

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA RW IV DUSUN DEMPOK DESA GADING
KEMBAR KECAMATAN JABUNG KABUPATEN MALANG**

Nasuha¹⁾, Dyah Widodo²⁾, Esti Widiani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2007 sebesar 35% lansia mengalami gangguan kecemasan sehingga berdampak pada gangguan susah tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Desain penelitian menggunakan desain *pre experimental design* dengan rancangan *one group Pre-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 13 lansia dan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan kuesioner. Metode analisa data yang digunakan yaitu *wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian membuktikan bahwa sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar 10 (77%) lansia mengalami kecemasan sedang dan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar 10 (77%) lansia mengalami kecemasan ringan, sedangkan hasil *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai *p value* $0,001 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia. Lansia perlu melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara teratur minimal 3 kali sehari untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Tingkat Kecemasan Lansia

**THE EFFECT OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUE ON THE LEVEL
OF ANXIETY IN THE ELDERLY IN ELDERLY POSYANDU RW IV GADING
KEMBAR VILLAGE, DEMPOK, SUB DISTRICT JABUNG DISTRICT MALANG**

ABSTRACT

Based on data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2007 amounted to 35% of elderly anxiety disorders that have an impact on sleeping disorders. The purpose of this study to determine the influence of deep breathing relaxation techniques on anxiety levels in elderly in elderly. The study design using the design of pre-experimental design with one group design Pre-Post Test Design. The population in this study were 13 elderly with purposive sampling. Data collection techniques used were interviews and questionnaires. The data analysis method used is the Wilcoxon signed rank test using SPSS. The research proves that before the relaxation techniques breath in, most of the 10 (77%) of elderly experiencing anxiety being and after relaxation techniques breath in, most of the 10 (77%) seniors experiencing mild anxiety, while the results of Wilcoxon signed rank test values obtained p value $0.001 < 0.05$, which means that there is influence of deep breathing relaxation technique on anxiety in elderly. Elderly need to do deep breathing relaxation techniques regularly at least 3 times a day to reduce the level of anxiety.

Keywords: *Deep Breath Relaxation Technique, The Elderly Anxiety Level*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir (Azizah, 2011). Usia lanjut adalah priode penutup dalam rentang hidup seseorang, masa ini di mulai enam puluh samapai meninggal yang di tandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun

(Maknun, 2014). Menurut Nugroho dalam Azizah, 2011 mengemukakan bahwa lansia merupakan kelanjutan dari usia dewasa. Lanjut usia (lansia) dimulai dari usia memasuki 60 tahun atau sudah memasuki usia pensiun, dimana usia pensiun di Indonesia saat ini adalah usia 55 tahun sampai 90 tahun ke atsa (Putri, 2012). Di Indonesia tahun 2000 proporsipenduduk lanjut usia adalah 7,18% dan tahun 2010 meningkat sekitar 9,77%, sedangkan tahun 2020 diperkirakan proporsi lanjut usia penduduk Indonesia dapat mencapaim

11,34%. Tahun 2010 proporsi penduduk lanjut usia sudah menyamai proporsi penduduk balita. Pada saat ini penduduk lansia berjumlah sekitar 24 juta dan tahun 2020 diperkirakan 30-40 juta jiwa (Putri, 2012).

Usia lansia biasanya akan terjadi perubahan-perubahan seperti perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Perubahan terjadi pada manusia seiring dengan berjalannya waktu melalui tahap-tahap perkembangan mulai dari periode prenatal sampai pada usia lanjut (Rusdi dalam Thamrin, 2014). Proses menua akan terjadi perubahan-perubahan baik anatomis, biologis, fisiologis maupun psikologis. Gejala-gejala kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, mulai beruban, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan mulai lamban dan kurang lincah masalah tersebut akan berpotensi pada masalah kesehatan baik secara umum maupun kesehatan jiwa (Juniarti 2008 dalam Heningsih., 2014). Proses menua juga mempengaruhi keadaan psikologis seseorang seperti perubahan emosi menjadi mudah tersinggung, depresi, rasa cemas yang dialami seseorang dalam merespon perubahan fisik yang terjadi pada dirinya (Suardiman, 2011 dalam Untari dkk, 2014). Objek yang menyebabkan kecemasan itu berbeda dan lanjut usia sering mengalami kecemasan dengan masalah-masalah ringan (Maryam *et al.*, dalam Untari, 2014).

