

**PEMBERDAYAAN LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIS DALAM MENGELOLA
KECEMASAN MELALUI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI
POSBINDU DAHLIA SENJA KELURAHAN LIMO**

Santi Herlina¹, Dwi Suratmini^{2*}, Raphita Diorarta³, Dora Samaria⁴, Duma
Lumban Tobing⁵, Sang Ayu Made Adyani⁶, Chandra Tri Wahyudi⁷, Dara
Sucika⁸, Sulistya Nur'aeni Wisudawati⁹, Zulfa Muzayyanatul Millah¹⁰, Ayunissa
Balqis¹¹, Nurul Aryani Nasution¹², Alia Resti Andri Putri¹³, Fidelma
Mariyam¹⁴, Clara Oktalia Cahyani¹⁵, Widya Kartika Putri¹⁶

¹⁻¹⁶Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN "Veteran" Jakarta

Email Korespondensi: DwiSuratmini@gmail.com

Disubmit: 22 September 2025

Diterima: 13 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.22832>

ABSTRAK

Lansia mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi tubuh yang berpotensi memicu timbulnya penyakit kronis. Kondisi ini dapat berdampak pada kondisi psikososial lansia, salah satunya menimbulkan kecemasan. Salah satu strategi manajemen cemas yang dapat dilakukan pada lansia adalah latihan relaksasi otot progresif (ROP). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mengelola cemas. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui metode edukasi dan praktik keterampilan ROP pada 49 lansia yang rutin mengikuti kegiatan Posbindu di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata usia peserta adalah 65.35 tahun, dimana mayoritas lansia memiliki jenis kelamin perempuan (93.9%). Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Geriatric Anxiety Scale (GAS), diketahui bahwa mayoritas lansia mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 55.1%, tingkat sedang 36,7% dan tingkat berat 8,2%. Setelah dilakukan kegiatan edukasi dan praktik ROP, skor rata-rata tingkat pengetahuan lansia terkait cemas meningkat sebesar 42,02. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa mayoritas lansia mampu melakukan gerakan praktik ROP secara benar. Program pengabdian masyarakat melalui edukasi dan praktik relaksasi otot progresif (ROP) dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang kecemasan serta keterampilan mereka dalam mengelola cemas. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif dalam meningkatkan kemampuan lansia mengelola cemas secara mandiri.

Kata Kunci: Kecemasan, Lansia, Penyakit Kronis, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Elderly people experience significant changes in physical, psychological, and social aspects as they age. The aging process causes a decline in body functions that can potentially trigger chronic diseases. This condition can impact the psychosocial conditions of the elderly, one of which is causing anxiety. One

anxiety management strategy that can be done in the elderly is progressive muscle relaxation (ROP) training. The purpose of this activity is to increase the knowledge and ability of the elderly in managing anxiety. This community service program was carried out through the ROP education and skills practice method on 49 elderly who regularly participate in Posbindu activities at Posbindu Dahlia Senja, Limo Village. The results of the activity showed that the average age of participants was 65.35 years, where the majority of elderly were female (93.9%). Based on the results of measurements using the Geriatric Anxiety Scale (GAS), it was known that the majority of elderly experienced mild anxiety as much as 55.1%, moderate levels 36.7% and severe levels 8.2%. After the ROP education and practice activities, the average score of the elderly's level of knowledge regarding anxiety increased by 42.02. The results of the observation also showed that the majority of elderly were able to perform ROP practice movements correctly. A community service program involving education and practice of progressive muscle relaxation (ROP) can improve older adults' knowledge about anxiety and their skills in managing it. This intervention can be used as an alternative to improve their ability to manage anxiety independently.

Keywords: Anxiety, Elderly, Chronic Disease, Progressive Muscle Relaxation

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan terjadinya proses penuaan, yang berdampak pada penurunan fungsi fisik, biologis, maupun psikososial. Menurut *World Health Organization* (WHO) dan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998, lansia didefinisikan sebagai penduduk berusia 60 tahun ke atas. Definisi ini tidak hanya berdasarkan usia kronologis, tetapi juga mencakup aspek biologis dan fungsional, seperti berkurangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, menurunnya daya tahan terhadap penyakit, serta keterbatasan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. WHO mengklasifikasikan lansia ke dalam empat kelompok, yaitu usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), usia tua (75-90 tahun), dan sangat tua (>90 tahun).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa sejak tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia telah melebihi 10% dari total populasi. Pada tahun 2021, proporsi lansia tercatat sebesar 10,82% atau sekitar 29,3 juta jiwa, dan diproyeksikan terus meningkat hingga mencapai 12,5% dalam lima tahun ke depan. Fenomena ini menandakan bahwa Indonesia tengah memasuki era aging population, yang membawa implikasi penting terhadap kebutuhan pelayanan kesehatan, dukungan sosial, serta strategi pemberdayaan untuk menjaga kualitas hidup lansia.

Proses penuaan alami menyebabkan berbagai perubahan signifikan pada kondisi fisik, psikologis, dan sosial lansia. Perubahan ini kerap berkontribusi pada penurunan fungsi tubuh serta meningkatkan risiko penyakit kronis. Penyakit tidak menular (PTM) menjadi masalah utama pada kelompok lansia, dengan prevalensi yang cukup tinggi, antara lain hipertensi (63,5%), diabetes melitus (57%), masalah gigi (53,6%), penyakit jantung (4,5%), stroke (4,4%), gangguan mulut (17%), gagal ginjal (0,8%), dan kanker (0,4%) (Kemenkes, 2018). Penyakit kronis tersebut dapat memengaruhi kondisi fisik melalui kelemahan otot, keterbatasan mobilitas, nyeri kronis,

hingga penurunan produktivitas dan kualitas hidup, baik bagi lansia maupun keluarga yang merawatnya.

