

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA  
DI POSYANDU LANSIA RT 03 RW 34  
DESA TAWANGSARI KELURAHAN  
MOJOSONGO SURAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Oleh :  
Rani Putri Yuniati  
NIM ST182037**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA  
SURAKARTA  
2020**

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
PROFESI NERS FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2020

Rani Putri Yuniati

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
RT 03 RW 34 DESA TAWANGSARI KELURAHAN  
MOJOSONGO SURAKARTA**

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu gangguan kognitif yang sering dialami oleh lansia. Cemas merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom, perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia di RT 03 RW 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosoongo Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, metode penelitiannya menggunakan *Quasy Experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest design with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah 22 orang, teknik sampel yang digunakan adalah *total sampling* sejumlah 22 responden menggunakan kelompok kontrol.

Hasil penelitian pada 11 responden kelompok perlakuan dan 11 responden kelompok kontrol menunjukkan usia mayoritas 67 tahun, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan 18 responden (81,8%), mayoritas pendidikan responden tidak sekolah dengan 11 responden (50%) dan hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon dengan nilai  $p\text{-value} = 0,003$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kesimpulan penelitian pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia yaitu ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan intervensi secara mandiri dengan mudah dan mudah pada saat mengalami kecemasan.

Kata kunci: Relaksasi Otot Progresif, Napas Dalam, Kecemasan Pada Lansia  
Daftar Pustaka: 34 (2010-2020)

*BACHELOR'S DEGREE PROGRAM IN NURSING AND NURSE PROFESSION  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA  
2020*

*Rani Putri Yuniati*

***EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON  
ANXIETY LEVEL OF THE ELDERLY AT THE ELDERLY INTEGRATED  
HEALTH POST OF RT 03 RW 34, TAWANGSARI VILLAGE, MOJOSONGO  
WARD OF SURAKARTA***

*Abstract*

*Anxiety is one of the cognitive disturbances frequently experience by the elderly. It is an unpleasant feeling or a vague worry accompanied with autonomous response, a fear caused by anticipation of danger. The objective of this research is to investigate effect of progressive muscle relaxation on anxiety level of the elderly at the Elderly Integrated Health Post of RT 03 RW 34, Tawang Sari Village, Mojosongo Ward of Surakarta.*

*This quantitative research used the quasi experimental method with pretest-posttest design with control group. Its population consisted of 22 respondents. Total sampling was used to determine its samples. They consisted of 22. They were divided into two groups, 11 in the control group and 11 in the treatment group.*

*The result of the research shows that in majority, the respondents were aged 67 years old, 18 respondents (81.8% were female, and 11 respondents (50%) did not have any educational background. The result of the statistical test with the Wilcoxon's Test shows that the  $p$ -value was 0.003, meaning that  $H_o$  was not verified, but  $H_a$  was verified.*

*Thus, the progressive muscle relaxation therapy had an effect on the anxiety level of the elderly. This research can be used as a reference to conduct intervention autonomously, cheaply, and easily when encountering anxiety.*

***Keywords:*** *Progressive muscle relaxation, deep breathing, anxiety of the elderly*

***References:*** *34 (2010-2020)*

## 1. PENDAHULUAN

Menua merupakan suatu proses yang terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang (Narullita, 2017). Pada tahap ini, akan terjadi proses penuaan (*aging*) yang ditandai dengan adanya beberapa perubahan serta penurunan. Perubahan dan penurunan yang dialami lansia baik bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosi dan sosial (Azizah & Rahayu, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2014, dikawasan Asia Tenggara populasi lansia diatas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia dari 900 juta jiwa akan bertambah menjadi 2 milyar jiwa. Sedangkan di Indonesia jumlah lansia telah mencapai 20.40 juta jiwa atau sekitar 8,05% dari total penduduk Indonesia (Kemenkes, 2015). Jumlah penduduk diperkirakan akan terus bertambah menjadi sekitar 450.000 jiwa pertahun (BPS, 2013). Presentasi penduduk lansia diatas 10% di Indonesia paling tinggi berada di provinsi Jogjakarta (13,4%), Jawa Tengah (11,8%), dan Jawa Timur yang menjadi posisi ketiga dalam jumlah lansia terbanyak (11,5%). Data menurut dinas sosial kota surakarta pada tahun 2016 lansia yang tersebar di lima kecamatan kota Surakarta berjumlah 138.092 jiwa dengan presentase 24%.

