



Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia

Ema Anindita Berliyanti

Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: emaberliyan2000@gmail.com

Shanti Wardaningsih

Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: shanti.wardaningsih@umy.ac.id

Korespondensi penulis: emaberliyan2000@gmail.com

ABSTRACT. Background- Elderly is a transitional period in which a person experiences a decrease in the body's abilities physically and psychologically. One of changes that occurred significantly was the psychological condition of anxiety. Progressive muscle relaxation therapy can prevent anxiety by regulating the parasympathetic nervous system and the hypothalamus to increase positive attitudes so that stressor activation in the hypothalamus is minimized. **Purpose:** This case study aims to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy in reducing anxiety in the elderly. **Method:** This study used a method in the form of a case study on one patient. Previously, the patient's anxiety level was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale questionnaire and then given progressive muscle relaxation therapy intervention for 7 days on a regular basis and then observed on the 4th and 7th day to assess the effectiveness of the intervention. **Results:** The results of the study showed that after therapy, the anxiety level of the elderly decreased from moderate anxiety (score 24) to mild anxiety (score 16) within 7 days of the intervention. **Conclusion:** There is an effect of progressive muscle relaxation therapy on the level of anxiety in elderly.

Keywords: Anxiety, Elderly, Progressive Muscle Relaxation Therapy

ABSTRAK. Latar Belakang- Lanjut usia atau lansia merupakan periode peralihan dimana seseorang mengalami penurunan kemampuan tubuh secara fisik dan psikologis. Salah satu perubahan yang terjadi secara signifikan setelah memasuki usia tua yaitu terkait kondisi psikologis kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif dapat mencegah timbulnya kecemasan dengan mengatur sistem saraf parasimpatis dan hipotalamus guna menstimulasi sikap positif sehingga pengaktifan stressor hipotalamus menjadi minimal. **Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode berupa studi kasus (*case study*) pada satu klien. Sebelumnya, klien dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale kemudian diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari secara rutin lalu dilakukan observasi pada hari ke-4 dan ke-7 untuk penilaian keefektifan intervensi. **Hasil:** Hasil studi menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi tingkat kecemasan lansia menjadi menurun dari kecemasan sedang (skor 24) menjadi kecemasan ringan (skor 16)

dalam waktu 7 hari pemberian intervensi. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Kata Kunci : Kecemasan, Lansia, Terapi Relaksasi Otot Progresif

LATAR BELAKANG

Lanjut usia atau lansia merupakan periode peralihan dimana seseorang mengalami perubahan serta penurunan bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Siregar, R. J., & Yusuf, 2022). Undang-Undang No 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa batasan lansia adalah seseorang berusia 60 tahun ke atas (Dahlia, D., & Doyoharjo, 2020). Data survei World Health Organization tahun 2022 (dalam Purwanti et al., 2021), menyebutkan bahwa jumlah penduduk yang memiliki usia lebih dari 60 tahun akan naik dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Kondisi tersebut sejalan dengan angka lansia di negara Indonesia yang mengalami peningkatan (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2022). Salah satu provinsi yang terdapat jumlah prevalensi lansia yang cukup tinggi pada tahun 2022 merupakan Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu sebanyak 16,69%, yang terbagi dalam lima kabupaten/kota (Dinkes DIY, 2019).

Seiring dengan bertambahnya usia mengakibatkan terjadi penurunan bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Lansia terkadang mengalami perubahan kondisi psikologis yang signifikan setelah memasuki usia tua yaitu kecemasan (Yuniati et al., 2020). Kecemasan pada lansia merupakan suatu perasaan tidak jelas dan perasaan khawatir berlebih menimbulkan tanda gejala emosional, kognitif, tingkah laku, serta fisik yang merupakan respon individu terhadap stimulus dari dalam (*internal*) maupun luar (*eksternal*) (Dewi & Purnomosidi, 2019).

Hal ini disebabkan karena hormon estrogen dan progesteron mempunyai efek penting dalam sistem saraf neurotransmitter yang berkaitan dengan kecemasan (Alpiah et al., 2022). Selain itu, dijelaskan pula hormon testosterone mempunyai efek ansiolitik sehingga dapat menekan respon terhadap stress serta menghambat kerja aksis Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA). Oleh karena itu hormon hipofisis anterior dapat aktif guna meningkatkan produksi ACTH (Adrenocorticotropic hormone). Hormon tersebut akan merangsang korteks adrenal guna meningkatkan sekresi kortisol, kemudian akan menekan sistem imun pada tubuh lansia (Sulandari et al., 2021). Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan pada lansia yaitu merasa kesepian, penyakit penyerta yang menahun, gangguan kemampuan fungsional, serta kurangnya dukungan keluarga (Nurhayati, 2020).

