



Psikoedukasi Pengelolaan Kecemasan Melalui Teknik Relaksasi Napas dalam Pada Lansia dengan Penyakit Kronis

Christiani Natasya Miru
Universitas Nusa Cendana
E-mail: christiani.miru@staf.undana.ac.id

Abstrak

Salah satu permasalahan psikologis yang dialami oleh para lansia dengan penyakit kronis adalah kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun. Salah satu teknik intervensi yang mudah dilakukan lansia untuk menurunkan gejala-gejala kecemasan adalah teknik relaksasi napas dalam. Kegiatan psikoedukasi merupakan bagian dari pengabdian masyarakat dengan tujuan memberikan pemahaman terkait dengan pengelolaan kecemasan. Kegiatan ini melibatkan 21 orang lansia didampingi oleh penanggungjawab kegiatan Prolanis, kader kegiatan Prolanis serta dokter dari kegiatan Prolanis bertempat di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. Metode yang digunakan berupa pemberian *ice breaking*, materi psikoedukasi tentang kecemasan dan kualitas tidur dalam bentuk *leaflet*, latihan teknik relaksasi napas dalam, dan sesi *sharing*. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan ini dimana menambah pemahaman akan kecemasan, pengelolaan kecemasan, serta mampu menerapkan teknik relaksasi napas untuk membantu mengelola kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis. Pemberian psikoedukasi pengelolaan kecemasan melalui teknik relaksasi napas pada lansia dengan penyakit kronis mampu meningkatkan pemahaman terkait kecemasan serta menurunkan gejala kecemasan yang dialami lansia secara subjektif.

Kata Kunci: lansia; penyakit kronis; kecemasan; kualitas tidur; relaksasi napas dalam

Abstract

Anxiety is one of the psychological problems commonly experienced by elderly individuals with chronic illnesses. Anxiety in older adults may lead to sleep disturbances, impaired concentration and alertness, increased health risks, and weakened immune system functioning. One simple and accessible intervention for reducing anxiety symptoms in the elderly is deep breathing relaxation techniques. This community service activity aimed to provide psychoeducation on anxiety management for elderly individuals with chronic illnesses. The activity involved 21 elderly participants and was conducted with the support of the Prolanis coordinator, Prolanis cadres, and Doctors at the Oesapa Community Health Center in Kupang City. The methods included ice-breaking activities, psychoeducational sessions on anxiety and sleep quality delivered through leaflets, deep breathing relaxation exercises, and group sharing sessions. Based on the evaluation results, the activity improved participants' understanding of anxiety and its management, as well as their ability to apply deep breathing relaxation techniques to help reduce anxiety symptoms among elderly individuals with chronic illnesses. Providing psychoeducation on anxiety management through breathing relaxation techniques for older adults with chronic illnesses can enhance their understanding of anxiety and reduce the subjective experience of anxiety symptoms.

Keywords: anxiety; chronic illness; deep breathing relaxation; elderly; sleep quality



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Periode perkembangan terakhir dalam kehidupan manusia adalah masa lanjut usia atau dikenal dengan dewasa akhir yang dimulai pada usia 60 tahun ke atas. Periode ini ditandai dengan penurunan fungsi tubuh seperti berkurangnya masa otot, kepadatan tulang, gangguan sensorik, serta melemahnya sistem kardiovaskular dan kekebalan tubuh (Santrock, 2015). Pada tahapan ini lansia yang mengalami penurunan fungsi tubuh berisiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit serebrovaskuler, penyakit jantung koroner, osteoarthritis, penyakit muskuloskeletal, dan penyakit paru (Bestari & Wati, 2016). Penyakit kronis merupakan penyakit yang bersifat menetap yang menyebabkan penderitanya mengalami ketidakmampuan, dan perlu waktu lama dalam proses perawatan dan penyembuhannya.

