, frekuensi urin. Gejala yang di temukan pada seseorang yang mengalami gangguan kecemasan yang di temukan berbeda-beda. Gejala cemas dari psikologi berupa gejala perilaku, seperti gelisah, menarik diri, bicara tidak teratur, sikap menghindar, berbicara dengan cepat. Dan pada kognitifnya seperti berkurangnya konsentrasi atau bahkan tidak dapat berkonsentrasi, gangguan perhatian, mudah lupa, bingung, salah paham terhadap sesuatu, kesadaran diri yang berlebihan, obyektifitas menurun, khawatir yang berlebihan, gugup yang luar biasa dan tegang bahkan snagta gelisah (Mutiara Annisa, dkk 2022).

2.2.5 Respon terhadap kecemasan

Rayu Kurniatar (2019) respon terhadap kecemasan ada dua macam respon yaitu respon adaptif dan respon maladaptive.

a. Respon adaptif

Yaitu respon yang positif didapatkan oleh penderita gangguan kecemasan jika seseorang dapat menerima serta mengatur tingkat kecemasan yang dialami, kecemasan yang dialami tersebut dapat menjadi suatu tantangan tersendiri serta motivasi yang kuat untuk menyelesaikan permasalahan dan merupakan sarana yang dapat dilakukan untuk mendapatkan penghargaan yang tinggi. Strategi adaptif dapat di gunakan seseorang untuk mengatur kecemasan yang di lakukan dengan berbicara kepada orang lain, menangis, tidur, dan menggunakan teknik relaksasi.

b. Respon maladaptive

Ketika kecemasan tidak dapat diatur, seseorang akan menggunakan mekanisme koping yang disfungsi dan tidak berkesinambungan dengan yang lain. Koping maladaptive ini memiliki banyak jenis termasuk perilaku

agresif, tidak jelas, banyak makan, konsumsi alcohol, berjudi, isolasi diri dan penyalahgunaan obat terlarang.

2.3 Penatalaksanaan kecemasan

Pada umumnya pasien dengan masalah gangguan kecemasan/*anxiety* merupakan pasien rawat jalan, sehingga menerima perawatan yang kurang maksimal dari psikiater dibanding dengan pasien yang mengalami gangguan yang lain yang membutuhkan pengobatan rawat inap seperti masalah *skizofrenis* atau biasa dikenal dengan *bipolar*. Secara umum gangguan kecemasan dilakukan pengobatan dengan pemberian obat, atau psikoterapi lainnya atau bahkan dilakukan keduanya tergantung dari diagnosis yang tepat apakah gejala yang dirasakan itu disebabkan oleh gangguan *anxiety* atau masalah fisik lainnya. Pengobatan yang paling utama dilakukan pada penderita gangguan kecemasan adalah anti-depresan, anti-anxietas, dan untuk mengontrol beberapa gejala fisik yang di alami. Dengan pengobatan yang tepat atau bahkan terapi yang tepat di berikan pada gangguan kecemasan dapat hidup lebih normal (Hilda Vildayanti, dkk 2018)

Penatalaksanaan kecemasan dengan terapi, meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan terapi psikofarma dan terapi somatic. Terapi nonfarmakologis di antaranya Upaya Upaya meningkatkan kekebalan terhadap stressor, psikoterapi, terapi psikoreligius, terapi psikososial dan konseling yang dapat dilakukan pada penanganan nonfarmakologis (Andria Pragholapati, dkk 2021)

2.4 Kecemasan pada Lansia

Semakin meningkatnya usia maka akan semakin meningkat permasalahan kesehatan yang dihadapi oleh lansia. Selain permasalahan fisik lansia juga sering mengalami permasalahan pada mental seperti, kesepian, kecemasan dan depresi. Semakin meningkatnya populasi lanjut usia di dunia maka akan semakin terjadi perubahan struktur keluarga, nilai psikososial mengharuskan lansia hidup secara mandiri, dengan perihal tersebut lansia akan merasa terisolasi, kesepian, dan kurangnya sosialisasi dan bahkan mengalami kecemasan (Siti Robeatul Adawiyah, Syamsul Anwar, & Nurhayati 2022).