Selain berdampak pada kesehatan fisik, penyakit kronis juga berpotensi menimbulkan masalah psikologis, terutama kecemasan dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi depresi ringan pada lansia dengan penyakit kronis mencapai 46% (Sutrisna, 2022). Studi lainnya mengungkapkan bahwa 61,22% lansia dengan penyakit kronis mengalami kecemasan (Candrawati & Sukraandini, 2022), sementara penelitian Setyarini et al. (2022) melaporkan 35,8% lansia berada pada tingkat kecemasan sedang, dan 24,5% mengalami stres berat. Kondisi ini, bila tidak ditangani, dapat memperburuk penyakit kronis serta menghambat proses pemulihan.

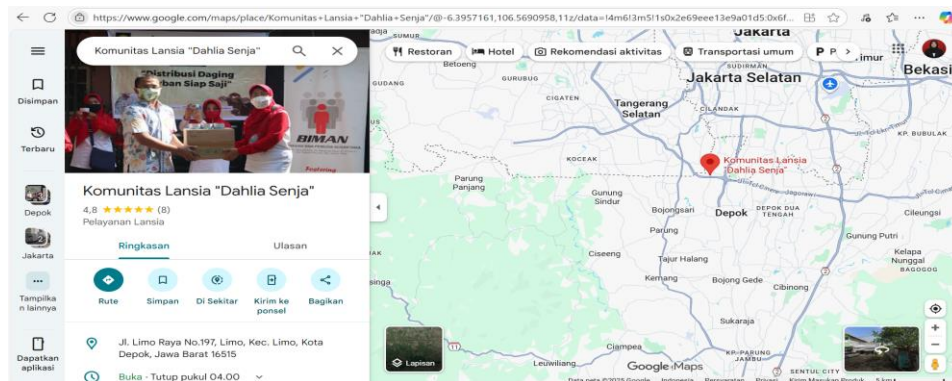
Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan adalah relaksasi otot progresif (ROP). Latihan ini dilakukan dengan cara mengontraksikan dan melepaskan otot secara bertahap, mulai dari bagian tubuh tertentu hingga seluruh tubuh, sehingga merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan menurunkan detak jantung, menormalkan tekanan darah, dan menimbulkan efek relaksasi (Tobing & Novianti, 2021). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ROP mampu menurunkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis hingga 30% setelah empat minggu pelatihan (Hasanah & Tri Pakarti, 2021) serta menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan stres (Wahyuni & Verawati, 2023).

Penerapan relaksasi otot progresif dapat menjadi alternatif terapi komplementer yang sederhana, murah, dan efektif untuk mengurangi masalah psikologis pada lansia. Latihan ini dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Integrasi ROP ke dalam program pengelolaan penyakit kronis diharapkan mampu memberdayakan lansia dalam mengelola kecemasan, meningkatkan kesehatan mental, serta memperbaiki kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan memberikan pemberdayaan kepada lansia melalui penerapan ROP sebagai strategi manajemen kecemasan yang mendukung kesejahteraan fisik dan psikososial.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Proses penuaan pada lansia dengan penyakit kronis tidak hanya menimbulkan masalah fisik, tetapi juga meningkatkan risiko gangguan psikologis, terutama kecemasan, yang dapat memperburuk kesehatan dan menurunkan kualitas hidup. Tingginya prevalensi cemas pada lansia dengan penyakit kronis menunjukkan perlunya intervensi yang efektif, sederhana, dan terjangkau untuk membantu mereka dalam mengelola kondisi tersebut. Relaksasi otot progresif (ROP) telah terbukti secara ilmiah mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan relaksasi, namun pemanfaatannya sebagai strategi pemberdayaan lansia di tingkat komunitas, khususnya di Posbindu, masih belum optimal. Diperlukan upaya pemberdayaan lansia melalui penerapan ROP agar mereka lebih mandiri dalam mengelola kecemasan serta mampu meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Berdasarkan uraian masalah diatas, maka rumusan pertanyaan dalam kegiatan ini adalah “Apakah pemberdayaan lansia dengan

penyakit kronis melalui relaksasi otot progresif (ROP) dapat menurunkan tingkat kecemasan di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo?”



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Lansia dan Penyakit Kronis

Lansia merupakan kelompok individu berusia 60 tahun ke atas yang mengalami perubahan fisiologis, biologis, serta psikososial akibat proses menua (*World Health Organization [WHO], 2019*). Penuaan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke. Penyakit kronis adalah kondisi kesehatan yang berlangsung dalam jangka waktu lama, biasanya lebih dari tiga bulan, bersifat progresif, dan sering kali tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, namun dapat dikendalikan melalui pengobatan dan perubahan gaya hidup (*World Health Organization [WHO], 2020*). Penyakit ini mencakup berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronis (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021*). Karakteristik utama penyakit kronis meliputi perjalanan penyakit yang panjang, membutuhkan perawatan medis berkesinambungan, serta berpotensi menurunkan kualitas hidup penderitanya (*Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2022*). Keberadaan penyakit kronis pada lansia tidak hanya menurunkan kemampuan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi kesehatan mental.

