

PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL PUCANG GADING SEMARANG

Aulade Ayu Amanullah^{1*}, Novita Sari Dewi², Wijayanti Fuad³

¹Program Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang

²Staff Pengajar Rehabilitasi Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang

³Staff Pengajar Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang

*) Email korespondensi : auladeamanullah@gmail.com

Abstract: *Differences in Effectiveness Between Progressive Muscle Relaxation Therapy and Slow Deep Breathing Therapy on Anxiety Levels of Elderly in The Pucang Gading Social Nursing Home, Semarang.* Elderly is one of the groups or population at risk which is increasing in number. The age limit according to Law Number 13 of 1998, is someone who has reached the age of 60 years and over. The most common psychosocial problems in the elderly are loneliness, feelings of sadness, depression and anxiety (anxiety). Progressive muscle relaxation is a therapy that focuses on relaxing the muscles, the method is by evaporating the muscles by focusing on calm, all limb muscles are first contracted first, then followed by relaxation. Slow deep breathing is a part of relaxation exercises with breathing exercise techniques that are done consciously to regulate deep and slow breathing. The purpose of this study was to compare the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy and slow deep breathing therapy on anxiety levels in the elderly. This type of research is quasi-experimental quantitative (quasi-experimental) with pretest and posttest methods (one group pre-test and post-test design). Respondents as many as 49 elderly were treated with the Mann Whitney and Wilconxon tests. The anxiety questionnaire uses the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SRAS) questionnaire. Data analysis was performed by paired different test with paired t test or Wilcoxon test. Unpaired difference test with independent t or Mann Whitney test. Paired difference test obtained the difference between the pre test and post test progressive muscle relaxation $p = <0.001$ and for slow deep breathing $p = <0.001$ significant ($p <0.05$). Whereas in the unpaired different test between progressive muscle relaxation therapy and slow deep breathing, it was found that pre anxiety, post anxiety and anxiety anxiety were not significant ($p <0.05$). with p value = 0.269. The two therapies have the same level of effectiveness, both of them have no significant difference so that progressive muscle relaxation therapy and slow deep breathing are both effective in dealing with anxiety and can reduce anxiety levels.
Keywords : Elderly, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Slow Deep Breathing

Abstrak: *Perbedaan Efektivitas Antara Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi *Slow Deep Breathing* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang.* Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Batasan lanjut usia menurut UU Nomor 13 tahun 1998, adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia seperti kesepian, perasaan sedih, depresi dan ansietas (kecemasan). Relaksasi otot progresif adalah suatu terapi yang berpusat pada otot agar menjadi relaks, metodenya dengan cara meregangkan otot dengan cara fokus pada ketenangan, seluruh otot anggota gerak pertama-tama dikontraksikan terlebih dahulu, lalu diikuti oleh relaksasi. *Slow deep breathing* merupakan salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Tujuan dari penelitian ini

untuk mengetahui perbandingan keefektivitasan antara terapi relaksasi otot progresif dan terapi *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Jenis penelitian penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan metode *pretest* dan *posttest* (*one group pre test and post test design*). Responden sebanyak 49 lansia diolah dengan uji mann whitney dan wilcoxon. Kuisisioner kecemasan menggunakan kuisisioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SRAS). Analisis data dilakukan dengan uji beda berpasangan dengan uji paired t atau uji *Wilcoxon*. Uji beda tidak berpasangan dengan uji independent t atau *mann whitney*. Uji beda berpasangan didapatkan nilai selisih *pre test* dan *post test* relaksasi otot progresif $p = <0,001$ dan pada *slow deep breathing* $p = <0,001$ adalah signifikan ($p < 0,05$). Sedangkan pada uji beda tidak berpasangan antara terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* didapatkan pada kecemasan pre, kecemasan post dan selisih kecemasan tidak signifikan ($p < 0,05$). dengan nilai $p = 0,269$. Kedua terapi tersebut memiliki tingkat keefektivitasan yang sama, keduanya tidak terdapat perbedaan yang signifikan sehingga terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* sama-sama efektif dalam menangani kecemasan dan dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : Lansia, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif, *Slow Deep Breathing*

