

# PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN LANSIA DIPANTI WREDHA HARAPAN IBU SEMARANG BARAT

Qori Annisa Ekaputri<sup>\*)</sup>, Dwi Heppy Rochmawati<sup>\*\*)</sup>, Purnomo<sup>\*\*\*)</sup>

<sup>\*)</sup> Alumni Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

<sup>\*\*)</sup> Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

<sup>\*\*\*)</sup> Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang

## ABSTRAK

Kesehatan jiwa dimiliki oleh semua orang baik anak-anak, dewasa bahkan sampai lansia sekalipun. Lansia adalah tahap terakhir dari proses penuaan, biasanya pada tahap ini individu sudah mengalami kemunduran fungsi fisiologis pada tubuhnya, penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individu. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk pada kesehatannya. Salah satu masalah kesehatan jiwa yang dialami lansia berkaitan dengan psikologis adalah kecemasan. Kecemasan pada lansia ini dapat dicegah atau diatasi dengan teknik relaksasi, salah satunya adalah teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif terdiri dari 15 gerakan yang menggabungkan beberapa otot yaitu otot ekstremitas, dada, dan wajah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat. Desain penelitian ini menggunakan *quasi experiment* dengan rancangan *pre and post test without control*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *probability sampling* dengan teknik *total sampling* dengan jumlah responden 37 orang. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil pada analisis univariat karakteristik jenis kelamin responden 37 orang (100%) pada perempuan dikarenakan mayoritas di Panti Wredha Harapan Ibu adalah perempuan, sedangkan pada karakteristik usia, responden dengan usia 60-74 sebanyak 20 orang (54%) dan usia 75-90 sebanyak 17 orang (17%) sedangkan hasil analisis bivariat didapatkan *p value* 0,000 atau  $< 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia. Rekomendasi hasil penelitian ini yaitu penambahan sampel atau mengganti variabel seperti relaksasi imajinasi atau relaksasi nafas dalam.

Kata kunci: kecemasan, relaksasi otot progresif, lansia

## ABSTRACT

People have mental health, including children, adults, and elderly. Elderly is the last step of aging process. Commonly, body has experienced a decline of its physiological function in this stage. Moreover, the body has also experienced a deterioration of living ability strength and an increase of sensitivity. These changes affect the whole aspects of life, including health. One of psychological health problems experienced by elderly is anxiety. Anxiety in elderly can be prevented or coped with by relaxation technique. One of the techniques is progressive muscle relaxation technique. Muscle relaxation technique consists of 15 movements that combine several muscles, including limb, chest, and face muscles. The research is aimed to determine the influence of progressive muscle relaxation toward anxiety in elderly at Harapan Ibu Nursing Home Semarang Barat. The research is designed using

quasi experiment with pre and post test without control. The sample is collected by probability sampling with total sampling technique. There are 37 respondents in this research. Based on Willcoxon Signed Rank Test verified on the research, from the univariate analysis, there are 37 female respondents (100%) as most of the elderly in Harapan Ibu Nursing Home is female. Based on age characteristic, there are 20 people who are 60 – 74 years old (54%) and 17 people (17%) are 75 – 90 years old. Based on bivariate analysis, it shows p value 0,000 or < 0,05. It shows that there is an influence of progressive muscle relaxation toward anxiety in elderly. This research recommends to do further research by adding the sample, or changing the variable, such as imagination or deep breathing relaxations.

Key words: anxiety, progressive muscle relaxation, elderly

## PENDAHULUAN

Sehat menurut *World Health Organization* (WHO) diartikan sebagai suatu keadaan sempurna baik fisik, mental dan sosial serta bukan saja keadaan terhindar dari sakit maupun kecacatan (Sujono & Teguh, 2009, hlm.1). Menurut WHO, kesehatan jiwa bukan hanya tidak ada gangguan jiwa, melainkan mengandung berbagai karakteristik yang positif yang menggambarkan keselarasan dan keseimbangan kejiwaan yang mencerminkan kedewasaan kepribadiannya (Yosep, 2009, hlm.1). Kesehatan jiwa dimiliki oleh semua orang seperti misalnya anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lansia sekalipun.