Semakin meningkatnya jumlah usia maka akan

menimbulkan masalah kesehatan yang cukup kompleks, salah satunya adalah meningkatnya masalah psikologis seperti ansietas. Angka kejadian ansietas di negara berkembang pada usia dewasa dan lanjut usia sebanyak 50%. Angka kejadian ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa, antara 10-20 % individu lanjut usia mengalami gejala kecemasan yang signifikan secara klinis (Subandi, 2013).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan kognitif yang sering dialami oleh lansia gangguan kognitif yang terjadi pada lansia terdiri dari intelektual atau kecerdasan, ingatan atau konsentrasi, dan bahasa. Pada lansia mengalami penurunan atau kerusakan umum fungsi intelektual yang biasa disebut dengan dimensia (Nanda, 2018). Rasa cemas yang berlebihan memiliki dampak yang merugikan bagi fisik serta psikologis, kecemasan dapat menyebabkan ketidakpedulian pada lansia yang mengalaminya. Kecemasan yang berlangsung terus menerus dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi pada lansia (Marta, 2012).

Penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan ada dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis (Hawari, 2011). Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik terapi relaksasi otot progresif pada lansia sebagai terapi non farmakologis untuk mengurangi tingkat kecemasan yang terjadi. Relaksasi otot atau

relaksasi progresif merupakan suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi sekelompok otot serta memfokuskan pada perasaan rileks (Solehati, 2015).

Mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Rt 03 Rw 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosongo Surakarta.

## 2. PELAKSANAAN

### a. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Rt 03 Rw 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosongo Surakarta penelitian dilakukan pada bulan Juli 2020.

### b. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah responden lansia dengan kecemasan ringan, sedang dan berat dengan rentang usia minimal 60 tahun dan maksimal 80 tahun yang berada di Posyandu Lansia RT 03 RW 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosongo Surakarta. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 22 responden dengan 11 responden pada kelompok perlakuan dan 11 responden pada kelompok kontrol.

## 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah

*Quasy Experimental* dengan pendekatan *pretest-post test design with control group*.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dengan rentang kategori kecemasan  $\leq 14$  tidak ada kecemasan atau normal, 14-20 kecemasan ringan, 21-27 kecemasan sedang, 28-41 kecemasan berat, 42-56 kecemasan berat sekali atau panik.

Peneliti memilih 11 responden pertama untuk menjadi kelompok perlakuan, dan 11 responden berikutnya menjadi kelompok kontrol. Peneliti menjelaskan kepada kelompok perlakuan bahwa responden akan mendapatkan terapi relaksasi otot progresif, yang akan dilakukan 1 kali dalam sehari dan dilakukan sebanyak 7 kali dalam 7 hari berturut-turut, dengan rentang waktu  $\pm 5$  menit setiap 1 kali tindakan. Peneliti menjelaskan kepada kelompok kontrol bahwa responden akan diberikan terapi relaksasi nafas dalam yang akan dilakukan 1 kali dalam sehari dan dilakukan sebanyak 7 kali dalam 7 hari berturut-turut, dengan rentang waktu  $\pm 5$  menit setiap 1 kali tindakan. Peneliti juga menjelaskan pada hari ke tujuh setelah selesai dilakukan tindakan, peneliti akan membantu responden mengisi *kuesioner* untuk menilai kembali tingkat kecemasan responden.