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Batasan lanjut usia menurut UU Nomor 13 tahun 1998, adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2019). Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi berisiko (*population at risk*) yang semakin meningkat jumlahnya. Populasi berisiko (*population at risk*) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor risiko yang memengaruhi. Pada kelompok lansia, terdapat beberapa gangguan pada kesehatannya, salah satu gangguan yang dialami oleh lansia adalah kecemasan (Sigalingging, et al, 2020). Relaksasi otot progresif adalah suatu terapi yang berpusat pada otot agar menjadi relaks, metodenya dengan cara meregangkan otot dengan cara fokus pada ketenangan, seluruh otot anggota gerak pertama-tama dikontraksikan terlebih dahulu, lalu diikuti oleh relaksasi. Respon relaksasi yang terjadi adalah sebagai bagian dari penurunan umum dalam fisiologis kognitif, dan stimulasi perilaku (Baharrudin, 2016). *Slow deep breathing* merupakan salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi

banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, kecemasan, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Relaksasi secara umum merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku (Fakhriya,2022).Melihat keadaan di masyarakat Indonesia dengan tingkat kecemasan lansia masih cukup tinggi tentu saja menjadi tantangan bagi kita untuk meminimalkan kecemasan lansia. Dengan tingginya tingkat kecemasan pada lansia, diperlukan terapi non farmakologi yang efektif untuk meminimalkan tingkat stres pada lansia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbandingan keefektivitasan antara terapi relaksasi otot progresif dan terapi *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Pucang Gading Semarang dan dilaksanakan pada Bulan November sampai Desember 2022 . Penelitian berlangsung selama 7 hari. Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen semu (*quasi experiment*). Adapun rancang penelitian yang digunakan adalah rancang *pretest* dan *posttest* (*one group pre test and post test design*). Subjek penelitian akan dibagi

menjadi 2 kelompok dengan masing-masing terdiri dari 27 lansia pada kelompok 1 dan kelompok 2 sebanyak 26 lansia. Kelompok yang diberi perlakuan ada P1 merupakan kelompok lansia yang diberi terapi relaksasi otot progresif dan P2 adalah kelompok lansia yang diberi terapi *slow deep breathing*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang bertempat tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 53 lansia dengan kriteria inklusi adalah lansia usia ≥ 60 tahun yang bertempat tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang, lansia yang bersedia menjadi responden, lansia yang memiliki kognitif baik (nilai MMSE ≥ 24), lansia yang

kooperatif, lansia tidak ketergantungan seperti BAK, Mandi, makan (Indeks KATZ A). Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah lansia dengan gangguan berbahasa dan komunikasi (afasia), lansia dengan gangguan pendengaran, lansia dengan gejala nyeri dada, lansia dengan gejala sesak nafas. Pada penelitian ini terdapat kriteria *drop out* yaitu lansia yang tidak mengikuti latihan terapi 2 kali berurutan. Setelah dilakukan penelitian dengan memasukkan kriteria inklusi, eksklusi, dan *drop out* maka total sampel pada penelitian ini menjadi 49 orang lansia. Penelitian ini dilakukan setelah terbit EC dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang No 064/EC/KEPK-FK/UNIMUS/2022.

