

DAFTAR PUSTAKA

- 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), Article 1. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871> diakses pada 24 November 2023
- Aini, N. (2018). *TEORI MODEL KEPERAWATAN: Keperawatan*. UMMPress.
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282> diakses pada 5 Desember 2023
- Aqn, H. R., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.55316/hm.v13i1.679> diakses pada 27 November 2023
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2020). Peningkatan Sense of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.139-169> diakses pada 27 November 2023
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan Self-esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 40–58. diakses pada 28 November 2023
- Agung, G., Wicaksana, T., Oka, B., Teknologi, W. I., Bali, K., Tukad Balian, J., 180 Renon, N., Denpasar, K., & Bali, P. (2021). *ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI ANSIETAS LANSIA* (Vol. 9, Issue 2).
- Berlianti, E. A., & Wardaningsih, S. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.390> diakses pada 22 November 2023

- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631> diakses pada 25 November 2023
- Creese, B., Khan, Z., Henley, W., O'Dwyer, S., Corbett, A., Vasconcelos Da Silva, M., Mills, K., Wright, N., Testad, I., Aarsland, D., & Ballard, C. (2021). Loneliness, physical activity, and mental health during COVID-19: A longitudinal analysis of depression and anxiety in adults over the age of 50 between 2015 and 2020. *International Psychogeriatrics*, 33(5), 505–514. <https://doi.org/10.1017/S1041610220004135> diakses pada 27 November 2023
- de Oliveira, L. da 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> diakses pada 27 November 2023
- Dewi, S. R. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish.
- 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. *Enfermería Clínica*, 30, 121–125. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.025> diakses pada 25 November 2023
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281> diakses pada 2 Desember 2023
- Gangadharan, P., & Madani, A. H. (2018). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(2), 155–163. diakses pada 27 November 2023

- G.Bare, S. C. S. & B. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth* (Ed.8 vol.2 cet.1 2). EGC.
- Gemini, S., Yulia, R., Roswandani, S., Pakpahan, H. M., Setiyowati, E. S., M.Kep, H., S. Kep, ., Ns, MS, S. A., SST, Psikolog, N. M. J., MPsi, M.Kes, P. S., S. Kep, ., Ns, ., S. KM, & M.Kes, G. S., SKM, ., SKep, ., Ns. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- 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), Article 1. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17159> diakses pada 25 November 2023
- Hu, S.-P., Yang, Y.-M., Chen, W.-H., Lu, S.-S., Niu, T., Xia, Y.-Z., & Li, J.-Y. (2023). Effect of sleep ambient music on sleep quality and mental health in college students: A self-controlled study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1171939. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1171939> diakses pada 2 Desember 2023
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), Article 1.
- Illiana, A. (2019). *Tingkat Depresi Pada Pasien Usia Lanjut Di Panti Werdha Kota Palembang*.
- Indonesia, B. P. S. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html> diakses pada 27 November 2023
- Khasanah, U., & Khairani, K. (2016). Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Penyakit Kronis Di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*

- Fakultas Keperawatan*, 1(1), Article 1.
<https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/1557> diakses pada 5 Desember 2023
- Lok, N., Lok, S., & Canbaz, M. (2017). The effect of physical activity on depressive symptoms and quality of life among elderly nursing home residents: Randomized controlled trial. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 70, 92–98. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.01.008> diakses pada 5 Desember 2023
- Lumi, F., Terok, M., & Budiman, F. (2018). Hubungan Derajat Penyakit Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahakitang Kecamatan Tatoareng. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), Article 2.
<https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.664> diakses pada 4 Desember 2023
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi. (2020). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah*. 4.
<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index> diakses pada 27 November 2023
- Mirani, M. mustika. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Utama*, 2(02 Januari), Article 02 Januari.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Penerbit Andi.
- Muslimin, K., & Maswan, M. (2021). *Kecemasan Komunikasi: Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik*. UNISNU PRESS.
- Naralia, T. W., Wahyuningsih, S. A., & Rahmawati, I. (2023). Studi Kasus: Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada Lansia dengan Kecemasan di Wilayah Kelurahan Slipi. *Jurnal Keperawatan Degeneratif*, 1(1), 52–60.
- Narullita, D. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Rendah Pada Lansia Di Kabupaten Bungo Propinsi Jambi Tahun 2016. *Jurnal Endurance*, 2(3), 354–361. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.1164> diakses pada 2 Desember 2023