Kecemasan pada lansia adalah suatu penyakit yang tidak jelas dan adanya perasaan khawatir yang berlebihan yang ditandai dengan gejala Emosional, kognitif, tingkah laku, serta fisik yang dimana merupakan respon lansia terhadap stimulus dari dalam maupun dari luar yang dialami oleh lansia (Ema Anindita Berliyanti & Shanti Wardaningsih 2023). Permasalahan kesehatan lansia ini disebabkan oleh hormon *estrogen da progesterone* yang memiliki efek yang penting pada setiap fungsi sistem *neorotransmitter* yang berkaitan dengan kecemasan terhadap lansia. Yang mana hormon testosterone yang memiliki efek *ansiotik* yang membuat respon stress dapat menurun dan aktivitas dari aksis *hipotalamus -Adrenal (HPA)* dapat di hambat.

Lansia yang mengalami rasa cemas yang berlebihan pada umumnya dikarenakan rasa takut yang berlebihan dalam menghadapi situasi kedepannya, misal kematian dan merasa takut tidak dihargai keputusannya dalam lingkungan keluarga. Selain itu lansia juga takut jika kedepannya tidak dapat produktif lagi dalam masa tuanya, merasa dibuang atau ditinggalkan (Gerardina Sri Redjeki & Herniwaty Tambunan 2019). Menurut Stuart & Sundeen (Ema Anindita Berliyanti & Shanti Wardaningsih 2023) kecemasan dibedakan menjadi empat kategori yaitu Kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan sangat berat.

Dari ke empat kategori ini dapat di lihat dengan tanda dan gejala yang muncul seperti perasaan cemas dan rasa takut yang berlebih terhadap kejadian yang akan terjadi Dimana kejadian ini sangat tidak rasional, kemudian lansia sulit untuk tidur mudah marah, sering mengeluh, dan memikirkan hal-hal negative yang belum tentu terjadi. Dari beberapa tanda dan gejala tersebut ada beberapa faktor yang menjadi penyebab dari permasalahan pada lansia, diantaranya faktor eksternal dan internal, faktor internal yaitu faktor yang bersal dari diri lansia itu sendiri seperti Usia, sifat lansia, kepribadian dari lansia itu sendiri, serta rasa takut dan kondisi fisik lansia. Sedangkan pada faktor eksternal yaitu faktor yang berhubungan dengan kepribadian lansia, keluarga, kehilangan kebebasan, serta dukungan sosial budaya. Kecemasan kronik dapat mempersulit dan mengganggu proses aktivitas kehidupan sehari-hari pada lansia, permasalahan yang di alami lansia tersebut dapat menurunkan

atau menyebabkan kerusakan pada kognitif, serta emosi yang mudah untuk terganggu dikarenakan emosi dan peran sosial

2.5 Terapi relaksasi otot progresif

Dari permasalahan yang telah di paparkan ada beberapa terapi yang dapat dilakukan salah satunya yaitu terapi nonfarmakologis berupa pemberian terapi relaksasi otot progresif,

2.5.1 Pengertian

Terapi relaksasi otot progresif adalah tindakan dimana seseorang akan meregangkan otot-otot mulai dari otot tangan hingga dengan otot kaki yang dengan mudah dilakukan, tindakan ini bisa dilakukan dengan posisi duduk maupun baring. Dimana tindakan ini dapat di lakukan dengan durasi 10 – 15 menit dan dilakukan selama 7 hari. Dimana peserta harus memfokuskan kepada setiap bagian otot yang akan dikencangkan. Teknik relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara meregangkan otot mulai dari otot tangan hingga dengan otot kaki kemudian rasakan ketegangan otot pada saat menegang. Kondisi menegang otot ini dapat dipertahankan selama 3 detik kemudian dikendorkan Kembali semua otot secara bersamaan dan merilekskan otot-otot selama 20-30 menit.