HASIL

Didapatkan dari tabel 1 karakteristik responden yang mengikuti

penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan pendidikan terakhir, status pernikahan, terapi, dan tingkat kecemasan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Tiap Variabel

Variabel	Frekuensi (N=49)		Presentase %
	Relaksasi Otot Progresif	Slow Deep Breathing	
Jenis kelamin			
Laki-laki	13	15	40,8
Perempuan	11	10	59,2
Usia			
60 – 70	8	17	51,0
71 – 80	16	8	49,0
Pekerjaan			
Tidak bekerja	24	24	98,0
Pensiunan		1	2,0
Pendidikan terakhir			
SD	13	9	44,9
SMP	6	12	36,7
Status Pernikahan			
Menikah	23	23	93,9
Tidak menikah	1	2	6,1
Tingkat kecemasan pre test			
Ringan	14	18	65,3
Sedang	9	6	30,6
Berat	1	1	4
Total	24	25	100

Pada penelitian ini ditemukan bahwa lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang dengan prosentase 59,2% hal ini menunjukkan bahwa jumlah perempuan lebih besar dibanding laki-laki. Karakteristik responden paling banyak berusia 60-70 tahun (51,0%). Responden pada penelitian ini didominasi lansia yang tidak bekerja sebanyak 48 (98,0%) hal ini menunjukkan bahwa lansia tidak bekerja lebih banyak dari pada lansia dengan pensiunan. Pendidikan responden mayoritas lulusan SD sebanyak 22 orang (44,9%) sedangkan SMP sebanyak 18 orang (36,7%) dan SMA sebanyak 9 orang (18,4%). Responden didominasi dengan lansia yang sudah menikah sebanyak 46 orang (93,9%) dan lansia tidak menikah sebanyak 3 orang (6,1 %). Penelitian ini menggunakan dua jenis terapi yaitu

Analisis data dilakukan dengan uji beda berpasangan dengan uji paired t atau uji *Wilcoxon*. Uji beda tidak

terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* dengan hasil pembagian responden dengan terapi *slow deep breathing* dengan hasil pembagian responden dengan terapi *slow deep breathing* sebanyak 25 orang (51,0%) dan responden dengan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 24 orang (49,0%) hal ini menunjukkan bahwa responden dengan terapi *slow deep breathing* lebih banyak dari terapi relaksasi otot progresif. Dari hasil penyebaran kuisioner tingkat kecemasan *pretest Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS/ZSRAS)* didapatkan bahwa tingkat kecemasan ringan sebanyak 32 orang lansia (65,3%) tingkat kecemasan sedang 15 orang lansia (30,6%) dan berat sebanyak 2 orang lansia (4,1%) hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki tingkat kecemasan ringan.

berpasangan dengan uji independent t atau *mann whitney* tergantung normalitas data.

Tabel 2. Hasil uji beda kecemasan pre test terhadap post test terapi relaksasi otot progresif

No	Tingkat kecemasan	Pre test	Post test	P
1	Ringan	14	20	<0,001*
2	Sedang	9	4	
3	Berat	1	-	

Keterangan : * Signifikan (p < 0,05)

Pada tabel 2 dan tabel 3 uji beda berpasangan antara kecemasan pre test dan kecemasan post test pada terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* sama-sama menunjukkan nilai

yang signifikan. Hal itu berarti terdapat perbedaan yang bermakna dari nilai *pre test* dan *post test* di masing-masing terapi.

Tabel 3. Hasil uji beda kecemasan pre test terhadap post test terapi *slow deep breathing*

No	Tingkat kecemasan	Pre test	Post test	P
1	Ringan	18	19	<0,001*
2	Sedang	6	6	
3	Berat	1	-	