Salah satu permasalahan psikologis yang dialami oleh para lansia dengan penyakit kronis adalah kecemasan. Nurchayati (dalam Candrawati & Sukraandini, 2022) menjelaskan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif yang membawa keadaan emosi tidak menyenangkan dan tidak jelas penyebab obyek yang menimbulkan perasaan gelisah dan was-was. Lansia yang memiliki lebih dari satu penyakit kronis memiliki risiko tiga kali mengalami kecemasan (Bestari & Wati, 2016). Pada penelitian dari Candrawati & Sukraandini, 2022 banyak lansia mengalami kecemasan dalam kategori minimal, sedangkan sisanya ada dalam kategori sedang dan berat. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rindayati, Nasir, & Astriani (2020) tentang munculnya kecemasan ringan pada sebagian partisipan lanjut usia.

Kecemasan yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur lansia. Pada lansia dengan dengan penyakit kronis hipertensi, kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur (Puspita, Ramadan, Budhiaji, & Sulhan, 2019). Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari Latif & Maulidia (2020) yang menjelaskan munculnya kecemasan memengaruhi kualitas tidur pada lansia dengan penyakit kronis. Penyakit kronis yang sulit diatasi menimbulkan kecemasan pada lansia yang memengaruhi kognitif dan emosi dari lansia. Pikiran yang kacau, rasa takut, gelisah dan tidak nyaman membuat lansia sulit

memulai dan mempertahankan tidur yang berkualitas (Sohat, dkk dalam Puspita, Ramadan, Budhiaji, & Sulhan, 2019).

Berdasarkan asesmen awal yang dilakukan, hal ini juga terlihat pada lansia yang menjalani pengobatan dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Kegiatan Prolanis di Puskesmas Oesapa Kota Kupang merupakan Program Rujuk Balik (PRB) dari BPJS pada pasien dengan penyakit kronis di wilayah kerja Puskesmas Oesapa. Kebanyakan dari pasien pada kegiatan Prolanis adalah lanjut usia yang mengalami sakit kronis seperti Diabetes Melitus tipe 2 dan Hipertensi. Mayoritas pasien yang diwawancara menunjukkan gejala-gejala kecemasan seperti merasa tersinggung, mudah marah, jantung berdegup kencang dan kekhawatiran akan hal-hal buruk yang akan terjadi di masa depan. Kecemasan yang dialami menjadi salah satu faktor yang menyebabkan pasien kesulitan untuk memiliki tidur yang berkualitas. Dikarenakan pola tidur yang kurang baik hal ini memengaruhi hasil dari pemeriksaan fisik yang dilakukan setiap bulannya di kegiatan Prolanis.

Salah satu teknik intervensi yang mudah dilakukan lansia untuk menurunkan gejala-gejala kecemasan adalah teknik relaksasi napas dalam. Pemberian teknik relaksasi napas dalam sangat mudah untuk dilakukan bahkan dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan dan tidak membutuhkan waktu yang lama, serta mampu membantu relaksasi otot pembuluh darah sehingga membuat aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lancar. Teknik relaksasi napas dalam merupakan teknik relaksasi yang membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerang. Teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan kadar oksigen dalam darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan ketenangan jiwa (Dargobercia dalam Inra, Hariyanto & Adi, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Nasuha, Widodo & Widiani (2016) dimana dari 10 responden sebelum melakukan relaksasi napas dalam sebanyak 77% mengalami kecemasan sedang dan sesudah melakukan relaksasi napas dalam sebanyak 77% dari partisipan mengalami kecemasan ringan. Lansia perlu melakukan teknik ini sebanyak tiga kali dalam sehari untuk menurunkan kecemasan. Hasil penelitian sejalan dari Inra, Hariyanto dan Adi (2019) menunjukkan bahwa sebelum melakukan teknik relaksasi napas dalam hampir seluruhnya (76,7%) lansia mengalami tingkat kecemasan sedang dan sesudah melakukan

teknik relaksasi napas dalam hampir seluruhnya (90%) lansia mengalami tingkat kecemasan ringan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dilihat bahwa pemberian latihan teknik relaksasi napas dalam dapat diharapkan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang terlibat dalam kegiatan Prolanis di Puskesmas Oesapa. Hal ini menjadi dasar bagi kegiatan pengabdian ini untuk memberikan latihan mengenai teknik relaksasi napas dalam diikuti dengan psikoedukasi terkait kecemasan dan kualitas tidur pada lansia dengan penyakit kronis di Puskesmas Oesapa.

