

Penerapan Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Kecemasan Lansia Hipertensi

Liyanovitasari

Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Umi Setyoningrum

Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Wulansari Wulansari

Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Korespondensi: liyanovie05@gmail.com

Abstract. The estimated number of hypertension cases in Indonesia is 63,309,620 people, while the death rate in Indonesia due to hypertension is 427,218 deaths. Hypertension causes psychological changes in the elderly, such as anxiety due to physical illnesses that do not heal. One way to treat anxiety is Benson relaxation therapy. Benson Relaxation Therapy is a relaxation technique that involves elements of belief in the form of words of belief held by the patient. During this period of old age, people tend to improve their spirituality and get closer to Allah SWT. The target of this community service program is 35 elderly people in Gogik Village, West Ungaran. This service is carried out in three stages, the first stage is measuring blood pressure and anxiety using the HARS (Hamilton anxiety rating scale) measuring instrument, the second stage is delivering material in the form of providing education on the concept of elderly hypertension, the concept of anxiety, and teaching Benson relaxation therapy. After this service, the elderly are asked to practice independently at home by doing Benson therapy twice a day for ten days. The third stage is an evaluation by asking several questions regarding Benson relaxation therapy which aims to measure the elderly's knowledge regarding this therapy. The results of the anxiety screening showed that 25 out of 35 elderly people (71.4%) experienced anxiety. The results of this service showed an increase in the knowledge of the elderly after being given Benson relaxation, namely from an average of 6.00 increasing to 9.56. Elderly people are advised to manage anxiety by doing Benson relaxation. Apart from being able to normalize blood pressure, it can also improve the mental health of the elderly.

Keywords: Elderly, anxiety, Benson relaxation

Abstrak. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Penyakit hipertensi ini menyebabkan dampak pada perubahan psikologis lansia seperti kecemasan yang dikarenakan penyakit fisik yang tidak kunjung sembuh. Salah satu penatalaksanaan kecemasan yaitu dengan terapi relaksasi benson. Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi dengan melibatkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata keyakinan yang dianut oleh pasien. Pada masa lansia ini cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sasaran program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu lansia sejumlah 35 orang di Desa Gogik Ungaran Barat. Pengabdian ini dilakukan melalui tiga tahap, tahap pertama adalah pengukuran tekanan darah dan kecemasan menggunakan alat ukur HARS (Hamilton anxiety rating scale), tahap kedua penyampaian materi berupa pemberian edukasi konsep hipertensi lansia, konsep kecemasan, dan mengajarkan terapi relaksasi benson. Setelah pengabdian ini, lansia diminta untuk mempraktikkan secara mandiri di rumah dengan cara melakukan terapi benson dua kali dalam sehari selama sepuluh hari. Tahap ketiga adalah evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan mengenai terapi relaksasi benson yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan lansia mengenai terapi ini. Hasil skrining kecemasan didapatkan 25 dari 35 lansia (71,4%) mengalami kecemasan. Hasil pengabdian ini terdapat peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan relaksasi benson, yaitu dari rata-rata 6,00 meningkat menjadi 9,56. Lansia disarankan untuk dapat mengelola kecemasan dengan cara melakukan relaksasi benson. Selain dapat membuat tekanan darah menjadi normal, juga dapat meningkatkan kesehatan mental lansia.

Kata kunci : Lansia, kecemasan, relaksasi benson

Received Agustus 02, 2023; Revised September 17, 2023; Accepted Oktober 23, 2023

* Andrian Mardiansyah, andrianmardiansyah032@gmail.com

PENDAHULUAN

Penyakit pada jantung dan pembuluh darah salah satunya yaitu tekanan darah tinggi atau hipertensi yang bisa menyebabkan kematian dan sering disebut sebagai *silent killer* karena penyakit ini sering kali muncul tanpa adanya gejala dan baru diketahui ketika telah terjadi gangguan pada tubuh. Kompleksitas masalah yang terjadi akibat hipertensi meliputi gangguan pada jantung, stroke dan gangguan pada ginjal yang dapat mengakibatkan kematian pada seseorang (Kemenkes, 2020).

Prevalensi hipertensi menurut catatan *World Health Organization* (WHO), tahun 2011 sebesar 1 milyar orang di dunia. Dua per-tiga diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang salah satunya negara Indonesia. WHO juga memperkirakan Prevalensi hipertensi akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi (Badan Pusat Statistik, 2021). Pada tahun 2020 terdapat sekitar 1,56 miliar orang usia dewasa menjalani hidup dengan hipertensi (WHO, 2018). Prevalensi hipertensi di Indonesia Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi.