2.5.2 Tujuan

1. Mengurangi stress
2. Meningkatkan kekebalan tubuh
3. Menurunkan tekanan darah
4. Melatih pernapasan

2.5.3 Manfaat

Terapi ini dapat membantu lansia untuk merilekskan otot-otot dan dapat membangun kesadaran ketegangan dalam tubuh.

2.5.4 Indikasi

1. Pasien cemas
2. Pasien nyeri
3. Pasien dengan bronkitis dan Asma

2.5.5 Prosedur

Berikut cara pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami gangguan kecemasan

1. Jelaskan prosedur dan tujuan kepada pasien
2. Identifikasi masalah ketegangan otot
3. Minta pasien untuk duduk dengan posisi duduk yang tegak dan nyaman
4. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, mengerutkan otot-otot dahi, alis dan mata. Kemudian lemaskan sambil menghembuskan nafas secara perlahan
5. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian lemaskan pipi sambil menghembuskan nafas secara perlahan
6. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, moncongkan bibir ke depan sehingga di rasakan ketegangan pada mulut, kemudian lemaskan sambil menghembuskan nafas secara perlahan
7. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, mengatupkan mulut sambil menggigit sekuat kuatnya, tarik lidah ke belakang sehingga di rasakan ketegangan pada otot rahang dan mulut, kemudian, lemaskan mulut sambil menghembuskan nafas secara perlahan
8. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, ekstensikan leher ke belakang sehingga di rasakan ketegangan pada otot leher depan, kemudian kembalikan ke posisi semula sambil menghembuskan nafas secara perlahan
9. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, fleksikan leher ke depan sehingga dirasakan ketegangan otot leher belakang, kemudian kembalikan ke posisi semula sambil menghembuskan nafas secara perlahan
10. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, angkat bahu kearah telinga sehingga dirasakan ketegangan pada otot leher belakang, kemudian kembalikan ke posisi semula sambil menghembuskan nafas secara perlahan
11. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, fleksikan jari tangan sekuatnya sehingga di rasakan ketegangan pada otot tangan kemudian

kembalikan ke posisi semula sambil menghembuskan nafas secara perlahan

12. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tangan ke depan tekukkan tarik jari tangan kearah belakang sehingga dirasakan ketegangan pada otot tangan dan lengan bawah, kemudian kembalikan ke posisi semula sambil menghembuskan nafas secara perlahan
13. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, fleksikan tangan dan siku sehingga dirasakan ketegangan pada otot bisep kemudian kembalikan ke posisi semula sambil menghembuskan nafas secara perlahan
14. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, busungkan dada ke depan sehingga punggung melengkung sehingga dirasakan ketegangan pada otot punggung, kemudian kembalikan ke posisi semula sambil menghembuskan nafas secara perlahan
15. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, kempiskan perut selama 10 detik sehingga dirasakan ketegangan pada otot perut, kemudian kembalikan ke posisi semula sambil menghembuskan nafas secara perlahan
16. Menarik nafas dalam selama 3 detik kemudian tahan, mengangkat kaki hingga posisi sejajar dengan paha kemudian gapai ujung jari kaki dengan ujung tangan sehingga dirasakan ketegangan pada otot betis
17. Melakukan evaluasi kondisi pasien
18. Mendokumentasikan hasil Tindakan

Keceasan dapat di atasi dengan terapi nonfarmakologis, banyak dari metode ini menggunakan pengobatan komplementer, pengobatan tersebut telah banyak digunakan dalam pencegahan penyakit dan promosi kesehatan. Ketegangan otot adalah respon psikologi tubuh terhadap pikiran yang memicu kecemasan. Dimana terapi relaksasi otot progresif merupakan metode nonfarmakologis dan komplementer yang sering di terapkan untuk mengurangi tingkat kecemasan. Tehnik relaksasi merupakan cara untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup. Latihan ini melibatkan ketegangan yang terjadi pada seluruh tubuh. Tujuannya adalah untuk merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi dalam tubuh dan untuk

