

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI UPT REHABILITASI SOSIAL
BINA LARAS KEDIRI.**

Sukma Nurhayati* Siti Sholikhah** Moh. Saifudin***.

ABSTRAK

Permasalahan atau tuntutan penyesuaian diri menyebabkan stress yang apabila tidak dapat mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan badan ataupun gangguan jiwa. Tujuan Penelitian untuk mengetahui Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan”

Desain Penelitian ini adalah *Analitik Korelasional* dengan *one group pre post test design*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 54 responden, menggunakan tehnik total *sampling*, alat ukur kecemasan dengan menggunakan kuaesioneer Analisa data yang digunakan adalah uji *T test paired* dengan tingkat kesalahan $p < 0,05$.

Hasil penelitian didapatkan dari 54 responden sebagian besar responden 36 orang (66,7%) sebelum tehnik *relaksasi progresif* mengalami kecemasan berat, setengah responden 27 orang (50%) sesudah diberikan tehnik *relaksasi progresif* mengalami kecemasan sedang . Berdasarkan hasil diatas nilai signifikan $p \text{ sign} = 0,000$

Artinya terdapat Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri.

Untuk mengatasi kecemasan pada pasien skizofrenia dengan memberikan terapi relaksasi progsrif

Kata Kunci : *kecemasan, pasien skizofrenia, relaksasi progresif*

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah suatu gangguan mental yang ditandai oleh gangguan dalam proses berpikir, lemah dalam merespon emosi, munculnya halusinasi maupun waham, cara berbicara dan berpikir yang kacau (inkoheren) serta disertai dengan disfungsi sosial dan pekerjaan. Skizofrenia merupakan suatu gangguan psikotik yang ditandai dengan gangguan utama dalam pikiran, emosi dan perilaku yang terganggu, yang mana pemikiran tersebut tidak saling berhubungan secara logis, persepsi dan perhatian yang keliru, afek datar / tidak sesuai dan segala gangguan aktifitas motorik yang bizarre. Penderita skizofrenia akan menarik diri dari orang lain dan kenyataan serta akan masuk ke dalam kehidupan fantasi yang penuh delusi dan halusinasi (Davis, 2012 dalam Amelia, 2017). Segala permasalahan atau tuntutan penyesuaian diri menyebabkan stress yang apabila tidak dapat mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan badan ataupun gangguan jiwa, hal ini sering muncul pada pasien dengan skizofrenia yang mengakibatkan perilaku psikotik, pemikiran konkret dan kesulitan dalam memproses informasi, hubungan interpersonal serta memecahkan masalah (Prawitasari, 2019).

Angka kejadian skizofrenia di Amerika Serikat cukup tinggi (lifetime prevalence rates) mencapai 1/100 penduduk. Sebagai perbandingan, di Indonesia bila pada PJPT I angkanya adalah 1/1000 penduduk maka proyeksinya maka proyeksinya pada PJPT II, 3/1000 penduduk bahkan bisa lebih besar lagi (Yoseph, 2017). Sedangkan menurut Luthfis (2018) Skizofrenia termasuk jenis psikosis yang menempati urutan pertama dari seluruh gangguan jiwa. Angka insidennya di dunia cukup tinggi (1 per 1000), hampir 80% penderita skizofrenia mengalami kekambuhan dan 50-80% pasien skizofrenia yang pernah dirawat di Rumah Sakit akan kambuh. Diperkirakan di Indonesia jumlah penderita penyakit jiwa berat sudah memprihatinkan, yaitu 6 juta orang atau sekitar 2,5% dari total penduduk Indonesia. Jumlah penderita yang bersedia

berobat hanya 8,3%, sebagian besar lainnya enggan dan sebagian besar lainnya lagi tidak punya biaya (Kompas, 2021).

Diantara berbagai gangguan jiwa, gangguan neurotic (neurosis cemas) merupakan gangguan jiwa yang paling banyak didapati dimasyarakat. 2% - 4% di antara penduduk di suatu tempat diperkirakan pernah mengalami gangguan cemas (Hawari, 2016) Sedangkan menurut Atkinson (2019) Pasien skizofrenia menunjukkan perilaku menarik diri, terisolasi, sulit diatur dan cemas. Cemas merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Ansietas dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara personal. Terapi yang digunakan untuk pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan salah satunya adalah dengan terapi perilaku. Salah satu bentuk dari terapi perilaku adalah dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang sering digunakan untuk mengurangi ketegangan otot serta kecemasan adalah relaksasi progresif (Sheridan dan Radmacher, 2012).