METODE

Proses pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pada bulan Desember 2025 bertempat di Kegiatan Prolanis Puskesmas Oesapa. Prosedur pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut: (1) melakukan wawancara awal dengan penanggung jawab kegiatan Prolanis untuk menggali data dan kebutuhan di Puskesmas Oesapa; (2) melakukan wawancara dengan kader dan dokter penanggungjawab kegiatan Prolanis; (3) melakukan wawancara dan observasi awal dengan pasien Lansia kegiatan Prolanis; (4) melakukan psikoedukasi terkait dengan kecemasan dan teknik relaksasi napas dalam; dan terakhir (5) melakukan evaluasi setelah pelaksanaan kegiatan. Evaluasi kegiatan pengabdian ini dilakukan secara kualitatif melalui wawancara tindak lanjut (*follow-up*) untuk melihat perubahan subjektif yang dirasakan oleh peserta kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi terbagi menjadi enam sesi dalam satu hari pelaksanaan. Peserta kegiatan Prolanis berjumlah 21 orang didampingi oleh penanggungjawab kegiatan Prolanis, kader kegiatan Prolanis serta dokter dari kegiatan Prolanis.

Tabel 1. Sesi Psikoedukasi

Sesi	Estimasi Waktu	Kegiatan	Tujuan
Sesi 1: Perkenalan dan Icebreak	10 menit	<ul style="list-style-type: none">- Pengenalan diri dari peneliti dan menjelaskan rangkaian besar mengenai kegiatan yang akan dilakukan bersama-sama- Melakukan <i>icebreaking</i> dengan para lansia kegiatan prolanis	Membangun <i>rapport</i> dan atensi lansia kegiatan Prolanis
Sesi 2: Psikoedukasi terkait gejala	15 menit	<ul style="list-style-type: none">- Menjelaskan definisi, gejala dan penyebab gejala kecemasan- Menjelaskan dampak dari gejala kecemasan yang	Lansia dari kegiatan Prolanis dapat mengetahui dan