b. Kecemasan pada Lansia dengan Penyakit Kronis

Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap stres yang banyak dialami oleh lansia, khususnya mereka yang menderita penyakit kronis. Tanda-tandanya meliputi rasa khawatir, ketegangan pada otot, serta peningkatan aktivitas sistem saraf otonom (*Stuart, 2016*). Angka kejadian kecemasan pada lansia cukup tinggi; lebih dari 60% lansia dengan penyakit kronis dilaporkan mengalami kecemasan, bahkan sebagian berada pada kategori sedang hingga berat (*Candrawati & Sukraandini, 2022; Setyarini et al., 2022*). Apabila tidak ditangani, kecemasan dapat memperburuk kondisi kronis, menurunkan kepatuhan dalam menjalani pengobatan, serta berdampak pada penurunan kualitas hidup (*Sutrisna, 2022; Rahmawati & Pratiwi, 2021*). Upaya nonfarmakologis, seperti relaksasi otot progresif, telah terbukti mampu menurunkan kecemasan sekaligus

meningkatkan kemandirian lansia dalam menjaga kesehatan mereka (Hasanah & Pakarti, 2021; Wahyuni & Verawati, 2023).

c. Relaksasi Otot Progresif (ROP)

Relaksasi otot progresif (ROP) merupakan teknik manajemen stres yang dilakukan dengan cara menegangkan lalu melemaskan kelompok otot secara bertahap, sehingga menimbulkan efek tenang dan rileks. Latihan ini bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan menurunkan detak jantung, menstabilkan tekanan darah, serta mengurangi ketegangan otot (Putri & Wulandari, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ROP efektif menurunkan tingkat kecemasan, stres, bahkan gejala depresi pada berbagai kelompok, termasuk lansia dengan penyakit kronis. Hasanah dan Pakarti (2021) menemukan penurunan signifikan kecemasan pada lansia setelah empat minggu latihan ROP. Studi lainnya juga melaporkan bahwa ROP dapat menurunkan kadar kortisol, hormon yang terkait dengan stres, sekaligus meningkatkan kualitas tidur dan relaksasi fisik (Wahyuni & Verawati, 2023).

4. METODOLOGI PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2025 di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo, dengan jumlah peserta sebanyak 49 orang lansia. Tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa, di mana dosen berperan dalam memberikan penyuluhan, pelatihan, serta pendampingan, sedangkan mahasiswa berperan sebagai fasilitator kegiatan. PKM ini disusun dalam dua sesi. Sesi pertama berfokus pada edukasi mengenai perawatan serta pencegahan komplikasi penyakit kronis, sedangkan sesi kedua membahas permasalahan psikososial yang dialami lansia, dilanjutkan dengan praktik terapi relaksasi otot progresif. Pelaksanaan kegiatan memanfaatkan berbagai media, seperti presentasi *PowerPoint*, video edukasi, serta booklet yang dapat dibawa pulang peserta sebagai bahan bacaan mandiri.

Sebelum kegiatan dimulai, peserta terlebih dahulu mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai penyakit kronis dan perawatannya, serta tingkat kecemasan sebagai salah satu permasalahan psikososial. Setelah mendapatkan edukasi dan mengikuti latihan relaksasi otot progresif, peserta kembali diminta mengisi kuesioner *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Sebagai tindak lanjut, dibentuk forum diskusi melalui aplikasi *WhatsApp* untuk memfasilitasi komunikasi dan pendampingan setelah kegiatan selesai.

Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan pendekatan diskusi, ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan re-demonstrasi. Tahapan pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1) Tahap Persiapan

- a) Melakukan koordinasi dengan Ketua Posbindu Dahlia Senja, Limo
- b) Melakukan wawancara dengan kader posbindu Dahlia Senja, Limo
- c) Mengumpulkan materi mengenai penyakit kronis, manajemen stres, dan cara-cara mengatasi masalah psikososial yang sering dialami lansia
- d) Menyusun PPT dan booklet sebagai media edukasi

- e) Memperbanyak booklet sebagai media edukasi
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a) Melakukan pemeriksaan kesehatan: pengukuran tekanan darah, pemeriksaan GDS dan pemeriksaan asam urat.
 - b) Melakukan pre-test melalui kuesioner terkait dengan penyakit kronis, manajemen stres, dan cara-cara mengatasi masalah psikososial
 - c) Menyampaikan materi dengan metode diskusi, ceramah, tanya jawab tentang penyakit kronis, manajemen stres, dan cara-cara mengatasi masalah psikososial
 - d) Melakukan demonstrasi dan re-demonstrasi terapi relaksasi otot progresif, dan
 - e) Melakukan post test melalui kuesioner terkait penyakit kronis, manajemen stres, dan cara-cara mengatasi masalah psikososial
- 3) Tahap Evaluasi
 - a) Melakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan untuk menilai kesesuaian dengan rencana yang telah disusun.
 - b) Melakukan evaluasi hasil melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Selama kegiatan, mitra sangat berperan aktif dalam menyosialisasikan kegiatan kepada lansia, menyiapkan tempat serta sarana-prasarana, dan mendampingi proses pelaksanaan. Pada tahap awal, dilakukan diskusi untuk mengidentifikasi masalah, langkah yang telah ditempuh, serta strategi yang dapat diterapkan. Selama kegiatan, terapi relaksasi otot progresif dilakukan secara berkesinambungan guna memperkuat implementasi. Pada tahap evaluasi dan monitoring, kader berperan dalam mengidentifikasi hambatan yang dihadapi lansia, kemudian bersama tim PKM menyusun solusi untuk mengatasinya. Evaluasi berkelanjutan dilaksanakan di Kelurahan Limo, wilayah kerja Puskesmas Limo, dengan fokus pada kemampuan lansia dalam menerapkan latihan relaksasi otot progresif secara mandiri.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini diselenggarakan pada tanggal 14 Agustus 2025 di Posbindu Dahlia Senja, Limo, dengan jumlah peserta sebanyak 49 lansia. Rangkaian kegiatan meliputi pemberian edukasi mengenai perawatan serta pencegahan komplikasi penyakit kronis, yang mencakup pengetahuan, persepsi, dan strategi