Lansia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya (Fatimah, 2010, hlm.3). Prevalensi dunia orang berusia 60 tahun atau lebih sebesar 900 juta pada tahun 2015 dan akan meningkat sekitar 2 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2015). Pada tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,34%. Proyeksi penduduk oleh Biro Pusat Statistik menggambarkan bahwa antara tahun 2005-2010 jumlah lansia akan sama dengan jumlah anak balita, yaitu sekitar 19 juta

jiwa atau 8,5% dari seluruh jumlah penduduk (Maryam, 2011, hlm.9).

Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa persentase lansia di Indonesia sebesar 7,6 %. Pada tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 8,0 % dan masih akan bertambah pada tahun 2014 menjadi 8,2 % (BPS, 2013, hlm.29). Pada tahun 2015 jumlah lansia di Jawa Tengah adalah 11,8%. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun 2010 yang berjumlah 10,3% (BPS, 2013, hlm.30).

Data dari jumlah lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat pada periode tahun 2013 adalah sebanyak 44 lansia. Pada periode tahun 2014 sebanyak 40 lansia dan pada periode bulan Januari–Oktober 2015 sebanyak 37 lansia (Data Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat, 2015).

Ansietas atau kecemasan adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks berkaitan dengan perasaan takut, sering disertai oleh sensasi fisik seperti jantung berdebar napas pendek atau nyeri nyeri dada. Gangguan ansietas mungkin juga akibat adanya gangguan di otak yang berhubungan dengan gangguan fisik atau gangguan kejiwaan (Keliat, 2011, hlm.15). Bagi orang yang penyesuaiannya baik, maka kecemasan dapat cepat diatasi dan ditanggulangi. Bagi orang yang

penyesuaiannya kurang baik, maka kecemasan merupakan bagian terbesar dalam kehidupannya (Ari, 2010, ¶1). Tindakan untuk mengatasi kecemasan ada 2 cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Tindakan nonfarmakologi diantaranya adalah relaksasi, distraksi, aromaterapi, dan *massage*. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada lansia.

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Herodes, 2010, dalam Kushariyadi, 2011, hlm.107).

Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Praptini (2012) dengan judul “Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi di rumah singgah kanker Denpasar” menggunakan uji tes *Mann-Whitney* diperoleh *p value* 0,002 (< 0,05), maka didapatkan kesimpulan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan. Penelitian lain oleh Ari (2010) dengan “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta” menggunakan uji *Mann-Whitney U test* berkesimpulan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia.

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Lestari (2014) dengan judul “Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang wijaya kusuma RSUD

Dr. R Soeprpto Cepu” menggunakan uji *Marginal Homogeneity* dengan *p value* 0,000 (<0,005) didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa, ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi.

Penelitian terkait lainnya yang juga dilakukan oleh Amila (2015) mengenai “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan pada Pasien Stroke di Ruang Neurologi RSCM Jakarta” menggunakan *quasi eksperiment design* dengan *p value* 0,176 (<0,05), didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh pemberian PMR dengan kecemasan. Kemudian dari penelitian terkait yang dilakukan oleh Rahayu (2014) dengan judul “Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas karangdoro semarang” menggunakan uji statistik *paired t test (dependent t test)* dengan *p < 0,05* didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus tipe 2.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasi eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan *pre-post test design* dan rancangan penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, kemudian dilakukan *pre test* pada kelompok tersebut, diikuti dengan intervensi pada kelompok selama 7 hari ± 15 menit. Setelah itu lakukan *post test* pada kelompok tersebut.

Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami kecemasan di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat. Teknik sampling yang digunakan dalam

penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Setiadi, 2013, hlm.114).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia berusia 60-90 tahun, kecemasan ringan-sedang, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah lansia *bedrest*, lansia dengan keterbatasan gerak, fungsi pendengaran tidak baik, dan lansia yang tidak dapat membaca.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data karakteristik responden

Tabel 1  
Distribusi frekuensi karakteristik responden di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat tahun 2016 (n=37)

| Karakteristik responden | jumlah |     |
|-------------------------|--------|-----|
|                         | N      | %   |
| Usia                    |        |     |
| Usia 60-74 tahun        | 20     | 54  |
| Usia 75-90 tahun        | 17     | 46  |
| Jenis kelamin           |        |     |
| Laki-laki               | 0      | 0   |
| perempuan               | 37     | 100 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia terbanyak adalah usia 60-74 sebanyak 20 orang dengan persentase 54% dan jenis kelamin terbanyak adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang dengan persentase 100%.

Hal tersebut sesuai dengan Menurut Firdaus (2015) pengaruh proses penuaan secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan. Lansia lebih rentan terkena berbagai macam penyakit karena semakin bertambahnya umur maka akan mengalami penurunan fungsi

organ. Penurunan kondisi fisik inilah yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial pada lansia. Masalah mental yang sering dialami oleh lansia banyak dipengaruhi oleh faktor kesepian, ketergantungan, dan kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami stres, depresi, dan kecemasan.

Menurut Friedman dan Bowden (2010, hlm.456) bahwa koping yang dilakukan perempuan dalam memecahkan masalah cenderung menggunakan strategi berkumpul bersama orang lain, berbagi kekhawatiran atau kesulitan mereka dengan teman dan kerabat, mengungkapkan perasaan dan emosi yang positif serta negatif yang lebih menarik. Sehingga perempuan akan dikuasai oleh permasalahan yang dihadapi dan lebih mengedepankan perasaan yang berkaitan dengan yang dialami sehingga merasa lebih cemas dan khawatir.

### 2. Kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif

Tabel 2  
Distribusi frekuensi berdasarkan kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang tahun 2016 (n=37)

| variabel              | Mean | SD   |
|-----------------------|------|------|
| Skor <i>Pre test</i>  | 2,43 | 0,50 |
| Skor <i>Post test</i> | 1,70 | 0,46 |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) kecemasan lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 2,43, sedangkan kecemasan lansia sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif adalah 1,70. Untuk standar deviasi kecemasan lansia sebelum

diberikan relaksasi otot progresif adalah 0,50 sedangkan kecemasan lansia sesudah diberikan relaksasi otot progresif adalah 0,46.

Hal ini dikarenakan Pada usia lanjut, proses penuaan terjadi secara alamiah seiring dengan penambahan usia. Proses penuaan tersebut salah satunya adalah perubahan pada psikologis. Perubahan psikologis pada lansia meliputi *short term memory*, frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, depresi, dan kecemasan (Maryam, 2008, hlm.58).

Menurut Domin (2001, dalam Wulandari, 2006, ¶4) secara fisiologis, latihan relaksasi akan membalikkan efek cemas yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab cemas. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab cemas, maka seluruh tubuh mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat.

### 3. Uji Normalitas

Tabel 3

Uji normalitas kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat tahun 2016 (n=37)

| Uji normalitas  | statistik | Standar eror | sig   |
|-----------------|-----------|--------------|-------|
| Skor <i>Pre</i> |           |              | 0,000 |

| <i>test</i>     |      |      |
|-----------------|------|------|
| <i>Mean</i>     | 2,42 | 0,08 |
| <i>swekness</i> | 0,28 | 0,38 |

  

| Skor <i>Post</i> | <i>test</i> |       |
|------------------|-------------|-------|
|                  |             | 0,000 |
| <i>Mean</i>      | 1,70        | 0,07  |
| <i>swekness</i>  | -0,92       | 0,38  |

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil nilai statistik *mean* dan *swekness* pada saat *pre test* adalah 2,42 dan 0,28 dengan standar eror 0,08 dan 0,38, sedangkan nilai statistik *mean* dan *swekness* pada saat *post test* adalah 1,70 dan -0,92 dengan standar eror 0,07 dan 0,38. Untuk nilai *significancy pre test* didapatkan nilai 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan nilai *significancy post test* didapatkan nilai 0,000 ( $p < 0,05$ ).