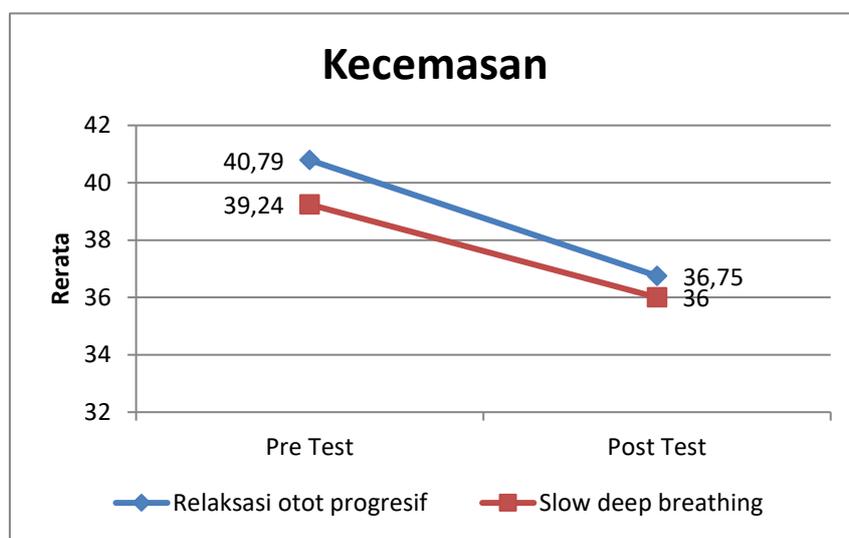
Keterangan : * Signifikan (p < 0,05)

Tabel 4. Hasil uji perbedaan selisih kecemasan pre test dan post test dari kedua terapi

Kecemasan	Terapi		P
	Relaksasi otot progresif (24)	Slow deep breathing (25)	
Pre test	40,79	39,24	0,497 [§]
Post test	36,75	36,00	0,716 [§]
Selisih	-4,04	-3,24	0,269 [‡]

Keterangan : * Signifikan ($p < 0,05$); [§] Independent t; [‡] Mann Whitney; Paired t; [†] Wilcoxon

Pada uji beda tidak berpasangan kecemasan *pre test*, kecemasan *post test* antara terapi relaksasi otot progresif dan dan selisih kecemasan sebesar 0,269 *slow deep breathing* didapatkan pada yang berarti tidak signifikan.



Gambar 1. Rerata *pre test* dan *pos test* tingkat kecemasan pada kedua terapi

PEMBAHASAN

Terapi relaksasi otot progresif dapat memicu keluarnya zat-zat kimia yaitu endorfin dan enkefalin juga dapat menyebabkan kerja saraf-saraf simpatis terhambat sehingga dapat menekan rasa tegang atau cemas serta menyebabkan otot menjadi rileks. Sikap atau perilaku kecemasan dapat diatasi menggunakan teknik relaksasi otot progresif karena dapat mempengaruhi hipotalamus yang menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan (Waryantini, 2021). Fokus terapi relaksasi ini adalah gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot secara progresif yang dilakukan

secara berurutan (Baharrudin, 2016). Hasil pada penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan menjadi semakin ringan pada lansia. Didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi yaitu ringan sebanyak 14 orang, sedang sebanyak 9 orang, dan berat sebanyak 1 orang. Hasil penilaian tingkat kecemasan setelah diberikan terapi yaitu lansia dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 20 orang dan sedang sebanyak 4 orang. Dari hasil akhir penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pada lansia, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan dengan hasil adanya penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan lansia. Dari hasil

penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Isnaeni dan Ana bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan general anastesi setelah dan sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif (Isnaeni et al, 2012)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Jumrotin, Suroso, dan Tatik mendapatkan hasil adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada subjek yang sedang menghadapi menarche antara sesudah diberikan terapi relaksasi progresif, hal ini sejalan dengan hasil yang didapatkan pada penelitian ini (Jumrotin et al, 2018) Selain itu terdapat hasil yang sama pada penelitian yang dilakukan oleh Ria, Melda, dan Dindi dengan hasil penelitian ini menemukan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif pada klien asma yang mengalami kecemasan terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan pada penderita asma (Syahfitri et al, 2021) Adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Naafiu Hayyu dengan hasil ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia. Terapi relaksasi otot progresif dapat menstimulasi otak yang menghasilkan hormon endorphine dan dapat memperbaiki kualitas tidur hingga mengurangi tingkat kecemasan pada lansia dengan insomnia (Hayyu, 2021)

Hasil penelitian uji beda berpasangan ditemukan bahwa dari hasil uji paired-t tingkat kecemasan pre test terhadap tingkat kecemasan post test pada terapi relaksasi otot progresif didapatkan nilai $p = <0,001$, karena $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna (signifikan).