Pengeluaran renin yang dapat disebabkan oleh aktivasi saraf simpatis,

penurunan tekanan arteri ginjal, dan penurunan asupan garam ke tubulus distal akan melepaskan angiotensin I yang selanjutnya akan dikonversi menjadi angiotensin II oleh *angiotensin converting enzym*. Angiotensin II yang terus menerus dihasilkan menyebabkan semakin meningkatkan tahanan perifer melalui vasokonstriksi dan meningkatnya retensi air dan garam melalui pengaruh aldosteron sehingga tekanan darah semakin meninggi. Pengeluaran angiotensin II ini tidak hanya mempengaruhi tekanan darah bahkan juga akan mempengaruhi respon kecemasan. Pengeluaran angiotensin II di otak yang meningkatkan aktivitas *HPA axis* akan meningkatkan respon stres dan cemas. Angiotensin II yang ada di perifer juga akan meningkatkan respon cemas melalui pengaktifan AT1R di otak depan. Selain itu, *Dorsomedial Hypothalamus* (DMH) dan *amygdala* juga mengekspresikan AT1R. DMH juga memegang peranan penting dalam respon panik yang diinduksi oleh laktat atau angiotensin II melalui jalur *osmosensitive periventricular* dan sinyalnya akan diteruskan ke otak depan dimana sebagai tempat untuk merespon cemas. Oleh karena itu, angiotensin II baik sentral maupun perifer memiliki keterlibatan dalam gangguan kecemasan yang dimediasi oleh AT1R (Ary, 2012).

Menurut Nevid *et al* dalam Hartini *et al.*, 2012 kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan

perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Sementara itu dalam buku Alwisol 2010 dalam Rini (2013) kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Rasa cemas ini merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekawatiran, ketidakenakan dan perasaan tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu dan kemampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi (Kaplan dan Saddock dalam Ghofur, 2007).

Menurunkan dan menanggulangi kecemasan dunia medis memiliki beberapa jenis obat dalam mengatasi kecemasan dan untuk membantu tidur yang disebut dengan anti depresan, namun obat-obat tersebut dapat menyebabkan ketergantungan psikis dan fisik. Semakin lama penggunaan obat-obatan maka bisa menyebabkan keparahan ataupun ketergantungan, sehingga keadaan seperti di atas memerlukan penanganan yang serius sedangkan secara non farmakologi yaitu intervensi perilaku kognitif termasuk relaksasi. Beberapa macam teknik relaksasi diantaranya adalah relaksasi otot progresif, pernapasan diafragma, visualisasi, meditasi, pijat/massage, terapi musik, yogadan relaksasi nafas dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare dalam Untari, 2014). Tujuan teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian Abdul Ghofur dan Eko Purwoko, 2007 Perubahan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah pemberian teknik nafas dalam. Sebelum pemberian teknik nafas dalam, responden yang menyatakan tingkat kecemasan berat sebanyak 9 responden (74,97%), sedangkan sesudah pemberian teknik nafas dalam, tingkat kecemasan responden berubah menjadi ke tingkat kecemasan sedang sebanyak 8 responden (66,67%). Responden yang berada pada tingkat kecemasan sedang sebelum pemberian teknik nafas dalam adalah sebanyak 3 responden (25%) dimana jumlah responden setelah pemberian teknik nafas dalam terdapat 4 responden (33,33%) dengan tingkat kecemasan ringan. Hal tersebut memperlihatkan

penurunan angka tingkat kecemasan pada pasien persalinan setelah diberikan prosedur teknik nafas dalam.