### 4. Analisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia

Tabel 4

Analisis pengaruh kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat tahun 2016 (n=37)

| variabel              | Z      | mean | SD   | P value |
|-----------------------|--------|------|------|---------|
| Skor <i>Pre test</i>  |        | 2,43 | 0,50 |         |
| Skor <i>Post test</i> | -5,196 | 1,70 | 0,46 | 0,000   |

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 37 responden dapat dilihat adanya nilai  $p$  0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia. Sedangkan berdasarkan nilai  $Z$  hitung menunjukkan nilai -5,196 lebih besar dari  $Z$  tabel 1,64, sehingga  $H_0$  diterima. Selanjutnya dilihat dari nilai rata-rata (*mean*) relaksasi otot progresif sebelum

dan sesudah didapatkan hasil 2,43 dan 1,70.

Dari hasil perbedaan nilai rata-rata (*mean*) tersebut dapat diketahui bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia, karena semakin tinggi nilai rata-rata (*mean*) maka intervensi tersebut semakin efektif. Kecemasan dapat terjadi karena adanya stres atau ketakutan yang dialami oleh responden. Kecemasan ini dapat dikurangi dengan merelaksasikan atau menenangkan pikiran dari responden. Dengan metode terapi relaksasi otot progresif, diharapkan dapat meningkatkan gelombang otak alpha untuk meningkatkan kemampuan mengatasi stres, mengurangi kecemasan responden dan mengarahkan responden agar dapat berfikir positif (Rahayu, 2014, ¶29).

Relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada lansia. Hal ini dikarenakan terapi relaksasi otot progresif tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti sehingga mudah dipahami oleh para lansia yang mengalami penurunan daya ingat dan terapi ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, nyeri leher dan punggung, dan kecemasan.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat.

#### **SARAN**

1. Bagi pelayanan keperawatan  
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan perawat untuk melakukan relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami kecemasan, baik lansia yang ada dirumah sakit, dimasyarakat, ataupun dipanti wredha. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang hipnoterapi dan relaksasi autogenik dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan komplikasi.

2. Bagi institusi pendidikan  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu ketrampilan mahasiswa dalam praktek laboratorium klinik dalam hal pemberian intervensi relaksasi otot progresif dan memacu institusi untuk mengasah kemampuan mahasiswa dalam hal mengatasi kecemasan menggunakan intervensi relaksasi otot progresif
3. Bagi penelitian selanjutnya  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar, pengetahuan, dan masukan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecemasan. Selain itu dapat dimodifikasi dengan penambahan sampel atau mengganti dengan variable lain seperti relaksasi imajinasi atau relaksasi nafas dalam.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amila. (2015). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan pada Pasien Stroke di Ruang Neurologi RSCM Jakarta*. [http://sari-mutiara.ac.id/new/wp-content/uploads/2015/07/Pengaruh-Progressive – muscle – relaxation – terhadap – penurunan – tekanan – darah – dan kecemasan – pada – pasien – stroke – di – ruang – neurologi – RSCM -jakarta.pdf](http://sari-mutiara.ac.id/new/wp-content/uploads/2015/07/Pengaruh-Progressive-muscle-relaxation-terhadap-penurunan-tekanan-darah-dan-kecemasan-pada-pasien-stroke-di-ruang-neurologi-RSCM-jakarta.pdf) diperoleh tanggal 10 November 2015
- Ari, P.L.D. (2010). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. <https://publikasi.ilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3644/>