Slow deep breathing merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat yang dapat menimbulkan efek relaksasi dimana, pengendalian pengaturan pernapasan secara sadar dilakukan oleh korteks serebri, sedangkan pernapasan yang spontan atau otomatis dilakukan oleh *medulla oblongata*. Napas dalam

lambat dapat menstimulasi respon saraf otonom melalui pengeluaran *neurotransmitter endorphin* yang berefek pada penurunan respon saraf simpatis dan peningkatan respon parasimpatis. Dengan adanya respon parasimpatis, aktivitas tubuh atau relaksasi lebih banyak turun maka aktivitas metabolik juga turun, sehingga memiliki dampak terhadap fungsi jantung, tekanan darah, dan pernafasan, sedangkan stimulasi saraf simpatis dapat meningkatkan aktivitas tubuh, kondisi ini akan meningkatkan rasa nyaman dan adaptasi fisiologis pada individu. Terapi *slow deep breathing* dapat merangsang pengeluaran zat kimia endorfin dan enkefalin serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak. *Slow deep breathing* dapat membuat pikiran terasa tenang, rileks dan lebih mudah untuk tidur (Aswad, 2020)

Hasil pada penelitian menunjukkan terdapat perubahan tingkat kecemasan menjadi semakin ringan pada lansia. Didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi yaitu ringan sebanyak 18 orang, sedang sebanyak 6 orang, dan berat sebanyak 1 orang. Hasil penilaian tingkat kecemasan setelah diberikan terapi yaitu lansia dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 19 orang dan sedang sebanyak 6 orang. Dari hasil akhir penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan pada lansia, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Usman dan Widyastuti dengan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa saat bimbingan skripsi setelah dilakukan terapi *slow deep breathing* (Usman & Widyastuti, 2021). Hal ini sejalan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasrul dan Peggi dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa angka klasifikasi kecemasan ringan menurun setelah dilakukan Terapi Asma'ul Husna Setelah Diberikan Terapi Asma'ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing* pada lansia (Septiawan et al, 2018). Dari hasil penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian

sebelumnya yang telah dilakukan oleh Isnaeni dan Ana bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan general anastesi setelah dan sebelum terapi *slow deep breathing* (Isnaeni et al, 2012)

Hasil penelitian uji beda berpasangan ditemukan bahwa dari hasil uji *wilcoxon* tingkat kecemasan *pre test* terhadap tingkat kecemasan *post test* pada terapi *slow deep breathing* didapatkan nilai $p = <0,001$, karena $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna (signifikan).

Pada perhitungan hasil uji beda tidak berpasangan antara terapi relaksasi otot progresif dengan terapi *slow deep breathing* dengan menggunakan uji *mann Whitney* didapatkan pada selisih kecemasan *pre test* dan *post test* terapi otot progresif terhadap kecemasan pre test dan post test terapi *slow deep breathing* didapatkan hasil yang tidak signifikan dengan nilai $p = 0,269$. Hal ini menyatakan bahwa dari kedua terapi tersebut memiliki tingkat efektivitas yang sama dalam meminimalkan tingkat kecemasan pada lansia. Hal tersebut dapat dilihat dari mayoritas tingkat kecemasan lansia pada *pre test* pada relaksasi otot progresif adalah rendah dengan rata-rata skor kecemasan berada diangka 40,79 dan pada *post test* dengan rata-rata skor kecemasan berada diangka 36,75 yang masuk kategori rendah dengan selisih *pre* dan *post* sebesar 4,04. Pada terapi *slow deep breathing* mayoritas lansia juga memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu pada *pre test*nya memiliki rata-rata skor 39,24 dan pada *post test* dengan rata-rata skor 36,00 yang masuk kategori tingkat kecemasan ringan dengan selisih *pre* dan *post* sebesar 3,24. Jika dilihat perbedaan dari selisih *pre-post* relaksasi otot progresif dan *pre-post slow deep breathing* mendapatkan nilai p sebesar 0,269 yang berarti tidak signifikan dimana kedua terapi tersebut dalam meminimalkan tingkat kecemasan lansia tidak memiliki perbedaan keefektivitasan yang bermakna dalam kata lain sama-sama efektif.