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 25-03-15 di RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab. Malang didapatkan 10 responden yang mengalami kecemasan. 6 responden di antaranya mengatakan gelisah, tremor, sering terkejut. Sedangkan 3 responden yang lainnya mengatakan sulit tidur. Dan 1 responden menyatakan respon biasa biasa saja, tidak gelisah, mudah tidur dengan nyenyak.

Berdasarkan uraian di atas diperlukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab. Malang.”

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain *preexperimental design* dengan rancangan *one group Pre-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 13 lansia dan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah relaksasi nafas dalam dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan lansia. Instrumen pengumpulan data yang digunakan kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*). Metode analisa data yang di gunakan

yaitu *wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab. Malang sebagai berikut:

Tabel 1. Data Kecemasan Lansia

Karakteristik Kecemasan	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	N	%	N	%
Ringan	1	8	10	77
Sedang	10	77	3	23
Berat	2	15	0	0
Panik	0	0	0	0

Berdasarkan Tabel 1. tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam lebih dominan lansia merasakan kecemasan sedang sebanyak 10 (77%). Tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam lebih dominan lansia merasakan kecemasan ringan sebanyak 10 (77%).

Uji statistik pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16 for windows, dengan uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon signed rank test*. Analisis dengan menggunakan teknik ini dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 dan tingkat kesalahan 95%. Adapun data disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisa Statistik

	<i>p value</i>
Uji <i>Wilcoxon</i> <i>rank test</i>	0,0001

Berdasarkan Tabel 2. hasil perhitungan diketahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia didapatkan *p value* $0,001 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.

Berdasarkan data khusus hasil peneliti, diketahui bahwa tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar lansia merasakan kecemasan sedang sebanyak 10 (77%) di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab. Malang. Sebelum diberi teknik relaksasi nafas dalam, tiap lansia tentunya memiliki perkembangan tingkat kecemasan yang tidak sama. Kecemasan adalah kekhawatiran yang jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart dalam Direja, 2011).

Penyebab lansia mengalami kecemasan sedang disebabkan oleh faktor fisik. Berbagai perubahan pada usia lanjut merupakan konsekuensi yang tidak dapat dielakkan dari perubahan fisik (organo-biologik), dengan dampak pada aspek fungsi biologis, psikologis, maupun sosial.

Proses tua merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan kehilangan kemampuan untuk memperbaiki kerusakan yang diderita (Maryam *et al* dalam Herawati, 2013). Gejala lasia mengalami kecemasan sedang seperti gejala sensorik meliputi kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, berkurangnya kesukaan pada hobi, dan perasaan berubah-ubah sepanjang hari

Sebanyak 2 lansia (15%) mengalami kecemasan berat. Sehingga yang harus diperhatikan keluarga untuk mengurangi kecemasan lansia dengan memberikan perhatian kepada lansia. Gejala kecemasan berat lansia seperti gejala cardiovascular meliputi denyut nadi cepat, berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, rasa lemah seperti mau pingsan dan detak jantung hilang sebentar. Orang yang memasuki masa lansia umumnya mulai dihindangi adanya kondisi fisik yang bersikap patologis berganda (*multiple pathology*), misalnya tenaga berkurang, energi menurun, kulit makin keriput, gigi makin rontok, tulang makin rapuh, dan sebagainya. Secara umum kondisi fisik seseorang yang sudah memasuki masa lansia mengalami penurunan secara berlipat ganda. Hal ini semua dapat menimbulkan gangguan atau kelainan fungsi atau kelainan fungsi fisik, psikologik maupun sosial, yang selanjutnya dapat menyebabkan suatu

keadaan ketergantungan lansia kepada keluarga dan kemajuan proses penyakit mengancam kemandirian dan kualitas hidup dengan membebani kemampuan melakukan perawatan personal dan tugas sehari-hari sehingga bisa meningkatkan kecemasan pada lansia.

Berdasarkan data didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar lansia merasakan kecemasan ringan sebanyak 10 (77%) lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. Lansia untuk menjaga tingkat kecemasannya dengan cara lansia melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan teratus pada setiap hari dimana dilakukan 4-5 kali latihan, lakukan minimal 3 kali sehari. Relaksasi adalah sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (*equilibrium*) setelah terjadinya gangguan.