kecemasan		dialami baik secara fisik dan secara psikologis - Tanya jawab terkait materi yang diberikan	memahami konsep mengenai gejala kecemasan dan dampak dari gejala kecemasan
Sesi 3: Psikodukasi terkait Kualitas tidur pada Lansia	15 menit	- Memberikan penjelasan mengenai kebutuhan tidur lansia serta manfaat tidur berkualitas bagi lansia - Memberikan tips tidur berkualitas bagi lansia - Tanya jawab mengenai materi yang diberikan	Lansia dari kegiatan Prolanis yang mayoritas sudah lansia dapat memahami mengenai pentingnya tidak berkualitas bagi lansia serta tips untuk mendapatkan tidur yang berkualitas
Sesi 4: Teknik relaksasi napas dalam	30 menit	Peneliti menjelaskan langkah-langkah dalam teknik relaksasi napas dalam serta tujuan diberikannya teknik relaksasi napas dalam	Lansia memiliki pemahaman awal terkait tujuan dan prosedur dari teknik relaksasi napas dalam
		Peneliti mengarahkan lansia untuk mengatur posisi tubuh. Posisi dapat duduk tegak dan tidak bersandar di kursi ataupun sambil berdiri.	Menciptakan suasana lebih rileks dan tenang bagi lansia selama kegiatan berlangsung
		- Peneliti menginstruksikan lansia untuk menarik atau menghirup napas dalam dari hidung sehingga rongga paru-paru terisi oleh udara melalui hitungan 1, 2, 3, 4 kemudian ditahan sekitar 3-5 detik - Lansia diinstruksikan untuk menghembuskan pada dengan hitungan satu sampai tiga secara perlahan melalui mulut - Praktikkan menginstruksikan lansia untuk berkonsentrasi supaya rasa cemas yang dirasakan bisa berkurang dengan memejamkan mata	Mendorong lansia untuk menyadari setiap hembusan napas yang dihirup dan dikeluarkan dengan lebih rileks.
		- Sebelum mengakhiri sesi, lansia dianjurkan untuk mengulangi prosedur hingga rasa kecemasan berkurang - Ulangi hingga 10 kali dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali - Meminta lansia untuk menggunakan latihan ini dan tingkatkan secara bertahap selama 5 sampai 10 menit. Latihan dapat dilakukan dalam posisi berbaring, duduk tegap, berdiri atau berjalan.	Lansia dapat benar-benar memahami rangkaian proses teknik relaksasi napas dalam dan dapat mempraktekkannya saat merasa cemas
Sesi 5: <i>Sharing</i>	10 menit	Antar lansia melakukan <i>sharing</i> mengenai apa yang dirasakan setelah mengikuti latihan relaksasi napas dalam	Lansia dapat mengungkapkan apa yang didapatkan dengan diskusi dengan lansia yang lain.
Sesi 6: Evaluasi/ <i>Follow-up</i>	60 menit	- Peneliti melakukan <i>follow-up</i> kepada 5 orang lansia yang telah diminta untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam selama 3 hari berupa wawancara. - Peneliti melakukan <i>follow-up</i> kepada penanggungjawab program terkait dampak dari intervensi yang diberikan	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian intervensi diberikan pada pasien Lansia setelah pasien melakukan pemeriksaan dan konsultasi dengan dokter untuk pengambilan resep obat, melakukan senam bersama serta edukasi obat bersama dokter. Pemberian intervensi dilakukan selama 2 hari dimana sesi pertama hingga sesi kelima dilakukan pada tanggal 6 Desember dan untuk evaluasi/follow-up dilakukan pada tanggal 10 Desember. Sesi pertama intervensi dibuka dengan pengenalan dari pemateri dan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan bersama. Sebelum lanjut ke sesi berikutnya pemateri mengajak para pasien untuk bernyanyi bersama lagu “disini senang disana senang” dengan tujuan untuk membangun suasana kembali dikarenakan pasien telah mengikuti beberapa kegiatan sebelumnya. Setelah itu, pemateri kemudian membagikan leaflet kepada pasien terkait dengan kecemasan dan tidur yang berkualitas bagi lansia. Sesi pertama berlangsung sekitar 10 menit.



Gambar 1. Leaflet kecemasan dan tidur berkualitas pada lansia

Pada sesi kedua dan ketiga pemateri memberikan psikoedukasi terkait dengan gejala kecemasan dan tidur berkualitas pada lansia dengan menggunakan leaflet. Edukasi yang diberikan mengenai kecemasan berkaitan dengan definisi dari kecemasan, tanda dan gejala seseorang mengalami kecemasan, faktor penyebab kecemasan, serta anjuran yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala-gejala kecemasan yang dirasakan. Psikoedukasi mengenai tidur berkualitas pada lansia berkaitan dengan penjelasan mengenai kebutuhan tidur lansia, tiga elemen utama dalam tidur yang berkualitas, manfaat dari tidur berkualitas serta tips tidur berkualitas bagi lansia. Para pasien pada sesi ini mampu mengikuti materi yang

diberikan dengan baik sambil memperhatikan leaflet yang diberikan. Sesi kedua dan ketiga berlangsung sekitar 35 menit.