- Ngadiran, A. (2019). Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan, Dan Lama Tinggal Di Panti) Dengan Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.36051/jiki.v13i2.95> diakses pada 28 November 2023
- Nur Ainingsih, N. (2023). *Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Dengan Penyakit Kronis* [Undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <http://repository.unissula.ac.id/30018/> diakses pada 7 Desember 2023
- Ollyvia Freeska Dwi Marta, A. (2012). *Determinan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan = Determinant of depression in elderly at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Jakarta Selatan*. Universitas Indonesia Library; Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id> diakses pada 4 Desember 2023
- Pardede, J. A., & Simangunsong, M. M. (2020). Family Support With The Level of Preschool Children Anxiety in the Intravenous Installation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), Article 3. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.223-234> diakses pada 10 Desember 2023
- PPNI, T. P. S. D. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi Dan Indikator Diagnostik*. DPPPPNI.
- Prasetyo Kusumo, M. (2020). *BUKU LANSIA*.
- Ratnawati, E. (2017). *Keperawatan Komunitas*. Pustaka baru Press.
- Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. L. M., & Suratminah, S. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), Article 2. <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i2.1295> diakses pada 5 Desember 2023
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2014). *Kaplan & Sadock's Concise Textbook of Clinical Psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut.

- Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140> diakses pada 7 Desember 2023
- Stuart, G. W., & Laraia, M. T. (2005). *Principles and practice of psychiatric nursing* (8th ed). Elsevier Mosby.
<http://books.google.com/books?id=E7FrAAAAMAAJ> diakses pada 8 Desember 2023
- Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N. M., Ramadhan, R., Budianto, R., Pratiwi, I. C., & Prakosa, A. G. (2019). *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatric)*. Universitas Brawijaya Press.
- Syisnawati, S., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2022a). 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.
- Syisnawati, S., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2022b). 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.
- Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai Terapi Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1419–1429. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5422> diakses pada 8 Desember 2023
- Tetti, S., & Kosasih, C. E. (2015). *Lokasi: Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas*. <https://onsearch.id/Record/IOS2726.slims-132465> diakses pada 10 Desember 2023
- Thompson, R. A. (2015). Relationships, regulation, and early development. In *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes*, Vol. 3, 7th ed (pp. 201–246). John Wiley & Sons, Inc.
<https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy306> diakses pada 12 Desember 2023
- Tumanggor, S. D. (2023). *Hubungan Antara Stres, Kecemasan Dan Smartphone Addiction Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi*

Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi [Other, Universitas Jambi].

<https://repository.unja.ac.id/> diakses pada 12 Desember 2023

VIVIANI, D. N. (2019). *Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Personal Hygiene Di Panti Wredha Budi Dharma Yogyakarta* [Diploma, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta]. <http://poltekkesjogja.ac.id> diakses pada 12 Desember 2023

WHO. (2022). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Widiyanto et al, 2022. Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera. Kediri

Yunitasari, P., Punjastuti, B., Maryati Program Studi Keperawatan, S., Karya Husada Yogyakarta, P., Tentara Rakyat Mataram No, J., & Kec Jetis, B. (2022). *Status Kesehatan Jiwa Pada Lansia Jurnal Peduli Masyarakat*. 4, 257–262.

Zuhaebah, N., & Milkhatun, M. (2022). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa saat Pembelajaran Daring di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Studies and Research*, 3(3), Article 3.