perawatan mandiri bagi lansia. Selanjutnya dilakukan latihan peningkatan mekanisme koping melalui terapi relaksasi otot progresif, dan kegiatan ditutup dengan pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu, serta kadar asam urat sebagai upaya deteksi dini terhadap penyakit kronis yang umum dialami lansia.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berupa Usia Di Posbindu Dahlia Senja, Limo (N = 49)

Variabel	Mean (SD)	Min - Max
Usia	65.35 (7.067)	54 - 86

Sumber : (Data Peneliti, 2025)

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan bahwa karakteristik responden berupa usia Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo dengan total peserta sebanyak 49 orang. Didapatkan rata-rata usia yaitu 65.35 tahun (7.067) dengan minimal - maksimal yaitu 54 - 86 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berupa Jenis Kelamin Di Posbindu Dahlia Senja, Limo (N = 49)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	3	6.1
Perempuan	46	93.9

Sumber : (Data Peneliti, 2025)

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan bahwa karakteristik responden berupa jenis kelamin Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo dengan total peserta sebanyak 49 orang. Didapatkan responden laki-laki sebanyak 3 orang (6.1 %) dan responden perempuan sebanyak 46 orang (93.9%).

Tabel 3. Gambaran Hasil Pemeriksaan Fisik Lansia Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo (N = 49)

Variabel	Mean (SD)	Min-Max	Frekuensi Lansia	
			Kategori Normal	Kategori Tidak Normal
Tekanan Darah Sistolik (TDS)	146.61 (25.384)	101 - 214	34 (70%)	15 (30%)
Tekanan Darah Diastolik (TDD)	81.49 (11.531)	56 - 111	34 (70%)	15 (30%)
Nilai Asam Urat	5.884 (1.2898)	3.1 - 9.4	24 (50%)	24 (50%)
Nilai GDS	148.73 (67.339)	86 - 473	36(75%)	12 (25%)

Sumber : (Data Peneliti, 2025)

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan bahwa Gambaran Hasil Pemeriksaan Fisik Tekanan Darah, Gula Darah Sewaktu dan Asam Urat Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo dengan total peserta sebanyak 49 orang. Didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik (TDS) yaitu 146.61 mmHg (25.384) dengan minimal-maximal yaitu 101 - 214 mmHg. Selain itu, tekanan darah diastolik (TDD) yaitu 81.49 mmHg (11.531) dengan minimal - maximal yaitu 56 - 111 mmHg. Pada pemeriksaan gula darah sewaktu didapatkan rata-rata yaitu 148.73 mg/dL (67.339) dengan minimal - maximal yaitu 86 - 473 mg/dL. Pada pemeriksaan asam urat didapatkan rata-rata yaitu 5.884 mg/dL (1.2898) dengan minimal-maximal yaitu 3.1-9.4 mg/dL.

Tabel 4. Gambaran hasil kuesioner Geriatric Anxiety Scale (GAS) di Posbindu Dahlia Senja, Limo (N = 49)

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	27	55.1
Kecemasan Sedang	18	36.7
Kecemasan Berat	4	8.2
Panik	0	0

Sumber : (Data Peneliti, 2025)

Berdasarkan Tabel 4, didapatkan bahwa hasil kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) di Posbindu Dahlia Senja, Limo dengan total peserta sebanyak 49 orang. Interpretasi kuesioner GAS terdiri dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik. Pada kategori kecemasan ringan didapatkan sebanyak 27 responden (55.1 %), kecemasan sedang didapatkan sebanyak 18 responden (36.7 %), Kecemasan Berat didapatkan sebanyak 4 responden (8.2 %) dan tidak ada responden dengan kategori panik.

Tabel 5. Gambaran Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Tentang Manajemen Stress Pada Penyakit Kronis Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo (N = 49)

Variabel	Mean (SD)	Media n	Min - Max
Pre-test	42.52 (25.656)	47.00	0 - 100
Post-test	86.54 (12.493)	87.00	47 - 100

Sumber : (Data Peneliti, 2025)

Berdasarkan Tabel 5, didapatkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* pengetahuan tentang manajemen stress pada penyakit kronis di posbindu dahlia senja kelurahan limo dengan total peserta sebanyak 49 orang. Didapatkan hasil *pretest* dengan rata-rata yaitu 42.52 (25.656), nilai tengah yaitu 47.00 dan minimal-maksimal yaitu 0 - 100. Sedangkan, pada hasil *post test* dengan rata-rata yaitu 86.54 (12.493), nilai tengah yaitu

87.00 dan minimal-maksimal yaitu 47 - 100. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan antara hasil *pretest* dan *posttest* yaitu 44.02.