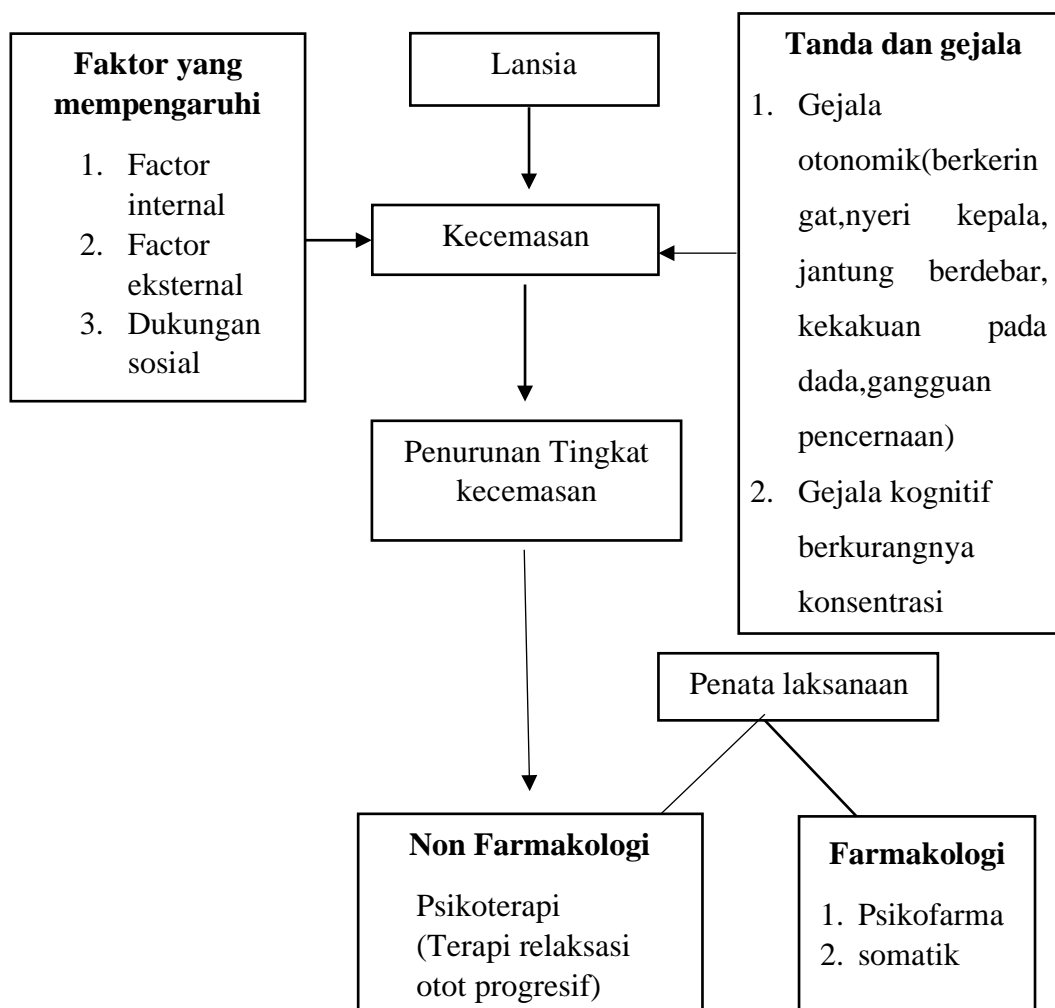
memberitahukan kepada seseorang agar bisa melakukan terapi ini secara mandiri (Selly Alvionita 2022)

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan menemukan 100% lansia memiliki gejala kecemasan pada awal. Setelah dilakukan Teknik relaksasi otot progresif, gejala kecemasan berkurang secara signifikan. Terapi ini dilakukan selama Sekali dalam sehari selama 2 minggu dengan waktu 20-30 menit. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia (Siti Robeatul Adawiah, 2019). Berdasarkan hasil intervensi dan pembahasan pada penelitian sebelumnya bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan efek positif pada pasien kecemasan (Ema Anindita Berliyanti, 2023).