Penyakit hipertensi pada lansia juga dapat menyebabkan perubahan psikologis seperti merasa kesepian, cemas bahkan depresi (Maryam, 2015). Lansia rentan mengalami cemas karena adanya penurunan mekanisme koping dalam menyelesaikan masalah (Rosita, 2012). Menurut Stuart (2018) mengemukakan ansietas adalah 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 interpersonal.

Menurut Riskesdas (2013) angka kecemasan pada lansia di Indonesia dengan usia 55-64 tahun sekitar 6,9 %, usia 65-74 tahun sebanyak 9,7 % dan pada usia lebih dari 75 tahun sebanyak 13,4 %. Menurut Hawari (2013), gangguan kecemasan merupakan kondisi yang lazim terjadi pada lansia.

Beberapa hal yang menyebabkan hal ini diantaranya : adanya penyakit medis karena penurunan fungsi fisiologis, kehilangan pekerjaan, pasangan hidup, keluarga serta pikiran tentang kematian.

Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan lansia yaitu dengan relaksasi BENSON. tehnik Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang digabung dengan keyakinan yang dianut oleh pasien, relaksasi benson akan menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Purwanto, 2006). Terapi Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi dengan melibatkan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata keyakinan yang dianut oleh pasien. Pada masa lansia ini cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga teknik relaksasi yang tepat dilakukan dalam menangani masalah kecemasan ataupun ketidaknyamanan pada lansia yaitu teknik relaksasi Benson.

Keunggulan relaksasi Benson di banding relaksasi lainnya ialah relaksasi ini mudah dilakukan kapanpun dan tidak mempunyai efek samping berbahaya. Selain itu relaksasi ini mampu mengurangi biaya pengobatan dan bisa diterapkan dengan mudah untuk mencegah kecemasa (Yosep, 2016). Penelitian lain yang dilakukan oleh Inayati (2019) tentang “Aplikasi Relaksasi Benson terhadap kecemasan pada lansia di UPT Puskesmas Kalinyamatan memperlihatkan adanya penurunan kecemasan pada lansia setelah dilakukan Relaksasi Benson. Relaksasi ini dilakukan satu kali sehari selama 15-20 menit dalam waktu 10 hari.

Dari survei pendahuluan yang dilakukan penulis pada September 2023 di Posyandu lansia Kelurahan Gogik Kab Semarang didapatkan informasi bahwa kunjungan kontrol rutin lansia pada posyandu lansia bulan september ialah 35 lansia. Hasil observasi dan wawancara pada sejumlah lansia didapatkan 10 lansia mengalami kecemasan dengan tanda tampak gelisah, tidak mampu duduk diam, kontak mata menurun dan melakukan gerakan saat duduk (maju & mundur pada senderan kursi) secara berulang. Dari hasil wawancara, lansia mengeluh penyakit tak kunjung sembuh, sering terbangun pada malam hari karena banyak pikiran.

PERMASALAHAN MITRA

Posyandu lansia di desa gogik dilaksanakan rutin setiap satu bulan sekali di salah satu rumah warga, adapun kendala yang dihadapi adalah turunnya minat lansia dalam melakukan pemeriksaan kesehatan yang telah difasilitasi sehingga tingkat kesehatan belum terjamah dengan maksimal. Alasan lansia enggan datang ke pelayanan posyandu karena tidak ada pengobatan yang diperoleh dan hanya pemeriksaan saja, tidak ada yang mengantar dan masih mengasuh cucu. Sehingga untuk meluangkan waktu masih lebih mengutamakan kondisi yang ada. Selama ini di posyandu lansia, baru menekankan ke pemeriksaan dan penanganan fisik saja. Adapun penanganan masalah psikologis seperti kecemasan belum pernah diatasi.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran

Sasaran program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu lansia sejumlah 35 orang di Desa Gogik Ungaran Barat. Pelaksanaan pengabdian ini dengan mengumpulkan lansia pada pertemuan posyandu lansia. Alasan diberikan teknik relaksasi BENSON pada lansia ini dikarenakan beberapa lansia masih ada yang mengalami hipertensi, dan selama ini belum pernah mendapatkan terapi seperti relaksasi BENSON. Lansia hanya mendapatkan penanganan fisik saja seperti mendapatkan obat hipertensi, akan tetapi penanganan psikologis lansia tidak mendapatkannya. Oleh karena itu sangat penting untuk diberikan terapi relaksasi BENSON ini yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan relaksasi BENSON guna menurunkan kecemasan secara mandiri.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penerapan relaksasi BENSON dalam mengatasi kecemasan lansia hipertensi”. Dilaksanakan pada hari Rabu 20 September 2023. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di tempat pertemuan posyandu lansia Desa Gogik Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Pengabdian ini diawali dengan melakukan perijinan ke Kelurahan. Setelah mendapatkan persetujuan, tim pengabdian menyusun power point, booklet, serta melakukan kontrak waktu kegiatan dengan lansia dan kader di posyandu tersebut. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara offline atau tatap muka langsung saat posyandu lansia berlangsung.

Hal ini dikarenakan saat posyandu, semua lansia aktif untuk hadir dan mengecek kesehatan lansia seperti pengukuran tekanan darah dan mendapatkan penyuluhan tentang diit hipertensi. Sebelum diberikan penyuluhan, tim pengabdian dibantu kader melakukan pengukuran tekanan darah pada 35 lansia didapatkan 28 lansia mengalami hipertensi. Selain pengukuran tekanan darah, tim pengabdian melakukan skrining kecemasan dengan menggunakan alat ukur HARS (*Hamilton anxiety rating scale*) dan didapatkan 25 dari 35 lansia mengalami kecemasan. Tema yang diangkat dalam pengabdian ini tentang pemberian terapi relaksasi BENSON untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Tujuan pengabdian ini agar tidak hanya permasalahan psikologis seperti kecemasan pada lansia dapat teratasi.



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah dan skrining kecemasan pada lansia

Edukasi pertama yang kami berikan adalah “Hipertensi Lansia” yang disampaikan oleh Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep.,M.Kep. Dalam edukasi ini, lansia diberikan materi terkait tentang definisi hipertensi, klasifikasi hipertensi, tanda gejala, penyebab hipertensi, dan penanganan hipertensi mencakup diit dan olahraga yang masih bisa dilakukan oleh lansia. Lansia nantinya juga akan diberikan booklet yang dapat dibawa pulang sehingga bisa disampaikan juga kepada keluarga, dan keluarga dalam merawat lansia hipertensi memiliki panduan yang mudah untuk diterapkan. Setelah pemberian materi pertama ini, diharapkan lansia mengetahui tentang penyebab terjadinya hipertensi sehingga lansia bisa mencegah dengan menjaga pola makan dan mengelola stres.



Gambar 2. Pemaparan Materi edukasi “Hipertensi Lansia”

Edukasi kedua adalah pemaparan materi “Konsep Kecemasan” yang disampaikan oleh Liyanovitasari, S.Kep.,Ns.,M.Kep. Selama ini penanganan lansia yang dilakukan hanya sebatas pada kesehatan fisik saja, akan tetapi kesehatan psikologis seperti kecemasan yang dialami lansia yang berkaitan dengan penyakit hipertensi yang tidak kunjung sembuh masih jarang mendapatkan penanganan. Oleh karena itu, dalam sesi kedua ini kami lakukan skrining tentang kecemasan dan kami berikan edukasi tentang kecemasan dan penanganan kecemasan dengan terapi relaksasi BENSON. Setelah pengabdian ini, diharapkan lansia beserta keluarga dapat mengatasi kecemasan yang dialami oleh lansia sehingga kesehatan jiwa lansia dapat meningkat.



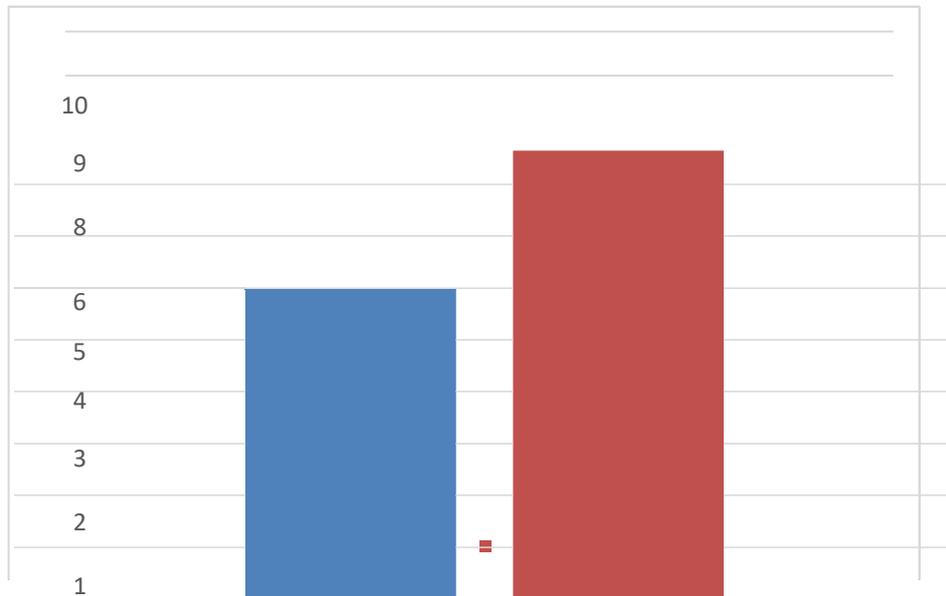
Gambar 3. Pemaparan Materi edukasi “Konsep Kecemasan”