Tabel 6. Gambaran Hasil Evaluasi "Relaksasi Otot Progresif (ROP)" Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo (N = 49)

Variabel	Mean (SD)	Median	Min-Max
Penilaian gerakan terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP)	94.57 (0.090)	100.00	63 - 100

Sumber : (Data Peneliti, 2025)

Berdasarkan Tabel 6, didapatkan bahwa hasil Evaluasi "Relaksasi Otot Progresif (ROP)" di posbindu dahlia senja kelurahan limo dengan total peserta sebanyak 49 orang. Didapatkan nilai rata-rata yaitu 94.57 (0.090), nilai tengah yaitu 100.00 dan minimal-maksimal yaitu 63 - 100. Hal ini menunjukkan bahwa nilai gerakan hampir 100% benar.

b. Pembahasan

Karakteristik Responden Berupa Usia Dan Jenis Kelamin Di Posbindu Dahlia Senja, Limo

Berdasarkan Tabel 1 dan 2, didapatkan bahwa karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo dengan total peserta sebanyak 49 orang. Didapatkan rata-rata usia yaitu 65.35 tahun (7.067) dengan minimal - maksimal yaitu 54 - 86 tahun. Sedangkan, jenis kelamin Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo didapatkan responden laki-laki sebanyak 3 orang (6.1 %) dan responden perempuan sebanyak 46 orang (93.9%).

Lansia merupakan kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan lansia menjadi hal penting untuk menjaga produktivitas dan kualitas hidup mereka. Dalam praktik keperawatan di setting komunitas, salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah promosi kesehatan, yang meliputi konseling, pendidikan kesehatan, proses kelompok, pemberdayaan, dan kemitraan. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk menyebarluaskan informasi, memotivasi individu agar berperilaku sehat, menurunkan faktor risiko, serta mendorong terjadinya perubahan perilaku positif yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup (Riasmini et al., 2017 dalam Haris et al., 2019).

Gambaran Hasil Pemeriksaan Fisik Tekanan Darah, Gula Darah Sewaktu dan Asam Urat Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata tekanan darah sistolik (TDS) responden adalah 146,61 mmHg (SD 25,384) dengan rentang 101-214 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik (TDD) rata-rata 81,49 mmHg (SD 11,531) dengan rentang 56-111 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada klasifikasi hipertensi tingkat 1 dengan TDS 140-159 mmHg dan TDD 90-99 mmHg. Menurut Darmojo (2011) dalam Berta Afriani et al. (2023), seiring bertambahnya usia,

individu akan mengalami penurunan fungsi kognitif maupun fisik. Jika pada usia dewasa seseorang masih memiliki kemampuan reproduksi, maka pada usia lanjut fungsi tersebut berangsur hilang hingga akhirnya mengarah pada kematian. Kondisi penuaan ini menjadikan lansia lebih rentan terhadap hipertensi (Adam, 2019 dalam Berta Afriani et al., 2023).

Hasil pemeriksaan gula darah sewaktu menunjukkan rata-rata 148,73 mg/dL (SD 67,339) dengan rentang 86-473 mg/dL. Berdasarkan klasifikasi Kemenkes RI (2018), kadar tersebut masih termasuk normal karena berada di bawah 200 mg/dL, meskipun terdapat beberapa lansia yang memiliki kadar tinggi hingga mencapai 234 mg/dL. Perubahan anatomi, fisiologis, dan biokimia yang terjadi sejak usia 30 tahun dapat menjadi faktor risiko berkembangnya diabetes melitus (DM). Pada usia tersebut, kadar glukosa darah cenderung meningkat sekitar 6-13 mg/dL per tahun, sehingga risiko DM tipe 2 semakin besar (Damayanti S, 2016 dalam Kurdi et al., 2021). Setelah usia 40 tahun, penurunan fungsi fisiologis makin signifikan, termasuk gangguan pada sistem endokrin dalam memproduksi insulin (Riyadi & Sukarmin, 2008 dalam Kurdi et al., 2021). Hal ini menjadikan individu di atas 40 tahun lebih berisiko mengalami DM karena meningkatnya intoleransi glukosa serta menurunnya produksi insulin oleh sel beta pankreas (Singal et al., 2017 dalam Kurdi et al., 2021). Lansia dengan riwayat DM jangka panjang umumnya memiliki kualitas hidup yang lebih rendah, baik dari aspek fisik maupun psikologis, sehingga aktivitas sehari-hari maupun interaksi sosialnya menjadi terbatas (Milita et al., 2021).

Selain itu, pemeriksaan kadar asam urat menunjukkan rata-rata 5,884 mg/dL (SD 1,2898) dengan rentang 3,1-9,4 mg/dL. Hasil ini masih dalam kategori normal menurut Kemenkes RI (2018), yakni 3,4-7,0 mg/dL untuk pria dan 2,4-6,0 mg/dL untuk wanita. Namun, pada lansia, aktivitas enzim urokinase—yang berperan mengoksidasi asam urat menjadi allantoin agar lebih mudah diekskresikan—cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Penurunan fungsi enzim ini dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah (Amrullah et al., 2023). Secara umum, kondisi kesehatan fisik seseorang cenderung mengalami penurunan signifikan pada fase lanjut usia. Hal ini ditandai dengan munculnya berbagai masalah kesehatan yang sebelumnya jarang terjadi pada usia muda.