Latihan relaksasi progresif sebagai salah satu tehnik relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan anxietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobi ringan dan gagap (Davis, 2015). Menurut Black and Mantasarin (1998) dalam Yunus (2019) bahwa tehnik relaksasi progresif dapat digunakan untuk pelaksanaan masalah psikis. Relaksasi yang dihasilkan oleh metode ini dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot dan memfasilitasi tidur. Berdasarkan studi di atas penting untuk diteliti tentang teknik relaksasi progresif untuk mengetahui sejauh mana pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan pasien skizofrenia. Oleh karena itu judul yang diangkat adalah “pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum akhir perencanaan data. Desain penelitian digunakan untuk mengidentifikasi struktur dimana penelitian akan dilaksanakan. Desain penelitian juga digunakan peneliti sebagai petunjuk dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mencapai suatu tujuan pertanyaan penelitian (Nursalam, 2011).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Penelitian Survey Analitik Korelasi adalah mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi (Notoatmodjo, 2012). Jenis penelitian ini adalah observasional, dengan menggunakan pendekatan *one group pre post test design* yaitu “suatu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dan efek dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Nursalam, 2011). Penelitian dilakukan di Di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri. Waktu yang digunakan peneliti untuk melakukan pengambilan data yaitu November – Desember 2022. Populasi penelitian ini adalah semua pasien Skizofrenia yang rutin pengobatan di UPT Rehabilitasi Bina Laras Kota Kediri sebanyak 54 orang. Sampel pada penelitian ini adalah semua pasien Skizofrenia yang rutin pengobatan di UPT Rehabilitasi Bina Laras Kota Kediri sebanyak 54 orang. Peneliti melakukan sampling kepada pasien di UPT Rehabilitasi Bina Laras Kota Kediri sebanyak 54 orang dengan menggunakan total sampling. Jenis Instrumen yang digunakan. Dalam penelitian ini *instrumen* yang digunakan adalah lembar *kuesioner* dan observasi. Sebelum digunakan, *kuesioner* tidak

dilakukan pengujian reliabilitas dan validitas karena sudah baku.

Hasil Penelitian

Dalam bab ini akan diuraikan hasil penelitian dengan judul pengaruh pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri, pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 26 Nopember- 26 Desember 2022 dengan jumlah sampel 54 responden.

Uji analisa yang digunakan adalah paired t test dengan signifikan 0.05

HASIL PENELITIAN

Dalam bab ini akan diuraikan hasil penelitian dengan judul pengaruh pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri, pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 26 Nopember- 26 Desember 2022 dengan jumlah sampel 54 responden.

Karakteristik pasien skizofrenia

Berdasarkan Tabel 4.1 karakteristik pasien skizofrenia berdasarkan pendidikan didapatkan setengah responden 27 orang (50%) berpendidikan SD

Berdasarkan Tabel 4.2 karakteristik pasien skizofrenia berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden 36 orang (66,7%) tidak bekerja

Berdasarkan Tabel 4.3 karakteristik pasien skizofrenia berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden 34 (62,9%) berjenis kelamin perempuan.

DATA KHUSUS

Kecemasan sebelum pemberian tehnik relaksasi progresif

No	Kecemasan	f	%
1	Ringan	0	0
2	Sedang	18	33,3
3	Berat	36	66,7
Total		54	100

Berdasarkan tabel 4.2 sebagian besar pasien skizofrenia 36 orang (66,7%) sebelum tehnik *relaksasi progresif* mengalami kecemasan berat

Kecemasan setelah pemberian tehnik *relaksasi progresif*

No	Kecemasan	f	%
1	Ringan	18	33,3
2	Sedang	27	50
3	Berat	9	16,7
	Total	54	100

Berdasarkan tabel 4.3 bahwa setengah pasien skizofrenia 27 orang (50%) sesudah diberikan tehnik *relaksasi progresif* mengalami kecemasan sedang.

Kecemasan sebelum dan sesudah pemberian tehnik *relaksasi progresif*

Kecemasan sebelum pemberian tehnik <i>relaksasi progresif</i>	Kecemasan sesudah pemberian tehnik <i>relaksasi progresif</i>					
	Ringan		Sedang		Berat	
	F	%	f	%	F	%
Ringan	0	0	0	0	0	0
Sedang	9	16,7	9	16,7	0	0
Berat	9	16,7	18	33,3	9	16,7

Uji statistic t test paired nilai t: 5,525 , sig 0,00

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa hampir setengah pasien skizofrenia sebelum pemberian tehnik *relaksasi progresif* mengalami kecemasan berat dan sesudah pemberian tehnik *relaksasi progresif* menjadi mengalami kecemasan sedang yaitu 18 pasien skizofrenia (33,3%) , didapatkan hasil uji t test paired terdapat nilai α sebesar 0,000 ($p < 0,05$), nilai t 5,525 > dari t tabel. Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh pemberian tehnik *relaksasi progresif* terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia di UPT Bina Laras Kediri.