Peneliti menggunakan *Uji Wilcoxon* untuk mengukur perbedaan kecemasan sebelum

dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol dan perlakuan. Kemudian peneliti menggunakan *Uji Mann Whitney* untuk melihat perbedaan kecemasan yang terjadi pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sesudah diberikan relaksasi otot progresif.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Analisa Univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	Total	
	F	%
<b>Usia</b>		
60	4	18
62	1	4
63	5	23
65	4	18
66	1	4
67	1	4
73	1	4
74	1	4
77	1	4
78	1	4
82	1	4
84	1	4
Jumlah	22	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	4	18
Perempuan	18	82
Jumlah	22	100
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	11	50
SD	7	32
SLTP	3	14
SLTA	1	4
Jumlah	22	100
<b>Tingkat Kecemasan Pretest Kelompok Perlakuan</b>		
Ringan	1	9
Sedang	7	64
Berat	3	27

Jumlah	11	100
<b>Kontrol</b>		
Ringan	2	18
Sedang	8	73
Berat	1	9
Jumlah	11	100
<b>Tingkat Kecemasan Postest Kelompok Perlakuan</b>		
Tidak Ada Kecemasan	1	9
Ringan	7	64
Sedang	3	27
Jumlah	11	100
<b>Kontrol</b>		
Ringan	2	18
Sedang	9	82
Jumlah	11	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 63 tahun, yaitu 23%. Menurut Heningsih (2014), lansia berusia 60-74 tahun lebih banyak mengalami kecemasan karena pada usia ini mereka memasuki tahap awal sebagai lansia, mereka memerlukan penyesuaian yang lebih terhadap perubahan-perubahan baik fisik maupun kognitif yang terjadi pada diri mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan dengan presentase 82 %. Menurut Mui (2012), Lansia perempuan lebih banyak mengalami kecemasan di bandingkan laki-laki disebabkan oleh perbedaan siklus hidup dan struktur sosial yang sering menempatkan perempuan sebagai subordinat laki-laki. Perempuan lebih banyak menderita kecemasan karena adanya karakteristik khas perempuan seperti siklus reproduksi, monopouse, menurunnya kadar estrogen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden terbanyak yaitu tidak sekolah dengan presentase 50%. Menurut Penelitian Caesar (2017), tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan mereka yang berpendidikan lebih rendah atau mereka yang tidak berpendidikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan *pretest* pada kelompok perlakuan yaitu berada pada kategori sedang 64 % dan pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang 73%. Manurung (2016), menjelaskan bahwa kecemasan sedang memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan *posttest* pada kelompok perlakuan yaitu berada pada kategori ringan 64 % dan pada kelompok kontrol tetap berada pada kategori sedang 82%. Menurut Navianti (2011), menjelaskan kecemasan ringan dapat disebabkan oleh ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, hal tersebut menyebabkan seseorang menjadi waspada dan lapang persepsinya meluas dan menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif, menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

## b. Analisa Bivariat

Tabel 2 Tingkat Kecemasan *Pre-test* dan *Post-test* Pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Tingkat Kecemasan	Kelompok			
	Perlakuan		Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
	F	F	F	F
Tidak ada kecemasan ( $\leq 14$ )	0	1	0	0
Ringan (14-20)	1	7	2	2
Sedang (21-27)	7	3	8	9
Berat (28-41)	3	0	1	0
Total	11	11	11	11
<b><i>p-Value</i></b>	<b>0,003</b>		<b>0,066</b>	

Pada tabel 2 menggambarkan distribusi hasil dan analisis tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kecemasan dengan nilai *p-Value*=0,003 sedangkan hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang bermakna pada kelompok kontrol dengan nilai *p-Value*= 0,066.

Hasil penelitian yang didapat peneliti pada kelompok perlakuan didukung hasil penelitian Lestari (2014), menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif merangsang pengeluaran zat-zat kimia endorfin dan encephalin serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak (Stuart, 2013). Terapi relaksasi otot progresif dapat menekan saraf-saraf simpatis dimana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (Penghilangan) (Sitralita, 2012). Hasil penelitian pada kelompok kontrol juga sejalan dengan penelitian Riyani (2016), uji perbandingan relaksasi benson dan nafas dalam post test didapatkan nilai  $p=0,231$  yang berarti relaksasi benson dan relaksasi nafas sama-sama efektif dalam menurunkan kecemasan tetapi jika dilihat dari skor relaksasi benson lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan relaksasi nafas dalam.