Gambaran hasil kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) di Posbindu Dahlia Senja, Limo

Berdasarkan tabel 4, didapatkan bahwa hasil kuesioner GAS di Posbindu Dahlia Senja, Limo dengan total peserta sebanyak 49 orang. Interpretasi kuesioner GAS terdiri dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik. Pada kategori kecemasan ringan didapatkan sebanyak 27 responden (55.1 %), kecemasan sedang didapatkan sebanyak 18 responden (36.7 %), Kecemasan Berat didapatkan sebanyak 4 responden (8.2 %) dan tidak ada responden dengan kategori panik.

Perubahan fisik pada lanjut usia memiliki keterkaitan erat dengan perubahan psikososial. Kesehatan psikososial pada lansia tercermin dari kemampuannya beradaptasi terhadap berbagai bentuk kehilangan, baik fisik maupun emosional, serta dari pencapaian kebahagiaan, kedamaian,

dan kepuasan hidup. Ketidakmampuan untuk tetap produktif sering kali menimbulkan ketakutan dan gambaran negatif mengenai proses penuaan (Asikin et al., 2021). Gangguan kognitif, seperti mudah lupa atau kesulitan mengingat peristiwa yang baru dialami, dapat memicu kecemasan dan depresi. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya rasa takut dalam melakukan aktivitas sehingga menimbulkan ketergantungan pada orang lain dalam menjalani kegiatan sehari-hari (Storeng et al., 2018 dalam Utami & Silvitasari, 2022). Kecemasan yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental lansia, mengurangi kemampuan mereka dalam aktivitas harian, mengganggu rasa aman dan sejahtera, serta dapat memicu keluhan somatik seperti sakit kepala (Utami & Silvitasari, 2022).

Faktor penyebab kecemasan pada lansia dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi potensi stresor, tingkat kematangan, pendidikan, mekanisme koping, status ekonomi, status kesehatan, tipe kepribadian, kondisi lingkungan, dukungan sosial, usia, serta jenis kelamin. Sementara itu, faktor eksternal mencakup ancaman terhadap integritas diri maupun ancaman terhadap sistem diri (Nurhalimah, 2016 dalam Utami & Silvitasari, 2022). Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rindayati et al. (2020), yang melaporkan bahwa hampir setengah dari responden lansia mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 18 orang (44%). Hal ini sesuai dengan teori psikoanalisis Sigmund Freud yang menyatakan bahwa kecemasan dapat muncul akibat adanya konflik antara ide dan superego. Dalam penelitian tersebut, tingkat kecemasan yang ditemukan seluruhnya berada pada kategori ringan. Kecemasan ringan ditandai dengan manifestasi seperti iritabilitas, kelelahan, peningkatan lapang persepsi, perilaku yang masih sesuai dengan situasi, serta kondisi kesadaran yang baik. Keadaan ini menyebabkan lansia lebih waspada dan memiliki persepsi yang meningkat (Nugraha & Ramdhanie, 2018 dalam Utami & Silvitasari, 2022).

Menurut Utami and Silvitasari (2022), kecemasan ringan juga dapat dimanifestasikan dalam bentuk perasaan gelisah pada waktu-waktu tertentu, meskipun pikiran negatif yang muncul masih dapat dikendalikan dengan baik oleh lansia. Selain itu, lansia cenderung lebih sensitif ketika terlibat dalam perdebatan dengan orang lain. Namun, sensitivitas tersebut masih dianggap wajar dan tidak berlebihan, sehingga tetap berada dalam batas normal. Dengan demikian, kecemasan dapat dipandang sebagai respons alami yang wajar terjadi pada proses penuaan. Dengan demikian, hasil temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Posbindu Dahlia Senja berada pada kategori kecemasan ringan, yang masih dapat dikendalikan dan dianggap sebagai bagian dari respons normal terhadap proses penuaan, meskipun tetap memerlukan perhatian agar tidak berkembang menjadi tingkat kecemasan yang lebih berat.

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan Tentang Manajemen Stress Pada Penyakit Kronis Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo

Berdasarkan tabel 5, didapatkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* pengetahuan tentang manajemen stress pada penyakit kronis di posbindu dahlia senja kelurahan limo dengan total peserta sebanyak 49 orang.

Didapatkan hasil *pretest* dengan rata-rata yaitu 42.52 (25.656), nilai tengah yaitu 47.00 dan minimal-maksimal yaitu 0 - 100. Sedangkan, pada hasil *post test* dengan rata-rata yaitu 86.54 (12.493), nilai tengah yaitu 87.00 dan minimal-maksimal yaitu 47 - 100. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan antara hasil *pretest* dan *posttest* yaitu 44.02.