Pembahasan

Kecemasan pada pasien skizofrenia sebelum pemberian tehnik *relaksasi progresif*

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar pasien skizofrenia mengalami kecemasan berat. Skizofrenia merupakan satu gangguan psikotik yang kronik, sering mereda, namun timbul hilang dengan manifestasi klinis yang amat luas variasinya. Skizofrenia merupakan satu kelompok dari gangguan yang heterogen. Pasien skizofrenia tidak mampu untuk merawat dirinya sendiri, tiada daya tilik diri dan keruntuhan sosial yang lambat laun terjadi, serta menjauhnya pasien dari lingkungannya (Kaplan dan Sadock, 1998 dalam Purwaningtyas, 2018). Secara umum para ahli menyebutkan bahwa pasien skizofrenia dapat disembuhkan dengan berbagai macam terapi yang tersedia. Segala permasalahan atau tuntutan penyesuaian diri menyebabkan stress yang apabila tidak dapat mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan badan ataupun gangguan jiwa, hal ini sering muncul pada pasien dengan skizofrenia yang mengakibatkan perilaku psikotik, pemikiran konkret dan kesulitan dalam memproses informasi, hubungan interpersonal serta memecahkan masalah (Prawitasari, 2019). Diantara berbagai gangguan jiwa, gangguan neurotic (neurosis cemas) merupakan gangguan jiwa yang paling banyak didapati dimasyarakat. 2% - 4% di antara penduduk di suatu tempat diperkirakan pernah mengalami gangguan cemas (Hawari, 2016) Sedangkan menurut Atkinson (2019) Pasien skizofrenia menunjukkan perilaku menarik diri, terisolasi, sulit diatur dan cemas. Cemas merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek

yang spesifik. Ansietas dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara personal. Terapi yang digunakan untuk pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan salah satunya adalah dengan terapi perilaku. Salah satu bentuk dari terapi perilaku adalah dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang sering digunakan untuk mengurangi ketegangan otot serta kecemasan adalah relaksasi progresif (Sheridan dan Radmacher, 2012).

Kecemasan berat yang dialami oleh pasien skizofrenia terjadi karena ketegangan atau depresi yang terjadi padanya. Simtom-simtom yang sering muncul jika mengalami kecemasan adalah otot-otot menegang, jantung berdebar, berkeringat dingin, gelisah (mondar-mandir), sulit fokus ataupun sulit tidur. Jika simtom-simtom tersebut muncul, maka akan mengganggu kegiatan sehari-hari dan perlu bantuan orang lain untuk mengurangi kecemasan tersebut. Kecemasan sedang pada pasien bisa terjadi karena saat itu pasien sedang mengkonsumsi obat sehingga pasien masih dalam pengaruh obat, sedangkan tidak adanya yang mengalami kecemasan ringan bisa jadi karena pasien-pasien dengan gangguan jiwa seringkali merasa ketakutan, tidak percaya diri tanpa adanya dukungan dari keluarga.

Kecemasan pada pasien skizofrenia sesudah pemberian tehnik *relaksasi progresif*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada pasien skizofrenia sesudah pemberian *relaksasi progresif* mengalami kecemasan sedang. Hampir setengah responden yang mengalami kecemasan ringan

Relaksasi merupakan terapi yang efektif untuk menurunkan kecemasan karena dapat menggantikan gairah, yang mana hasil dari terapi akan melibatkan rasa kontrol atas gangguan gairah emosional, yang membantu dalam memulihkan fungsi sosial pekerjaan.

Terapi relaksasi ditemukan menjadi faktor kunci dalam pengobatan gangguan kecemasan yang dapat menunjukkan efektivitas intervensi psikologis di mana orang dapat mengekspresikan perasaan dalam gejala fisik (Ali, 2010).

Latihan relaksasi progresif sebagai salah satu tehnik relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan anxietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobi ringan dan gagap (Davis, 2015). Menurut Black and Mantasarin (1998) dalam Yunus (2019) bahwa tehnik relaksasi progresif dapat digunakan untuk pelaksanaan masalah psikis. Relaksasi yang dihasilkan oleh metode ini dapat bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot dan memfasilitasi tidur.

Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa keadaan pasien skizofrenia berpengaruh terhadap kecemasan yang dirasakan, Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleks pada saat gengaman. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut menuju otak kemudian diproses dengan cepat kemudian diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga sumbatan dijalur energi jadi lancar hal inilah yang menyebabkan penurunan kecemasan pada pasien. Hal inilah yang menyebabkan pasien yang semula mengalami kecemasan berat dan sedang menjadi kecemasan ringan. Tentunya Latihan ini harus rutin dilakukan oleh pasien dengan pengawasan dari petugas.

Pengaruh tehnik *relaksasi progresif* terhadap kecemasan pasien skizofrenia di UPT Bina Laras Kediri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji t test paired terdapat nilai α sebesar 0,000 ($p < 0,05$), rata-rata pengaruh sebelum dan sesudah pemberian tehnik *relaksasi progresif* terhadap kecemasan pasien skizofrenia 0.81481. Terdapat Pengaruh tehnik *relaksasi*

progresif terhadap kecemasan pasien skizofrenia di UPT Bina Laras Kediri

Secara umum para ahli menyebutkan bahwa pasien skizofrenia dapat disembuhkan dengan berbagai macam terapi yang tersedia. Salah satu terapi yang dapat dilaksanakan adalah terapi relaksasi progresif. Teknik relaksasi progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketakutan/sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespon pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot (Davis, 2018). Sedangkan Townsend (2019), menyebutkan bahwa teknik relaksasi progresif merupakan cara memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi, untuk mendapatkan perasaan relaksasi. Manfaat dari terapi relaksasi progresif adalah menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia (Utami, 2012).

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa relaksasi progresif efektif untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan dan kelelahan yang dialami klien sehingga akan mempengaruhi status mental klien. Hasil ini sesuai pendapat dari Pratiwi (2016), yang menyatakan usaha untuk mencegah penyakit adalah dengan mengelola stresor yang datang, pengelolaan tersebut berhubungan dengan bagaimana individu memelihara kesehatannya. Pemeliharaan kesehatan merupakan fungsi otak utama, bagian tengah otak ketika ada stressor akan menstimulasi proses biokimia otak dan respon relaksasi adalah usaha tubuh untuk mengembalikan dalam keadaan seimbang.

Teknik relaksasi akan mengembalikan proses mental, fisik dan emosi. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu, yaitu penelitian Erviana & Arif (2018), tentang Pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Surakarta. Penelitian ini merupakan eksperimen dengan rancangan penelitian pretest-posttest

with control group. Kesimpulan penelitian adalah (1) pada kelompok perlakuan yang mendapatkan teknik relaksasi ada perubahan yang cukup signifikan terhadap penilaian status mental, (2) pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan teknik relaksasi tidak ada perubahan yang signifikan terhadap penilaian status mental, dan (3) perbedaan yang terjadi setelah diberi teknik relaksasi pada kelompok perlakuan sangat baik dan berpengaruh sangat signifikan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang cukup signifikan. Penurunan kecemasan dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang. Hal ini disebabkan karena responden telah diberikan intervensi Teknik *relaksasi progresif*. Relaksasi *relaksasi progresif* bertujuan untuk meningkatkan toleransi terhadap penurunan kecemasan, membuat nyaman dan rileks, mengurangi ketegangan tubuh sehingga kecemasan menurun. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis dan stimulus perilaku. Proses relaksasi juga melibatkan penurunan kecemasan. Hendaknya petugas leboh intens dalam memberikan terapi pada pasien, memberikan semangat dan support pada pasien untuk teratur dalam menjalankan program terapi dan teratur minum obat sehingga dapat menurunkan kecemasan pasien

Kesimpulan dan saran

Sebagian besar pasien skizofrenia mengalami kecemasan berat sebelum pemberian *relaksasi progresif*. Sebagian besar pasien skizofrenia mengalami kecemasan sedang sesudah pemberian *relaksasi progresif*. Terdapat Pengaruh pemberian *relaksasi progresif* terhadap penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia Di UPT Bina Laras Kediri. Pasien hendaknya berlaku kooperatif terhadap tindakan medis yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Tindakan kooperatif tersebut akan membantu tercapainya tujuan tindakan medis dengan optimal, sehingga kesembuhan pasien dapat tercapai dengan