Adanya faktor tersebut mayoritas kecemasan pada lansia terkadang diabaikan dan tidak segera dilakukan penanganan, dikhawatirkan dapat menimbulkan berbagai masalah yang lebih lanjut bagi fisik serta psikologis, jika kecemasan yang dirasakan lansia terus berlangsung mengakibatkan risiko depresi lansia akan meningkat (De Oliveira et al., 2019). Peran tenaga kesehatan sebagai *care provider* difokuskan bagi individu dan kelompok berupa asuhan keperawatan yang holistik dan komprehensif. Pemberian teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan pada lansia (Adawiyah et al., 2022).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan secara non-farmakologis yang tertuju pada sistem saraf parasimpatis dan mengatur hipotalamus guna meminimalisir sinyal stressor hipotalamus sehingga sikap positif akan meningkat (Syisnawati et al., 2022). Respon yang terjadi ketika dilakukan relaksasi dan setelah relaksasi mempengaruhi sistem kerja saraf otonom. Hal ini membuat lansia yang mengalami kecemasan, merasa tidak berdaya, dan bergantung kepada orang lain (Hikmah et al., 2021) (Yuliadarwati et al., 2020). Teknik ini dilakukan selama 10-15 menit dengan cara meregangkan otot tangan hingga otot kaki (Adawiyah et al., 2022).

KAJIAN TEORITIS

Lanjut usia atau lansia merupakan periode peralihan dimana seseorang mengalami perubahan serta penurunan bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosional, dan sosial (Siregar, R. J., & Yusuf, 2022). Dalam hal ini tahapan lansia bukan merupakan proses suatu penyakit namun periode lanjut dalam proses kehidupan, antara lain kemampuan fisik maupun psikologis seseorang mengalami penurunan dalam menyesuaikan diri (Stanhope & Lancaster, 2019). Menurut World Health Organization (dalam Romadhon & Rahmawaty, 2022) klasifikasi lansia dibedakan menjadi empat tahapan yaitu usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lansia (*elderly*) usia 60 – 74 tahun, lansia tua (*old*) usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) usia >90 tahun.

Kecemasan pada lansia merupakan suatu perasaan tidak jelas dan perasaan khawatir berlebih menimbulkan tanda gejala emosional, kognitif, tingkah laku, serta fisik yang merupakan respon individu terhadap stimulus dari dalam (*internal*) maupun luar (*eksternal*) (Dewi & Purnomosidi, 2019). Kondisi ini disebabkan karena hormon estrogen dan progesteron memiliki efek penting pada fungsi sistem neurotransmitter yang berkaitan dengan kecemasan pada lansia. Selain itu, hormon testosterone memiliki efek ansiolitik sehingga respon stress dapat menurun serta aktivitas dari aksis Hipotalamus-Pituitari-Adrenal (HPA) dapat terhambat.

Sehingga hormon hipofisis anterior dapat aktif untuk meningkatkan produksi ACTH (Adrenocorticotrophic hormone) dan merangsang korteks adrenal untuk meningkatkan sekresi kortisol yang selanjutnya akan menekan sistem imun pada tubuh lansia (Sulandari et al., 2021).

Tingkat kecemasan menurut Stuart & Sundeen (dalam Sari et al., 2020) dibedakan menjadi empat yaitu kecemasan ringan (*mild anxiety*), kecemasan sedang (*moderate anxiety*), kecemasan berat (*severe anxiety*), dan sangat berat/panik dengan rentang respon dari adaptif menuju maladaptif. Hal itu dapat dilihat dari tanda gejala yang muncul seperti perasaan khawatir/takut yang tidak rasional terhadap kejadian yang akan terjadi, sulit tidur, mudah marah, sering mengeluh, membayangkan hal negatif yang menakutkan. Tanda gejala yang muncul dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berasal dari diri lansia meliputi usia, sifat, kepribadian, rasa takut, kondisi fisik. Sedangkan faktor eksternal meliputi hubungan pribadi, keluarga, kehilangan kebebasan, pengetahuan, pendidikan, finansial / material, pengobatan, dukungan sosial budaya (Sonza et al., 2020). Semakin tua lansia merasa tidak ingin merepotkan anggota keluarga lain sehingga seringkali beban hidup ditanggung oleh dirinya sendiri, menurunnya kemampuan fisik seperti penglihatan mulai menurun, postur badan membungkuk, dan mengakibatkan kemampuan dalam melakukan kegiatan sehari-hari akan menurun (Latief et al., 2020).