Hal ini terjadi karena penggunaan media edukasi yang sesuai untuk sasaran peserta lansia. Menurut Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, media yang digunakan untuk promosi kesehatan mencakup media berbasis kertas seperti brosur, poster, dan spanduk, serta dokumen berupa materi, peraturan, dan publikasi. Selain itu, media promosi kesehatan juga menggunakan media audio visual seperti film pendek dan infografis, serta media berbasis internet dan media sosial, termasuk aplikasi promosi kesehatan dan platform media sosial seperti *Facebook*, *YouTube*, *Instagram*, *WhatsApp*, dan lain-lain. Penggunaan media dalam pendidikan kesehatan memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing, tergantung pada tujuan dan sasaran pendidikan tersebut (Haris et al., 2019). *PowerPoint* mempermudah penyampaian materi pendidikan kesehatan karena dapat menggabungkan berbagai media seperti poster dan brosur. Namun, kelemahan *PowerPoint* adalah hanya bisa digunakan saat presentasi dan tidak dapat ditampilkan seperti poster atau spanduk. Menurut Khoirun (2014) dalam Haris et al. (2019), *PowerPoint* lebih efektif digunakan dalam pendidikan kesehatan dibandingkan leaflet, dengan rata-rata pengetahuan yang diperoleh melalui *PowerPoint* lebih tinggi dibandingkan menggunakan leaflet.

Oleh sebab itu, penggunaan media edukasi *powerpoint* pada pemberdayaan masyarakat di Posbindu Dahlia Senja efektif karena materi dan cara penyampaian yang interaktif membuat para lansia antusias menyimak materi edukasi yang disampaikan oleh penyuluh. Ditambah lagi, manfaat penggunaan media adalah kemampuan untuk meningkatkan proses pembelajaran yang lebih memotivasi, karena akan lebih menarik jika menggunakan media yang tepat dalam proses pembelajaran. Pesan yang disampaikan melalui media akan lebih mudah dipahami, sehingga tidak membosankan selama proses edukasi kesehatan (Amanda et al., 2024). Keefektifan media tersebut dibuktikan dengan peningkatan hasil penilaian *pretest* dan *posttest* yaitu 44.02.

Gambaran Hasil Evaluasi Relaksasi Otot Progresif (ROP) Di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo

Berdasarkan tabel 6, didapatkan bahwa hasil Evaluasi Relaksasi Otot Progresif (ROP) di Posbindu Dahlia Senja kelurahan limo dengan total peserta sebanyak 49 orang. Didapatkan nilai rata-rata yaitu 94.57 (0.090), nilai tengah yaitu 100.00 dan minimal-maksimal yaitu 63 - 100. Hal ini menunjukkan bahwa nilai gerakan hampir 100% benar.

Relaksasi Otot Progresif (ROP) merupakan latihan relaksasi yang melibatkan berbagai kelompok otot, seperti otot tangan, lengan bawah, bicep, wajah, bahu, kepala, serta otot dada dan perut (Yuliadarwati & Utami, 2022). Selama maupun setelah latihan, terjadi perubahan yang mempengaruhi kerja sistem saraf otonom. Respon emosional dan efek menenangkan yang muncul membuat dominasi fisiologis berpindah dari sistem saraf simpatis menuju parasimpatis. Kondisi ini ditandai dengan

penurunan sekresi katekolamin dan kortisol, serta peningkatan hormon dan neurotransmitter parasimpatis seperti dehydroepiandrosterone, dopamin, dan endorfin. Aktivasi sistem parasimpatis inilah yang pada akhirnya menghasilkan rasa tenang (Sumartyawati et al., 2021).

Teknik ROP dilakukan secara aktif dengan cara mengontraksikan otot hingga timbul ketegangan, lalu melepaskannya secara bertahap (Toussaint et al., 2021). Latihan ini merupakan bentuk intervensi positif yang efektif untuk menciptakan kondisi relaksasi. Prinsip dasarnya adalah bahwa ketegangan otot merupakan respon fisiologis tubuh terhadap stres (Cogle et al., 2020). Mekanisme kerja ROP melibatkan aktivasi sistem saraf parasimpatis dan pengaturan hipotalamus untuk menekan sinyal stres. Dengan cara ini, relaksasi otot mampu memunculkan sikap positif sekaligus memengaruhi fisiologi emosional melalui manipulasi pikiran (Ermayani et al., 2020).

Penerapan ROP sangat bermanfaat bagi lansia, karena dapat menurunkan tingkat stres dan gejala depresi. Lansia termasuk kelompok yang rentan akibat proses penuaan, sehingga lebih mudah mengalami depresi yang dapat menurunkan kualitas hidup. Tingginya prevalensi depresi pada lansia umumnya dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti isolasi sosial dan kurangnya komunikasi, yang berkontribusi terhadap munculnya emosi negatif (You et al., 2023). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP) pada peserta posbindu telah dilakukan dengan baik, terbukti dari nilai rata-rata yang hampir mendekati sempurna. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik ROP dapat dipraktikkan secara efektif oleh lansia. Dengan efektivitas tersebut, ROP berpotensi menjadi salah satu intervensi yang tepat dalam menurunkan kecemasan pada kelompok usia lanjut, sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program pemberdayaan di Posbindu Dahlia Senja, Kelurahan Limo, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia lanjut dengan proporsi jenis kelamin tertentu sesuai data yang diperoleh. Hasil kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan, meskipun sebagian lainnya mengalami kecemasan sedang hingga berat. Pemeriksaan fisik meliputi tekanan darah, gula darah sewaktu, dan kadar asam urat memperlihatkan adanya variasi kondisi kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian, terutama terkait risiko penyakit kronis pada lansia. Evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan manajemen stres menunjukkan adanya peningkatan pemahaman responden, yang menandakan efektivitas intervensi edukasi.