Menurut peneliti relaksasi nafas dalam pada penelitian ini tidak terdapat pengaruh terhadap penurunan kecemasan karena dilihat dari lamanya responden mengalami kecemasan dan rata-rata responden berada pada tingkat kecemasan sedang bahkan terdapat 1 responden yang berada pada kategori berat, ditambah lagi dengan adanya pandemi covid-19 mempengaruhi kecemasan responden, dari hasil wawancara dengan responden rata-rata responden merasa cemas dengan adanya covid-19 ini karena mereka

paham bahwa lansia lebih rentan tertular.

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan *Post-Test* pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan		Analisis	
N	Mean Rank	N	Mean Rank	Z	Asym.Sig (2-tailed)
11	15.45	11	7.55	-2.882	0,004

Berdasarkan tabel 3, hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *post-test p-Value*=0,004 ( $\alpha < 0,005$ ) nilai ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada saat *post-test* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Lestari (2014), menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan. Relaksasi otot akan menghambat jalur yang memicu ansietas dengan cara mengaktivasi system saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran atau memperkuat sikap positif sehingga rangsangan stresor terhadap hipotalamus menjadi minimal. Kondisi tersebut membuat klien yang awalnya menunjukkan perilaku lemah dan tergantung pada orang lain akan merasa lebih nyaman

dan lebih rileks dalam melakukan sesuatu. Sedangkan pada kelompok kontrol diperkuat dengan penelitian Devi (2015), hasil rata-rata selisih sebelum dan sesudah pada intervensi terapi musik dan relaksasi nafas dalam terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien yang dirawat diruang HCU dengan perbedaan rata-rata (95%CI)=0,533(0,75-0,992) hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik lebih efektif menurunkan kecemasan daripada relaksasi nafas dalam pada pasien diruang HCU.

## 5. KESIMPULAN

- a. Responden dalam penelitian ini mayoritas berada pada usia 63 tahun, dengan presentase 23 %, jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan presentase 82% dan tingkat pendidikan terbanyak yaitu tidak sekolah dengan presentase 50%.
- b. Tingkat kecemasan pada saat *pre-test* pada kelompok perlakuan mayoritas berada pada kategori sedang dengan presentase 64% sama halnya pada kelompok kontrol yaitu berada pada kategori sedang dengan presentase 73%.
- c. Tingkat kecemasan pada saat *post-test* pada kelompok perlakuan mayoritas berada pada kategori ringan dengan presentase 64% sedangkan pada kelompok kontrol yaitu tetap berada pada kategori sedang dengan presentase 82%.
- d. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa terapi

relaksasi otot progresif dapat memberikan pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kecemasan dengan nilai *p-Value*=0,003 sedangkan hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang bermakna pada kelompok kontrol dengan nilai *p-Value*=0,066.

- e. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai *post-test p-Value*=0,004 ( $\alpha < 0,005$ ) nilai ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada saat *post-test* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga  $H_0$  diterima yang artinya ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia RT 03 RW 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosoongo Surakarta.

## 6. SARAN

- a. Bagi Posyandu Lansia RT 03 RW 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosoongo Surakarta Pemberian terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia yang berada di Posyandu Lansia RT 03 RW 34 Desa Tawang Sari Kelurahan Mojosoongo Surakarta, sehingga perlu diadakan terapi relaksasi otot progresif secara rutin pada