Hasil perhitungan beda tidak berpasangan dengan uji independent-t pada *pre test* tingkat kecemasan relaksasi otot progresif terhadap *slow deep breathing* mendapatkan nilai $p = 0,497$ yang berarti tidak signifikan ($p < 0,05$) sedangkan pada perhitungan uji independent-t pada *post test* tingkat kecemasan relaksasi otot progresif terhadap *slow deep breathing* mendapatkan nilai $p = 0,716$ yang berarti tidak signifikan ($p < 0,05$). Dari kedua perhitungan tersebut apabila dihitung selisihnya akan mendapatkan nilai $p = 0,0269$ yang berarti tidak signifikan. Dari hasil yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kedua terapi sama-sama efektif dalam meminimalkan tingkat kecemasan lansia sampai pada tingkat ringan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai Perbedaan Efektivitas antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi *Slow Deep Breathing* terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang dapat disimpulkan bahwa kedua terapi tersebut memiliki tingkat keefektivitasan yang sama, sehingga terapi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* sama-sama efektif dalam menangani kecemasan dan dapat menurunkan tingkat kecemasan. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan *follow up* mengenai tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi kurang lebih 2 minggu setelah terapi terakhir. Selain itu, diharapkan untuk penelitian berikutnya sebaiknya dilakukan dengan pemeriksaan riwayat penyakit dan gejala penyerta tidak hanya melalui wawancara saja. Dan dianjurkan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian sekali sehari agar lansia tidak mudah bosan dan tidak melelahkan.

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes RI. (2019). Policy Paper Analisis Kebijakan Mewujudkan Lanjut Usia Sehat Menuju Lanjut Usia Aktif (Active Ageing). Anal Determ Kesehatan [Internet].

- 2019;1-38. [Available from: www.padk.kemkes.go.id](http://www.padk.kemkes.go.id)
- Sigalingging G, Sitopu S, Sihalohe L (2020). Karakteristik Lansia Usia yang Mengalami Gangguan Memori. *J Darma Agung Husada*. 2020;7.
- Baharuddin R. (2016) Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer. *J Ilm Kesehat Iqra*.4(2):82-9.
- Fakhriya SD. (2022). Post-Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam. *Psikoborneo J Ilm Psikol*. 10(1):231-40.
- Waryantini RA. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Heal J*. IX(1):11-8.
- Usman N, Widyastuti W, Ilmu ARPJ (2021). Teknik *Deep Breathing Relaxation* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Bimbingan Skripsi. *OjsUnmAcId*.
- Septiawan T, Permana I, Yuniarti FA (2018). Pengaruh Latihan *Slow Deep Breathing* Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *J Ilmu Kesehat*. 111-8.
- Isnaeni, P. Ana, Iriantom A and A. (2012). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di RSUD Muhammadiyah Bantul. *J Kesehat [Internet]*. 6(6):9-33. [Available from: http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter 2.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter%20.pdf)
- Jumrotin, Suroso, Tatik Meiyuntariningsih. (2018) Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* . Volume 7, No. 1.
- Syahfitri D R, Febyana M, Paozer D, Budi S. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma. *Health Care Media* Vol.5 No. 2.
- Hayyu N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Insomnia Di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Widya Mandala Surabaya Catholic University*.
- Aswad Y. (2020) Efektifitas Terapi *Slow Deep Breathing* Dan Musik Relaksasi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Werda Ilomata Kota Gorontalo. *Jambura J Heal Sci Res*. (2):59-64.