Selain itu, hasil observasi terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) menunjukkan pelaksanaan gerakan dengan tingkat keberhasilan yang tinggi. Terapi ROP menjadi sangat penting karena tidak hanya membantu lansia dalam menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga berperan dalam mengelola stres, meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap kondisi kesehatan yang dimiliki, serta menjaga kesejahteraan secara menyeluruh. Dengan mekanisme aktivasi sistem saraf parasimpatis, terapi ini mampu menghasilkan efek menenangkan, memperbaiki regulasi emosi, serta

mendukung kualitas hidup lansia secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penerapan ROP di posbindu dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi non-farmakologis yang efektif dan berkelanjutan bagi kelompok usia lanjut.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, A., Widyastuti, T., Fatikhah, N., & Octaviana, D. (2024). Pengaruh Pengembangan Media Edukasi Power Point Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemeliharaan Kesehatan Gigi. 3(2), 86-93.
- Amrullah, A. A., Fatimah, K. S., Nandy, N. P., Septiana, W., Azizah, S. N., Nursalsabila, Alya, A. H., Batrisyia, D., & Zain, N. S. (2023). Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 162-175.
- Asikin, A. M., Asikin, S. B., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Sari, G. (2021). Faktor yang mempengaruhi kemandirian lansia di wilayah kerja puskesmas Samata kabupaten Gowa. *Jurnal Berita Kesehatan*, 14(2). <https://doi.org/10.58294/jbk.v14i2.60>
- Azari, A. A., & Zururi, M. I. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Depresi pada Lansia. *Medical Journal of Al-Qodiri*, 6(2), 66-72. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v6i2.94
- Ayunurrochim, N. A. F., Ekadinata, N. N., & Rohman, N. M. F. (2024). Efektivitas Intervensi Relaksasi Otot Progresif (ROP) terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia: Case Report Keperawatan. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 2(2), 152-161. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i2.410>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta.
- Berta Afriani, R., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348-355.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *About chronic diseases*. U.S. Department of Health & Human Services. <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/index.htm>
- Cogle, J. R., Wilver, N. L., Day, T. N., Summers, B. J., Okey, S. A., & Carlton, C. N. (2020). Interpretation Bias Modification Versus Progressive Muscle Relaxation for Social Anxiety Disorder: A Web-Based Controlled Trial. *Behaviour Therapy*, 51(1), 99-112. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.009>
- 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(7), 121-125.
- Haris, A., & Mulyadi, M. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia Melalui Pendidikan Kesehatan Pendahuluan*, 2(2), 164-177.

- Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(4), 502-511.
- Kemendes, R. I. (2018). *Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689-1699.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Risikesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia 2021*. Kemendes RI.
- Kurdi, F., Abidin, Z., Surya, V. C., Anggraeni, N. C., Alyani, D. S., & Riskiyanti, V. (2021). Angka Kejadian Diabetes Mellitus Pada Lansia Middle Age di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 282-288. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.834>
- Megawati, D. I. (2022). Progressive muscle relaxation therapy for elderly stress levels at the Muulioorejo public health center. *International Journal of Health Sciences*, IV, 2043-2054.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Risikesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.9-20>
- Nyumirah, N. S., Napolion, K. S., Harun, B., Tobing, N. D. L., Pinilih, N. S. S., & Rokhman, A. (2023). *Mental Health Nursing (Keperawatan Kesehatan Jiwa)*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Putri, A. D., & Wulandari, F. (2021). Relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi stres. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 9(2), 77-85.
- Rahmawati, D., & Pratiwi, R. (2021). Hubungan kecemasan dengan kepatuhan terapi pada lansia dengan penyakit kronis. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 9(2), 88-96.
- Rindayati, A. N., & Y. A. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(02), 96-100.
- 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.
- Setyarini, R., Widyaningsih, S., & Lestari, I. (2022). Tingkat kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 6(1), 23-30.
- Stuart, G. W. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Sumartyawati, N. M., Septiana, E. M., & Fithriana, D. (2021). Relaksasi Otot Progresif Kombinasi Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), 1-12. <https://doi.org/10.47506/jpri.v7i1.215>
- Sutrisna, E. (2022). Level Of Depression In Elderly With Chronic Diseases At Blang Mangat Puskesmas, Lhokseumawe City Year 2022. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1839-1843.
- Tobing, D. L., & Novianti, E. (2021). Kombinasi Terapi Reminiscence dan Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Depresi Pada Lansia dengan Hipertensi. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(1), 29-37.

- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Utami, L. T., & Silvitasari, I. (2022). Tingkat kecemasan berhubungan tingkat kemandirian lansia di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 144-152. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i3.2521>
- Wahyuni, K. S., & Verawati, B. (2023). Merancang Strategi Asuhan Berbasis Komplementer Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 8(01), 30-38.
- World Health Organization. (2019). *World report on ageing and health*. WHO Press.
- World Health Organization. (2020). *Noncommunicable diseases*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- You, Y., Huang, L., Peng, X., Liao, L., Zhang, F., Feng, M., Chen, Y., Chang, H., Mo, B., & Liu, Y. (2023). An analysis of the influencing factors of depression in older adults under the home care model. *Frontiers in Public Health*, 11(November), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1191266>
- Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia dengan Kualitas Tidur Buruk. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 319-323. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i2.2537>
- Zhao, C., Wong, L., Zhu, Q., & Yang, H. (2018). Prevalence and correlates of chronic diseases in elderly population: a community-based survey in Haikou. *PLoS One*, 13(6), 1-11.