Gambar 2. Psikoedukasi kecemasan dan teknik relaksasi napas dalam

Pada sesi keempat pemateri mengajarkan kepada pasien mengenai teknik relaksasi napas dalam. Pemateri menjelaskan apa itu teknik relaksasi napas dalam dan tujuan atau kegunaan melakukan teknik relaksasi napas dalam. Pemateri menjelaskan terlebih dahulu prosedur melakukan teknik relaksasi napas dalam. Setelah itu, pemateri mengarahkan pasien untuk duduk dengan posisi tegak dan tidak bersandar di kursi dalam keadaan rileks. Pemateri menginstruksikan untuk menarik napas lewat hidung dalam hitungan 1, 2, 3 kemudian ditahan dalam hitungan 1, 2, 3 setelah itu dihembuskan perlahan melalui mulut dalam hitungan 1, 2, 3. Pemateri menanyakan kepada pasien apakah telah memahami instruksi yang telah diajarkan tadi. Setelah itu pemateri dan pasien bersama mengulangi instruksi tadi sebanyak 3 kali. Pemateri meminta pasien menutup mata perlahan-lahan sambil melakukan instruksi yang diberikan oleh pemateri. Setelah 5 kali pemateri meminta pasien untuk membuka mata perlahan-lahan. Setelah itu pemateri menjelaskan bahwa teknik tadi bisa dilakukan dalam posisi berbaring, berdiri atau duduk. Sesi keempat berjalan sekitar 30 menit.

Setelah itu dilanjutkan dengan sesi kelima yaitu *sharing*. Pada sesi ini pemateri bertanya kepada para pasien terkait apakah ada pertanyaan lewat edukasi yang telah

diberikan. Terdapat dua orang pasien yang bercerita/sharing mengenai kesulitan tidur yang ia rasakan dan sangat mengganggu mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan teknik relaksasi yang diberikan bisa mereka lakukan ketika merasa kesulitan tidur. Setelah itu, karena tidak ada pasien yang ingin bertanya lagi maka pemateri menutup intervensi dengan ucapan terimakasih.

Penelitian terdahulu dari Inra, Hariyanto, Adi (2019) dan Nasuha, Widodo dan Widiani (2016) telah menjelaskan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah pemberian teknik relaksasi napas dalam. Disaat seseorang melakukan teknik relaksasi napas dapat maka ia dapat memusatkan konsentrasi pada irama pernafasan yang teratur, dinamis dan harmonis sehingga membuat pembuluh darah lebih elastis, sirkulasi dan aliran darah menjadi lebih lancar yang mengakibatkan tubuh menjadi hangat, kerja jantung akan lebih ringan sehingga dapat menurunkan kecemasan dikarenakan mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan mampu memberdayakan tubuh untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh lansia (Darmojo dalam Inra, Hariyanto dan Adi, 2019).

Hal ini sejalan dengan evaluasi secara subjektif yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pemateri meminta lima pasien T, F, E, R, dan B untuk melakukan teknik relaksasi napas dalam sebelum tidur 3 hari berturut-turut atau ketika pasien merasa cemas, gelisah atau mudah marah. Dilanjutkan dengan sesi keenam yaitu evaluasi dilakukan pada tanggal 10 Desember dan 11 Desember dengan melakukan *follow-up* dengan kelima pasien yang menerapkan teknik relaksasi napas dalam. Berikut ungkapan perasaan dan perubahan yang dirasakan oleh pasien sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi kecemasan dan teknik relaksasi napas dalam yang mana munculnya perubahan positif seperti merasa tubuh lebih rileks sehingga bisa tidur lebih cepat serta mampu mengelola rasa marah, sedih, dan panik yang muncul pada pasien.