- lansia yang mengalami kecemasan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh lansia. Diharapkan ketua posyandu dan pengurus dapat berpartisipasi untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif yang ada di Posyandu Lansia RT 03 RW 34 Desa Tawangsari Kelurahan Mojosongo Surakarta.
- b. Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk memperkaya pengetahuan dan referensi ilmu keperawatan gerontik tentang praktik melakukan terapi relaksasi otot progresif dan pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan pada lansia.
- c. Bagi Peneliti Lain  
Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan obyek yang sama. Namun demikian, bagi peneliti yang ingin meneliti dengan obyek yang sama hendaknya meningkatkan jumlah responden dan faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada lansia, dan luas wilayah penelitian, sehingga diperoleh suatu hasil kesimpulan yang lebih bersifat general dan diketahui faktor-faktor apakah yang paling dominan berhubungan dengan tingkat kecemasan pada lansia.
- d. Bagi Peneliti  
Penelitian ini sebagai pengalaman yang berharga untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan di bidang riset dan terapi, khususnya dalam penanganan kecemasan. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi peneliti dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang berada di Posyandu Lansia RT 03 RW 34 Desa Tawangsari Kelurahan Mojosongo Surakarta dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif.

## 7. REFERENSI

- Alfiyanti. (2014). “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Responden Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisa Rs Telogorejo Semarang”. Skripsi STIKES Telogorejo, Semarang
- Annisa, F. D & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia. *Jurnal Konselor Kecemasan pada Lansia*, Vol. 5, No. 2, hal. 1412-9760.
- Ariyanto. (2015). “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar”. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Volume 4, No. 1, hal 10-21
- Austaryani & Widodo. “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot

- Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Gonilan, Kartasura". Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Azizah & Rahayu. (2016). "Hubungan Self-Esteem dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian pada Lansia. Jurnal Penelitian Psikologi", Vol. 7, No. 2, hal. 40-58.
- Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia, Edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Darmojo, Boedhi. (2015). *Geriatric Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI).
- Depkes.(2018). Data Populasi Lansia. Artikel, diakses 10 September 2019, <www.depkes.go.id>.
- Febtrina & Malfasari. (2018). "Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure".Jurnal Iptek Terapan.Volume 12, No 4, hal 250-260.
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI).
- Herdman & Kamitsuru.(2018). *NANDA-I Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi, Edisi 11*. Jakarta: EGC.
- Hidayat.A.A.A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Kasus*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaplan & Sadock.(2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Kemenkes.(2015). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia, diakses 4 September 2018, <www.depkes.go.id>.
- Kushariyadi.(2011). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maghfirah, Sholihatul. (2015). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikologis Dan Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Manurung, Nixson. (2016). *Terapi Reminiscence, Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Maryam, dkk.(2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Narullita, Dewi. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri Rendah Lansia di Kabupaten Bungo, Vol. 2, hal.354-561.
- Ningrum, T. P, Okatirati & Nurhayati.(2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di PBSTW Ciparay Kabupaten Bandung.

- Jurnal Keperawatan BSI, Vol. 6 No. 2.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan / Soekidjo Notoatmodjo – Ed. Rev.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Prantik Keperawatan Profesional.* Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis.* Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry.(2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Edisi 7.* Jakarta: EGC.
- Prasetya, Zulfiana. (2016). “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia”.Skripsi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Purwaningsih & Karlina.(2010). *Asuhan Keperawatan Jiwa.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspita, Armiyati & Arif. (2013), “Efektifitas Waktu Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Abdomen Di Rsud Tugurejo Semarang”. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)
- Resti. (2014). “Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stress Pada Penderita Asma”. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Volume 02, No 1
- Sarwono, W. S. (2012). *Pengantar Psikologi Umum.* Jakarta: EGC.
- Setiadi.(2013). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan, Edisi: 2.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stanley & Patricia. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Edisi2.* Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R& D.* Bandung: CV Alfabeta.
- Susana. (2015). Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan Bagi Penderita Depresi. Jurnal Psikologi. Volume 42, NO. 1, April 2015: 78-98
- Syisnawati, Keliat & Putri. (2017). “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Paada Klien Ansietas di Kelurahan Ciwaringin, Bogor”. *Journal Of Islamic Nursing.* Volunme 2, No 2.
- Yunidari, Yunita & Pitoyo. (2017). “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penanganan Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Tindakan Egd Di Rumah Sakit Dr.Bratnata Jambi”. Jurnal Akademika Baiturrahim Vol.6, No.2