Penurunan kondisi fisik dan keterbatasan dalam menjalankan aktivitas seringkali menjadi penyebab perubahan psikologis pada lansia (Qonita et al., 2021). Dampak dari kecemasan yang dirasakan lansia yaitu aktivitas fisik dan fungsional mulai menurun, memandang kesehatan diri tidak cukup baik, kurang puas pada kehidupan yang dirasakan (*life satisfaction*) dan kualitas hidup menjadi menurun (*quality of life*), kesepian (*loneliness*), kualitas tidur buruk, hingga depresi (Khasanah & Khairani, 2019).

Terdapat beberapa cara untuk mengurangi kecemasan secara non-farmakologis salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif dengan mengendalikan sistem saraf parasimpatis dan hipotalamus untuk meminimalisir sinyal stressor pada hipotalamus sehingga dapat meningkatkan sikap positif (Syisnawati et al., 2022). Respon yang terjadi ketika dilakukan relaksasi dan setelah relaksasi mempengaruhi sistem kerja saraf otonom. Mekanisme dari terapi relaksasi otot progresif ini memblokir respon kecemasan dengan memusatkan perhatian pada aktivitas otot yang tegang kemudian dilakukan teknik relaksasi untuk menurunkan ketegangan tersebut guna menciptakan perasaan rileks (Ferdisa & Ernawati, 2021). Cara dari teknik tersebut terdiri dari peregangannya dan relaksasi pada otot, hal ini guna memfokuskan lansia pada perasaan rileks dan bersikap positif (Hikmah et al., 2021)

Gerakan dari teknik relaksasi otot progresif dapat memicu dari pengeluaran zat-zat kimia endorfin dan enkefalin, menekan sistem saraf simpatis, dan mengendalikan sinyal hipotalamus dalam meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menjadikan ketegangan otot menjadi menurun dan timbul sikap positif yang diinginkan (*counter conditioning*) (Yuniati et al., 2020). Teknik relaksasi otot progresif efektif dilakukan satu sampai dua kali sehari dengan durasi selama 10-15 menit dengan cara meregangkan otot tangan hingga otot kaki (Adawiyah et al., 2022). Kondisi ini menyebabkan lansia yang sebelumnya menunjukkan kecemasan, perilaku tidak berdaya, atau bergantung pada orang lain akan merasa lebih nyaman dalam melakukan sesuatu (Ermayani et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Karya tulis ini berjenis studi kasus dengan pengaplikasian *evidence-base nursing practice* pada satu klien kelolaan, yakni klien lansia yang mengalami kecemasan. Kriteria inklusi pada studi kasus ini adalah klien dengan usia lebih dari 60 tahun, kecemasan ringan-berat, tidak mengalami keterbatasan gerak, dan bersedia untuk diberikan intervensi dengan menandatangani lembar *inform consent* sebagai responden. Intervensi yang digunakan adalah terapi relaksasi otot progresif dengan alat ukur tingkat kecemasan lansia menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rate* (HARS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian dilakukan tanggal 23 Maret 2023, klien atas nama Ny. P berusia 70 tahun seorang pensiunan. Klien mengatakan keluhan saat ini merasa cemas, memiliki riwayat sakit diabetes sejak 7 tahun dan asam urat 1 tahun yang lalu. Klien saat ini tinggal sendiri di rumah karena anak-anaknya merantau jauh dan suami sudah meninggal 1 tahun yang lalu dengan riwayat diabetes. Klien mengatakan sejak sakit menjalani pengobatan dengan meminum obat rutin dari resep dokter membeli di apotek, namun jarang cek kesehatan karena menganggap ke rumah sakit jika sakitnya sudah tidak bisa ditahan. Klien mengatakan jika ada masalah sebisa mungkin dipikirkan sendiri dan terkadang khawatir dengan akibat dari kondisi yang dirasakan sekarang. Klien mengatakan tidak mau merepotkan anaknya yang sudah berkeluarga dengan kehadiran dirinya yang sudah sakit sehingga hidup sendiri, adakalanya ia merasa cemas, bosan, dan hidupnya hampa. Pola tidur klien merasa kurang karena kesulitan untuk memulai tidur dan sering terbangun untuk buang air kecil. Ketika malam klien sedia lampu senter dan memukul kantong jika takut tiba-tiba terjadi hal yang tidak diinginkan pada dirinya.

Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital klien adalah tekanan darah 154/98 mmHg, nadi 109x/menit, suhu 36⁰C, *respiration rate* (RR) 21x/menit. Hasil pemeriksaan fisik klien pada sistem pendengaran: terdapat sedikit serumen dibagian telinga kanan dan untuk pendengaran perlu sedikit keras karena pendengaran mulai menurun; sistem penglihatan: bola mata simetris, konjunctiva pucat, dan sklera normal. Ny. P menggunakan kacamata baca dan terkadang pandangan terasa buram/kabur mata bagian kiri; sistem pengecap/penghidung: tampak bersih dan Ny. P menggunakan gigi palsu bagian gigi bawah. Hasil pengkajian terkait nutrisi, klien dengan berat badan 40 kg, tinggi badan 150, *body mass index* (BMI) 17.8 (gizi kurang). Klien mengatakan akhir akhir ini nafsu makan menurun. Pola makan 2x/hari biasanya mengkonsumsi nasi/kentang rebus, sayur, buah, makanan lunak, namun terkadang masih mencicipi makanan manis dan gorengan atau seadanya yang ada di rumah. Hasil dari pemeriksaan tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS didapatkan skor 24 (kecemasan sedang).

Cara mengatasi kecemasan biasanya klien mengalihkan pikirannya ke hal-hal yang menyenangkan seperti menonton TV atau langsung tidur. Klien merasa bahagia ketika ada teman yang seusianya datang kerumah dan mengajak ngobrol serta merasa terbantu dengan adanya tetangga ketika klien membutuhkan pertolongan.

Masalah keperawatan yang terlihat pada Ny. P adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional, kekhawatiran mengalami kegagalan, dan hubungan orang tua-anak tidak memuaskan. Ansietas yang tidak dilakukan penanganan dapat menyebabkan masalah lebih lanjut seperti kepuasan hidup menjadi menurun (*life satisfaction*), kualitas hidup menjadi menurun (*quality of life*), kesepian (*loneliness*), kualitas tidur yang buruk, hingga depresi. Sehingga diperlukan intervensi teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan lansia.

Implementasi terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 7 hari dimulai tanggal 23 Maret hingga 29 Maret 2023. Latihan ini dilakukan 1 kali sehari dalam 7 hari berturut-turut selama 10-15 menit dengan bimbingan langsung oleh peneliti. Sebelum implementasi dilakukan klien telah diukur tingkat kecemasannya dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rate* (HARS). Hasil dari pengukuran tingkat kecemasan sebelum dilakukan implementasi didapatkan skor 24 (kecemasan sedang).

Pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif dilakukan di rumah klien dan dianamnesis kembali tingkat kecemasan pada hari ke-4 dan ke-7. Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada hari ke-4 mendapatkan skor 20 (kecemasan ringan). Kemudian pada hari ke-7 dilakukan pengukuran tingkat kecemasan kembali dengan hasil skor 16 (kecemasan ringan).

Hasil pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif selama 7 hari berturut-turut terdapat penurunan skor tingkat kecemasan pada klien, sehingga dapat diartikan bahwa terapi relaksasi

otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Putu et al., (2020) bahwa tingkat kecemasan dapat diturunkan menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Mekanisme dari terapi relaksasi otot progresif ini memblokir alur yang menimbulkan kecemasan, dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis serta mengatur hipotalamus guna meminimalisir sinyal stressor hipotalamus sehingga sikap positif akan meningkat (Ermayani et al., 2020). Terapi ini merupakan bentuk relaksasi otot secara progresif dan teknik memanipulasi pikiran sehingga mempengaruhi fisiologis emosional. Kondisi ini dapat mengubah lansia yang sebelumnya menunjukkan sikap kecemasan, tidak berdaya, ketergantungan dengan orang lain menjadi akan merasa lebih nyaman dalam melakukan sesuatu dan mengurangi ketegangan (Mutawalli et al., 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil intervensi dan pembahasan pada studi kasus ini dapat diambil kesimpulan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan efek positif pada klien kecemasan. Penerapan intervensi tersebut terbukti efektif untuk menurunkan rasa cemas dari kecemasan sedang (skor 24) menjadi kecemasan ringan (skor 16) dalam waktu tujuh hari pemberian intervensi.