Selain penyampaian materi tentang hipertensi dan kecemasan, psikoterapi untuk menurunkan kecemasan lansia juga sangatlah penting. Pada sesi ketiga ini, tim pengabdian mengajarkan teknik relaksasi BENSON untuk mengatasi kecemasan lansia hipertensi. Pada sesi ini materi disampaikan oleh Wulansari, S.Kep.,Ns.,M.Kep. Tim pengabdian mengajarkan relaksasi BENSON dengan cara memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan 10 sampai 20 menit sebanyak dua kali sehari. Tim pengabdian menjelaskan pada lansia bahwa relaksasi BENSON ini cenderung untuk meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga teknik relaksasi yang tepat dilakukan dalam menangani masalah kecemasan ataupun ketidaknyamanan pada lansia. Tim pengabdian terlebih dahulu mengajarkan dan memberikan contoh pada lansia tentang langkah-langkah relaksasi BENSON, kemudian setelah lansia paham baru lansia mempraktikkan kembali.

Setelah pemaparan materi, sesi terakhir adalah pengukuran pengetahuan lansia setelah diberikan materi. Tim membagikan kuesioner kembali. Para lansia tampak antusias dalam mengisi kuesioner. Hasilnya pun signifikan, pengetahuan lansia meningkat setelah mendapatkan edukasi. Hal ini tentunya sangat bermanfaat karena dapat diterapkan saat posyandu lansia nanti. Dan kader dapat melakukan skrining kecemasan pada lansia setelah pengukuran tekanan darah. Apabila ada lansia yang masih mengalami kecemasan dapat ditindaklanjuti dengan segera.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan ditunjukkan oleh gambar berikut ini:



Gambar 4. Pengetahuan lansia sebelum dan setelah diberikan edukasi relaksasi BENSON

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi relaksasi BENSON dengan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan sosialisasi sebesar 6,00 sedangkan setelah sosialisasi mengalami peningkatan sebesar 9,56. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki dampak untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pentingnya terapi relaksasi BENSON dalam menurunkan kecemasan saat menderita penyakit hipertensi. Hasil penelitian pada 35 responden yang melakukan Relaksasi Benson di Posyandu Lansia Kelurahan Gogik Ungaran Barat menunjukkan responden terbanyak terdapat pada usia antara 60-74 tahun (*Elderlyage*) yaitu sebesar 94,2% dengan jumlah 33 orang. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Riyani (2022) dengan judul “Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa” yang menyatakan lansia dengan umur *Elderlyage* lebih rentan mengalami kecemasan.

Hasil penelitian terhadap 28 responden didapatkan bahwa 80% responden memiliki penyakit fisik yaitu hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori Hawari (2013) yang menyatakan kecemasan pada lansia lazim terjadi disebabkan oleh penyakit medis fisiologis yang diderita. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setiadi (2015) yang mengatakan lansia dengan keluhan dan penyakit fisik memiliki angka kecemasan lebih tinggi dibanding lansia tanpa penyakit fisik. Adanya pengaruh umur terhadap kecemasan disebabkan banyaknya masalah yang dihadapi lansia seperti misalnya tidak tinggal bersama keluarga, jarang ditengok oleh keluarga dan merasa kesepian, merasa tersisih, merasa dibuang sehingga lansia juga rentan akan kecemasan. Sebagian besar 25 dari 35 responden (71,4%) lansia mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan relaksasi BENSON. Setelah diberikan perlakuan, lansia mengalami kecemasan ringan atau ada yang tidak mengalami kecemasan. Relaksasi BENSON diberikan selama 10 hari dan setiap harinya dilakukan pagi dan malam, terbukti menurunkan kecemasan pada lansia. Dari uji hipotesis membuktikan perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna antara sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai $p = 0,000$.