Dari hasil analisis beberapa jurnal yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa banyak lansia mengalami kecemasan dengan rata-rata kecemasan berada pada tingkat cemas sedang, Setelah dilakukan terapi relaksasi otot prgresif kecemasan lansia menurun satu tingkat dan hasil dari analisis menunjukkan hasil yang sama namun tidak terjadi perubahan pada Tingkat kecemasan ringan dan minimal.

2.6 Kerangka Teori

Kerangka teori adalah gambaran atau rencana yang berisi penjelasan tentang segala sesuatu yang dapat dijadikan sebagai bahan penelitian berdasarkan temuan peneliti, kerangka teori sebagai dasar yang berguna untuk berpikir sebagai pendukung pemecahan masalah, susunan teoritis yang digunakan untuk menjawab pertanyaan peneliti berisi gagasan utama yang menggambarkan dari perspektif mana pertanyaan peneliti akan menonjol (Nasution, 2022). Dalam penelitian ini, sebagai kerangka teoritis untuk landasan berfikir digunakan untuk mendukung pemecahan masalah dalam penelitian



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Neni Suryani 2023, Enur Hayati Michsin, dkk 2023, Nurwijayanti 2020, Resti mahardika Akbar, dkk 2022, Ema Anindita Berliyanti, dkk 2023

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

- 6.1.1 Tingkat kecemasan lansia di Lingkungan barane kelurahan baurung mengalami perubahan setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot ptogresif dimana tingkat kecemasan Berat sebelum diberikan intervensi sebanyak enam responden dan setelah diberikan intervensi tidak ada responden yang mengalami gangguan kecemasan berat.
- 6.1.2 Tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan intervensi pada tingkat kecemasan sedang mengalami perubahan setelah diberikan intervensi selama tujuh hari berturut-turut
- 6.1.3 Tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan intervensi pada tingkat kecemasan ringan sebanyak tujuh responden setelah diberikan intervensi selama tujuh hari berturut- turut didapatkan hasil dari kecemasan ringan mengalami perubahan.
- 6.1.4 Ada pengaruh pemberian terapi reaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan responden dengan penilaian skoring *Geriatric Anxiety Scale* setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dari kecemasan berat hingga dengan kecemasan ringan.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Petugas Kesehatan

Diharapka hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Oleh karena itu pelayanan keperawatn dapat melakukan terapi ini pada lansia yang berada di Rumah Sakit atau pun lansia yang melaukan rawat jalan

6.2.2 Bagi Responden

Kiranya responden dengan intervensi ini baik dilakukan secara mandiri dan rutin guna melanjutkan dan mempertahankan kualitas hidup lansia. Terapi relaksasi otot progresif juga merupakan salah satu upaya untuk pencegahan penderita kecemasan.

6.2.3 Pagi peneliti selanjutnya

Apabila terdapat ketertarikan untuk meneliti topik yang sama disarankan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan sehingga dapat menambah variable serta metode yang berbeda. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi yang ada dan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa di bidang keperawatan.