Mengacu pada hasil studi kasus berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka dari penelitian ini diharapkan dapat mengoptimalkan terapi relaksasi otot progresif dengan rutin secara mandiri di rumah untuk mengurangi kecemasan, menjadi *Evidence Based Nursing* (EBN) dalam meningkatkan kualitas pelayanan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami kecemasan, dan diharapkan sebagai media pembelajaran mahasiswa dalam bidang keperawatan jiwa, referensi, dan dasar pengembangan penelitian bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

- 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>
- Alpiah, D. N., Amallia, F. R., & Kurniati, N. (2022). Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 12(2), 311–314.
- Dahlia, D., & Doyoharjo, A. (2020). *Sosialisasi Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*.
- De Oliveira, L. D. S. S. C. B., Souza, E. C., Rodrigues, R. A. S., Fett, C. A., & Piva, A. B. (2019). The Effects of Physical Activity on Anxiety, Depression, and Quality of Life in Elderly People Living in the Community. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 41(1), 36–42. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>
- Dewi, N., & Purnomosidi, F. (2019). The Role of Depression, Anxiety and Stress Against Hypertension in the Elderly. *Psycho Idea*, 17(2), 139. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v17i2.4429>
- Dinkes DIY. (2019). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=Mzc1MmYxZDFkOWI0MWFhNjliZTRjNjVj&xzmn=aHR0cHM6Ly93d3cuYnBzLmdvLmlkL3B1YmxpY2F0aW9uLzlwMjlvMTIvMjcvMzc1MmYxZDFkOWI0MWFhNjliZTRjNjVjL3N0YXRpc3Rpay1wZW5kdWR1ay1sYW5qdXQtdXNpYS0yMDIyLmhh0bWw%3D&twoadfnoa>
- Ermayani, M., Prabawati, D., & Susilo, W. H. (2020). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Blood Pressure among Hypertension Patients in East Kalimantan, Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 30, 121–125. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.025>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Multazam, A., & Irawan, D. S. (2021). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17159>
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1155>
- Purwanti, Jalpi, A., & Fahrurazi. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Barabai Tahun 2021. *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin*.
- Putu, N., Sugiartini, M., & Faidah, N. (2020). *Effects of Progressive Muscle Relaxation on Elderly Anxiety In Banjar Bukit Sari, Sidan Village, Gianyar Regency*.

- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Psikowipa (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.42>
- Romadhon, W. A., & Rahmawaty, D. (2022). *Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) dan Terapi Musik Langgam Jawa sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory*. NEM. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=UaCSEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&ots=jVp9JmQxn3&sig=LVn-E_OdfUB_EPnXdiq8WICFITQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Sari, N. Y., Antoro, B., & Alie, M. S. (2020). Effects of Thought Stopping Therapy on Anxiety in the Elderly Facing the Covid 19 Pandemic in Elderly Home. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 135–139. <https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.128>
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan Reproduksi Lansia (Cetakan Pe)*. PT Inovasi Pratama Internasional. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=sNbEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA57&dq=Lanjut+usia+atau+lansia+merupakan+periode+peralihan+dimana+seseorang+mengalami+perubahan+serta+penurunan+bersifat+psikologis,+fisik,+kognitif,+emosional,+dan+sosial.+&ots=pu1BnTI>
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2019). *Public Health Nursing: Population-Centered Health Care in the Community* (10th ed.). Elsevier Health Sciences. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ct3WDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Stanhope,+M.,+%26+Lancaster,+J.,+\(2016\).+Public+health+nursing+population+centered+health+care+in+the+community+\(9th+Ed.\).+Missouri:+Elsevier&ots=eI2JwfV8Mo&sig=T7kAdPKWh9Cqd7MZdrR](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=ct3WDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Stanhope,+M.,+%26+Lancaster,+J.,+(2016).+Public+health+nursing+population+centered+health+care+in+the+community+(9th+Ed.).+Missouri:+Elsevier&ots=eI2JwfV8Mo&sig=T7kAdPKWh9Cqd7MZdrR)
- Sulandari, D., Nuraeni, A., & Khatrrine, N. L. (2021). Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Lansia Rentan Terpapar Virus Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 4(2), 1292–1306. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/viewFile/901/908>
- Syisnawati, S., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2022). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety by Using Model Approach Stress Adaptation and Interpersonal. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18, 141–146.
- Yuliadarwati, N. M., Hikmah, N., & Ma'rufa, S. A. (2020). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 1(2), 30–33. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v1i2.13888>
- Yuniati, Wulandari, & Suparmanto. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7–12.