Tabel 2. Hasil Evaluasi

Lansia		Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
I	T	Partisipan sedang menjalani pengobatan dari psikiater membuat dia merasa lebih baik namun mengalami kesulitan tidur	Partisipan merasakan bahwa tubuhnya menjadi lebih rileks dan merasa mengantuk sehingga ia dapat tertidur lebih cepat.
II	F	Partisipan mengatakan bahwa saat ia merasa sakit ia sangat mudah marah dan tersinggung, deg-degan dan ketakutan akan kemungkinan-kemungkinan buruk (takut akan meninggal) yang terjadi kedepannya.	Ketika melakukan teknik relaksasi napas dalam partisipan merasa bahwa perasaan marahnya reda walaupun memang masih ada dan jantungnya tidak berdegup kencang seperti biasanya ketika ia sedang marah.

III	E	Partisipan mengatakan bahwa ia sangat khawatir mengenai sakit yang dialami apalagi setelah suaminya meninggal. Ia memiliki ketakutan jika harus meninggalkan anak-anaknya seperti suami dan membuat ia merasa cemas akan hal tersebut.	Partisipan melakukan teknik relaksasi napas dalam ketika ia mengingat mengenai suaminya yang sakit dan meninggal beberapa waktu yang lalu. Ketika mencoba melakukan teknik relaksasi napas dalam partisipan menangis karena mengingat suaminya namun setelah itu ia merasa lebih lega.
IV	R	Partisipan mengalami tekanan darah tinggi ketika sedang terbebani dengan pekerjaan. Beban kerja yang tinggi membuat ia merasa cepat marah dan tersinggung. Ia juga mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun di malam hari.	Ketika terbangun di malam hari melakukan teknik relaksasi napas dalam selama kurang lebih 5 kali dan setelah itu merasa tubuhnya lebih rileks namun butuh beberapa waktu bagi dirinya untuk merasa mengantuk dan dapat tidur kembali.
V	B	Partisipan mudah marah kepada orang lain ketika sedang terbebani dengan pekerjaan. Ketika hasil pemeriksaan kurang baik ia merasa cemas dan khawatir. Ia juga merasa jantung berdegup kencang dan tidak bisa tidur ketika khawatir mengenai anaknya	Partisipan melakukan teknik relaksasi napas dalam ketika merasa panik anaknya belum pulang ke rumah. Ketika melakukan teknik relaksasi tubuhnya merasa lebih santai sehingga ia dapat menunggu dengan lebih tenang hingga anaknya kembali ke rumah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi mengelola kecemasan dengan teknik relaksasi napas dalam pada lansia dengan penyakit kronis di Puskesmas Oesapa Kota Kupang telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini melibatkan 21 orang lansia didampingi oleh penanggungjawab kegiatan Prolanis, kader kegiatan Prolanis serta dokter dari kegiatan Prolanis. Metode yang digunakan berupa pemberian *ice breaking*, materi psikoedukasi dalam bentuk *leaflet*, latihan teknik relaksasi napas dalam, dan sesi *sharing*. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan ini dimana menambah pemahaman akan kecemasan dan mampu untuk menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk membantu mengelola kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pengelolaan kecemasan melalui teknik relaksasi napas dalam dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kegiatan program Prolanis di Puskesmas Oesapa.

SARAN DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Saran untuk pengabdian selanjutnya dapat melakukan pendekatan dengan teknik lain seperti *mindfulness* atau *grounding*. Ucapan terimakasih kepada Puskesmas Oesapa Kota Kupang, partisipan serta semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bestari, B. K., & Wati, D. N. K. (2016). Penyakit kronis lebih dari satu menimbulkan peningkatan perasaan cemas pada lansia di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 49-54.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348-355.
- Inra., Hariyanto, T., Adi, C. R. (2019). Perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1), 338 – 347.
- Latif, N., & Maulidia, R. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. *Professional Health Journal*, 2(1), 1-8.
- Nasuha, N., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di posyandu lansia rw IV dusun dempok desa gading kembar kecamatan jabung kabupaten malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2), 53 -62.
- Puspita, T., Ramadan, H., Budhiaji, P., & Sulhan, M. H. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 6(2), 53-58.
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95 – 101.
- Santrock, J. W. (1997). Life-span development. Brown & Benchmark Publishers.