baik. Bagi Petugas Kesehatan, Perawat hendaknya senantiasa meningkatkan pengetahuan dan ketrampilannya terhadap metode-metode terapi yang terus berkembang. Perawat hendaknya mampu memilih metode terapi yang terbaik bagi pasien, sehingga kesembuhan pasien dapat tercapai dengan maksimal dan mampu menerapkan teknik relaksasi progresif tersebut dengan rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, Mareta., Keliat, Anna Budi., & Fernandes, Feri. (2016). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Perubahan Ansietas Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 149- 155.
- Ambarwati, Patri., & Supriyanti, Endang. (2020). Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* : 27-34.
- Antai-Otong, D. (2011). *Psychiatric Nursing Biological & Behavioral Concepts*. Canada: Delmar Learning.
- Ari, Purwaningtyas Lisa Dwi., & Pratiwi, Arum. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 27-34.
- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. (2020). Pengaruh Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 253-258.
- Aveyard, H. (2014). *Doing literature review in health and social care: A practical guide* (ed.3). New York: McGraw-Hill Company.
- Boyd, Mary Ann. (2012). *Psychiatric Nursing Contemporary Practice*. USA : Aptara, Inc.
- Darmojo, Boedhi. (2015). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut edisi ke-4*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Dariah, Elsi Deti., & Oktarianti. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan* : 87-104.
- Dewi, Sofia Roshma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Ekaputri, Qori Annisa., Rochmawati, Dwi Heppy., & Purnomo. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 1-8.
- Erwani., & Nofriandi. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 123-132.
- Ghodela, Ajay Kumar., Singh, Virendra., & Kaushik, Narendra. (2019). Effectiveness of Progressive Muscle relaxation Therapy on Anxiety and Depression : A Pre-Experimental Study on Elderly People of Old Age Home.
- Gurav, Reshma S., & Nahar, Shweta K. (2018). Effect of Progressive Muscle Relaxation in Geriatric Population. *International Journal of Scientific Research* : 76- 78.
- Hadiansyah, Tantan., & Praghlapati, Andria. (2020). Kecemasan Keluarga dalam Merawat Klien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* : 25-29.
- Halter, Margareth Jordan. (2014). *Foundation of Phychiatric Mental Health Nursing Seventh Edition*. St Louis : Elsevier.
- Indrawati, Lina., & Andriyati, Deni. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW
- Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 140-146.
- Katti, Akhsay Vilas., et al. (2019). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety and Depression Among Institutionalized Elderly Residing at Selected Old Age Homes.

- Global Journal for Research Analysis, 48-52.
- Kemkes RI. (2021). Indonesia Memasuki Periode Aging Population. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>. Diakses pada 5 September 2022 23.07.
- Kemkes RI. (2016). Info DATIN Situasi Lanjut Usia di Indonesia. Kholifah, S.N. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik. Jakarta : Kemenkes RI
- Pusdik SDM Kesehatan. Khusnuzzakiyah., & Nurmaguphita, 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (LANSIA) Di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 109-116.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Jurnal Siklus*, 273-277.
- Kusumawati, Prima Dewi., & Sutrisno. (2018). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Exercise in Reducing Elderly Anxiety in Social Institution of UPT Blitar Tulungagung. *The 2nd Joint International Conferences*, 154-159.
- Liu, dkk. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Sleep Quality in Patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Utami, Siska Putri., Mahyudin. Priyono, Djoko. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Skor Depresi Pada Lanjut Usia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat.
- Maramis, Rizka Lellyani. (2015). Kebermaknaan Hidup dan Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Werdha Samarinda. *Jurnal Psikoborneo* : 411-423.
- Maulidya, Agusty., & Febriana, Dara. (2018). Perbedaan Gejala Ansietas : Perbandingan Antar Dua Kelompok Lansia. *Idea Nursing Journal* : 41-46.
- Moher, D. Liberati, A. Tetzlaff, J. Altman, D. G. Antes, G. Atkins, D. Barbour, V. Barrowman, N. Berlin, J. A. Clark, J. Clarke, M. Cook, D. D'Amico, R. Deeks, J. J. Devereaux, P. J. Dickersin, K. Egger, M. Ernst, E. Gøtzsche, P. C. Tugwell, P. (2014). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 18(3): 172-181.
- Muhith, Abdul., & Sandu Siyoto. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Naftali, A. R., & Ranimpi, Y. Y. (2017). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikologi*, 124-135.
- Nigam, Mr Rahum. (2016). A Study Asses The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety Among Senior Citizens in Selected Old Age Home At Indore. *International Journal of Current Research* : 39423-39425.
- Padila. (2013). Buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika. PH,
- Livana., Daulima, Novy Helena Catharina., & Mustika sari. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stress Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia* : 51-29.
- Prabowo, Eko. (2014). Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Setyoadi., & Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik. Jakarta : Salemba Medika.

Stuart, Gail W. (2013). Principles and Practice of Psychiatric Nursing. St Louis : Elsevier.

Sumartiningsih, Maria Susila., & Prasetyo Yehezkiel E. (2019). Literaure Review : Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terha