- purwaningtyas – arum %20 pratiwi %20 fix %20 bngnet.pdf?sequence=1 diperoleh tanggal 10 November 2015
- Badan Pusat Statistik. (2013). *Kebutuhan data ketenagakerjaan untuk pembangunan berkelanjutan*. [http:// www.ilo.org/ wcm5p5/ groups/ public/ @asia/ @ro-bangkok/ @ilo - jakarta/ documents/ presentation/ wcms\\_346599.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@asia/@ro-bangkok/@ilo-jakarta/documents/presentation/wcms_346599.pdf) diperoleh tanggal 14 Desember 2015
- Data Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat. (2015)
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia ; Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta : TIM
- Firdaus, R.C. (2015). *Pengaruh slow deep breathing relaxation dan finger hold terhadap tingkat kecemasan pasien pre kateterisasi jantung di SMC RS Telogorejo*
- Friedman & Bowden. (2010). *Buku ajar keperawatan keluarga riset, teori, & praktik*. Jakarta : EGC
- Keliat , B.A. (2011). *Manajemen kasus gangguan jiwa : CMHN (intermediate course)*. Jakarta : EGC
- Kushariyadi, S. (2010). *Asuhan keperawatan dengan klien lanjut usia*. Jakarta : Salemba Medika
- Lestari, K.P. (2014). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang wijaya kususma RSUD Dr. R Soeprapto Cepu*. [http:// ppnijateng.org/ wp-content/ uploads/ 2014/09/ pengaruh – relaksasi – otot – progresif – terhadap – penurunan – tingkat – kecemasan – pada – pasien – pre – operasi – di – ruang – wijaya – kusuma – RSUD - dr. – r – soeprato - cepu.pdf](http://ppnijateng.org/wp-content/uploads/2014/09/pengaruh-relaksasi-otot-progresif-terhadap-penurunan-tingkat-kecemasan-pada-pasien-pre-operasi-di-ruang-wijaya-kusuma-RSUD-dr.-r-soeprato-cepu.pdf) diperoleh tanggal 6 Januari 2016
- Maryam, R.S. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- \_\_\_\_\_. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Praptini, K.D. (2012). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi di rumah singgah kanker Denpasar*. [http:// id.portalgaruda.org/ ?ref = browse&mod = view article&article = 265544](http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=265544) diperoleh tanggal 10 November 2015
- Rahayu, E.S. (2014). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada klien diabetes mellitus tipe 2 di wilayah kerja puskesmas karangdoro semarang*. [http:// pmb.stikestelogorejo.ac.id/ ejournal/ index.php/ ilmu keperawatan/ article/ download/ 264/ 289](http://pmb.stikestelogorejo.ac.id/ejournal/index.php/ilmu_keperawatan/article/download/264/289) diperoleh tanggal 6 Januari 2016
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan Edisi 2*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sujono, R & Teguh, P. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Graha Ilmu

- WHO. (2015). *Prevalence of Elderly Abuse*.  
[http:// www.who.int/ entity/mediacentre/ factsheets/ fs357/ en/ -40k](http://www.who.int/entity/mediacentre/factsheets/fs357/en/-40k). diperoleh tanggal 20 November 2015
- Wulandari, P.Y. (2006). *Efektifitas senam hamil sebagai pelayanan prenatal dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama*.  
[http://journal.unair.ac.id/download -fullpapers-05%20-%20Efektivitas%20Senam%20Hamil%20sebagai%20Pelayanan%20Prenatal%20dalam%20Menurunkann%20Kecemasan%20Menghadapi %20Persalinan%20Pertama.pdf](http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-05%20-%20Efektivitas%20Senam%20Hamil%20sebagai%20Pelayanan%20Prenatal%20dalam%20Menurunkann%20Kecemasan%20Menghadapi%20Persalinan%20Pertama.pdf). Diperoleh tanggal 26 Mei 2016
- Yosep, I. (2009). *Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi)*. Bandung : Refika Adita