Perbedaan ini terjadi dikarenakan ketika individu mengungkapkan kata yang dibaca secara berulang dengan menyakini dan melibatkan unsur keimanan maka akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibanding relaksasi lain. Hal ini terjadi karena pada dasarnya semua orang yakin bahwa Sang Maha Pencipta-lah yang memberikan kesembuhan dan kesehatan tersebut. Oleh karena itu, mereka yakin bahwa Relaksasi Benson akan membantu mengurangi derita yang sedang mereka alami, seperti terbebas dari rasa cemas. Dengan adanya terapi BENSON ini, selain lansia lebih mendekati diri dengan Tuhan, juga dapat membuat lansia tetap rileks. Menurut peneliti, Relaksasi Benson ini bisa digunakan untuk lansia yang mengalami kecemasan karena terbukti mengurangi kecemasan setelah dilakukan Relaksasi Benson minimal satu kali dalam sehari selama 10 hari berturut-turut (Solehati, 2015),

Unsur keyakinan yang akan digunakan dalam intervensi adalah unsur keyakinan agama. Terapi Relaksasi Benson merupakan sebuah terapi yang dapat menjadi referensi untuk dapat menurunkan kecemasan, terutama bagi mereka yang memiliki keyakinan agama. Relaksasi nafas dalam dan disertai pengucapan kalimat keagamaan seperti menyebut nama-nama Tuhan dapat menurunkan kadar *Adrenocorticotropic hormone* (ACTH) dan kortisol menyebabkan kecemasan, stress dan ketegangan menurun sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan (Riyani, 2016).

Lansia yang konsistensi saat melakukan relaksasi benson selama dua kali dalam 10 hari secara teratur ini membuktikan bahwa relaksasi benson dalam ini mempunyai hasil yang signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia. Penurunan tingkat kecemasan disebabkan oleh adanya relaksasi yang disertai dengan zikir yang membuat hati tenang dan tenteram dan pengendoran otot-otot sehingga lansia merasa rileks dari hasil penelitian ini dapat terlihat bahwa terjadi penurunan jumlah responden yang mengalami kecemasan pada tiap-tiap skor setelah penerapan relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam serta berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah relaksasi benson. Adanya perbedaan ini disebabkan relaksasi benson merupakan salah satu terapi yang membantu lansia dalam mengatasi kecemasan. Selain itu dengan relaksasi benson lansia dapat meningkatkan ekspresi perasaan negatif menjadi positif sehingga membantu lansia mengubah pola hidup yang dapat mengganggu kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Pada pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian lansia berusia antara 60-74 tahun (*Elderlyage*) yaitu sejumlah 33 lansia 94,2%
2. Sebelum diberikan penyuluhan, dari 35 lansia didapatkan 28 lansia mengalami hipertensi.
3. Hasil skrining kecemasan dengan menggunakan alat ukur HARS (*Hamilton anxiety rating scale*) didapatkan 25 dari 35 lansia mengalami kecemasan.
4. Pengetahuan lansia mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi relaksasi BENSON yaitu dari rata-rata 6,00 meningkat menjadi 9,56.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada :

1. Kepala Desa Gogik Nyatnyono Ungaran Barat yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk berbagi ilmu dengan memberikan edukasi pada lansia
2. Seluruh lansia yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini, semoga seluruh lansia senantiasa diberikan kesehatan fisik dan sehat jiwa
3. Dekan Fakultas Kesehatan dan Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah banyak memfasilitasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini baik itu dalam segi pembiayaan dan sarana prasarana sehingga pengabdian ini dapat terselesaikan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Hawari, Dadang (2013). *Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : FK UI
- Inayati, N. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (Early Old Age) Umur 60-70 Tahun di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember (skripsi)*. Jember: Universitas Jember. Tidak dipublikasikan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Situasi Lanjut usia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes Republik Indonesia.
- Maryam, S et al. (2015). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2014). *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Purwanto, H. (2016). *Pengantar Perilaku Manusia untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Riyani (2022). *Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa (Skripsi)*. Makassar : UIN Alauddin Makassar. Tidak dipublikasikan.
- Setiadi. (2015). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu: Yogyakarta
- Solehati, T et al. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama
- Stuart, G. (2018). *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Alih Bahasa Hamid. Edisi 3*. Jakarta: EGC.