6.3 Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilakukan sesuai dengan penelitian karya ilmiah, namun beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini yaitu adanya eliminasi dalam pengambilan sampel, sehingga sampel yang digunakan berkurang. Penelitian dimasa mendatang diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih lengkap dan kompleks agar hasil yang diperoleh lebih bisa mewakili responden

Peneliti selanjutnya bisa memperhatikan faktor-faktor yang menjadi penyebab meningkatnya kecemasan yang dialami oleh lansia selama proses penelitian berlangsung agar kedepanya hasil yang didapatkan lebih valid dari hasil penelitian sebelumnya

DAFTAR PUSTAKA

- Suryani, N., Hartono, B., & Hendri. (2023). Evaluasi Program Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di. *Jurnal Kesehatan Komunitas (J O U R N a L O F C O M M U N I T Y H E a L T H)*, 9(2), 391–401.
- Redjeki S, H. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di Puskesmas Johar Baru Ii Jakarta. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di Puskesmas Johar Baru Ii Jakarta*, 2, 1–10.
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *EBiomedik*, 10(1), 42–49.
- Nur Dewi Sulastri Basarewan, Bayu Dwisty, & Agust A. Laya. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Lawangirung Lingkungan Ii Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(1), 55–59. <https://doi.org/10.57214/jka.v6i1.8>
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1295>
- Budiyanti, Y., Maidarti, & Ningrum, T. P. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 115–120.
- Maisa, M. N., Amin, M. K., & Astuti, R. T. (2022). Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja. *Borobudur Nursing Review*, 2(2), 72–79. <https://doi.org/10.31603/bnur.7385>
- Rejeki, S. P. R., & Herlina, N. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Perilaku Lansia : Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(1), 86–94. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2312>
- Muchsin, E. nurhayati, Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). *Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas*. 6(4), 876–881.
- Vildayanti, H., Puspitasari, I. M., & Sinuraya, R. K. (2018). Gangguan Anxietas. *Farmaka*, 16(1), 196–213. <http://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/17446->

- Yaslina, Maidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>
- Berliyanti, E. A., & Wardaningsih, S. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 122–130. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.390>
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Nur Dewi Sulastri Basarewan, Bayu Dwisty, & Agust A. Laya. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Lawangirung Lingkungan Ii Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(1), 55–59. <https://doi.org/10.57214/jka.v6i1.8>
- Muchsin, E. nurhayati, Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>
- Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *EBiomedik*, 10(1), 42–49.
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 129. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1295>
- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>
- Ardika, N. A., Soleman, S. R., & Khusna, L. (2023). Manajemen Ansietas pada Lansia dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di Gedung Pusat Kegiatan Penyantunan Usia Lanjut ‘ Aisyiyah Kota Surakarta. *02(02)*, 27–32.
- Muchlis, M., Christian, A., & Sari, M. P. (2019). Kuesioner Online Sebagai Media Feedback Terhadap Pelayanan Akademik pada STMIK Prabumulih. *Eksplorasi Informatika*, 8(2), 149–157.
- Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta

- Sri Rahayu, N. A., Sitti Rahma Soleman, & Lailya Khusna. (2023). Manajemen Ansietas Pada Lansia Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Gedung Pusat Kegiatan Penyantunan Usia Lanjut 'Aisyiyah Kota Surakarta. *Jurnal Pengemas Kesehatan*, 2(2), 27–32. <https://doi.org/10.52299/jpk.v2i02.20>
- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati, N. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>
- Wulandari, S. R., & Winarsih, W. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. 02, 58–61.
- Siregar RJ, Yusuf SF. Lansia Sehat Dan Produktif Di Era Pandemi. *J Pengabdian Masyarakat Darmais [Internet]*. 2022 Jul 31;1(1 SE-Article):13–7.
- Rindiyati, Nasir, A. & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. 5(2), 95-101. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Puspitasari, I. & Wati, D. E. (2018). Strategi Parent-School Partnership: Upaya Preventif Separation Anxiety Disorder Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 11(1), 49-60. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/download/2811/2217>
- Kurniantari, R. A, Mardalena, I. & Sutejo. (2019). Hubungan Persepsi Pasien Terhadap Perilaku Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Kecemasan Pra General Anestesi Dirsud Dr. Tjitrowardojo Purworejo. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cetakan ke-26. Penerbit Alfabeta. Bandung.
- Ismail, Nurdin dan Sri Hartati. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia

- Indrajaya, D. P. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Desa Kertobanyon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. [Skripsi]. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. Vol 14. No 2.