Mencegah kecemasan yang berlebihan pada lansia sehingga tidak jatuh dalam keadaan stress atau depresi maka dapat dicegah melalui salah satunya adalah teknik relaksasi nafas dalam supaya mampu menanggulangi stress yang muncul. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas

dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare dalam Untari, 2014). Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh klien setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat menghilangkan nyeri, ketenteraman hati, dan berkurangnya rasa cemas

Sebanyak 3 (23%) lansia mengalami kecemasan sedang, hal ini disebabkan bahwa lansia belum terlalu mengetahui cara teknik relaksasi nafas dalam yang baik dan benar, sehingga perlu adanya sosialisas dari pihak keperawatan/medis untuk menjelaskan kepada lansia bagaimana melakukan teknik relaksasi nafas dalam sehingga mampu menjaga tingkat kecemasan lansia yang tidak berlebihan.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* dengan menggunakan bantuan program SPSS, didapatkan *p value* $0,001 < 0,05$ yang berarti pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Abdul Ghofur dan Eko Purwoko, 2007 dimana dinyatakan bahwa

ada perubahan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam (Ghofur, 2007).

Hasil pengumpulan data sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 10 (77%) lansia merasakan kecemasan sedang, sedangkan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 10 (77%) lansia merasakan kecemasan ringan, hal ini terdapat pada lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab . Malang. Dari data yang dikumpulkan membuktikan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab . Malang.

Relaksasi nafas adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Teknik relaksasi meliputi berbagai metode perlambatan bawah tubuh dan pikiran (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Meditasi, relaksasi otot progresif, latihan pernafasan, dan petunjuk gambar merupakan teknik relaksasi yang sering digunakan dalam pengaturan klinis lansia untuk membantu mengatur stres dan reaksi untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan.

Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral. Secara fisiologis, keadaan

relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada extremitas. Tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh lansia setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat menghilangkan nyeri, ketenteraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kec. Jabung Kab . Malang.

DAFTAR PUSTAKA

Ary, T.E. 2012. *Korelasi Tekanan Darah Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. Karya Tulis*

- Ilmiah tidak dipublikasikan.
Medan: Fakultas Kedokteran
Universitas Sumatera Utara
Medan.
- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Direja, A. H. S. 2011. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ghofur, A. 2007. Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikulan Kali Jambe Sragen. *Jurnal Kesehatan Surya Medika*.
- Hartini, N. 2012. *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan*. Skripsi tidak dipublikasikan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Heningsih. 2014. Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta. *Jurnal Kesehatan*.
- Herawati, N. 2013. *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Lanjut Usia Di Rw 06 Kelurahan Tlogomas Malang*. Skripsi tidak dipublikasikan. Malang: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- Maknum, J. 2014. *Masa Lansia (Pendidikan Teknologi Informasi*. Di akses tanggal 18-04-2015 dari <http://jauharimaknun90.blogspot.com/2014/05/contoh-makalah-masa-lanjut-usia.html>.
- Putri, M. D. D . 2012. *Penggunaan Intervensi Kelompok Cognitive Behavioral Therapi (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia*. Tesis tidak dipublikasikan. Depok: Fakultas Psikologi Program Psikologi Profesi Peminatan Klinis Dewasa Depok.
- Rini, H. P. 2013. Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Online Psikologi*. 01(01).
- Setyoadi & Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psiko Geriatrik*. Jakarta: Selemba Medika.
- Thamrin, R. 2014. *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Wredha Ilomata Kota Gorontalo*. Tesis tidak

dipublikasikan. Gorontalo:
Universitas Negeri Gorontalo.

Untari, I, & Rohmawati. 2014. Faktor-
Faktor Yang Mempengaruhi
Kecemasan Pada Usia
Pertengahan Dalam Menghadapi
Proses Menua (Aging Process).
Jurnal Keperawatan.