



PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN LANSIA DI WISMA INDROKILO BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA

Arif Widodo¹, Herlina Eka Hapsari²

^{1,2} Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
arif.widodo@ums.ac.id

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dialami oleh orang lanjut usia. Tingkat gangguan kecemasan yang dialami pada lansia yang tinggal di panti werdha lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal dengan keluarganya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Relaksasi Otot Progresif (ROP) terhadap kecemasan. Metode penilitian ini menggunakan one group pre test-post test without control, pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok control dengan jumlah responden 8 lansia. Lansia diberikan intervensi berupa terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) selama ± 30 menit. Hasil dari penelitian ini didapatkan tingkat kecemasan ringan dari 2 responden (25.0%) menjadi 5 responden (62.5%) dan kecemasan sedang dari 6 responden menurun menjadi 3 responden (37.5%). Serta didapatkan nilai P Value 0.011 = ≤ 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa Relaksasi Otot Progresif (ROP) dapat membantu menurunkan kecemasan yang dialami pada lansia.

Kata Kunci: *lansia, kecemasan, relaksasi otot progresif*

Abstract

Anxiety is one of the most common mental disorders experienced by elderly people. The level of anxiety disorders experienced by the elderly who live in nursing homes is higher than the elderly who live with their families. The purpose of this study was to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation on anxiety. This research method uses one group pre test-post test without control, in this study researchers did not use a control group with 8 elderly respondents. Elderly given intervention in the form of Progressive Muscle Relaxation therapy for ± 30 minutes. The results of this study obtained mild anxiety levels from 2 respondents (25.0%) to 5 respondents (62.5%) and moderate anxiety from 6 respondents decreased to 3 respondents (37.5%). And obtained a P Value of 0.011 = ≤ 0.05, so it can be concluded that Progressive Muscle Relaxation can help reduce anxiety experienced in the elderly.

Keywords: *elderly, anxiety, progressive muscle relaxation*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

Corresponding author

:Address : Surakarta

Email : arif.widodo@ums.ac.id

Phone : 08818608035

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari masa dewasa, maka usia tua sering disebut sebagai tahap akhir perkembangan manusia, yaitu masa dewasa akhir sebelum kematian, suatu masa penuaan yang biasanya dimulai pada usia 60 tahun (Putu et al., 2020). Penuaan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu tahapan dalam proses kehidupan manusia yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan (Hapsari & Supratman, 2023). Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2019 populasi lansia diprediksi akan terus mengalami peningkatan, saat ini populasi lansia Indonesia meningkat dari 18,0 juta (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25,9 juta (9,7%) pada tahun 2019 dan diperkirakan akan terus bertambah menjadi 48,2 juta (15,77%) pada tahun 2035.

Saat seseorang memasuki lansia dapat ditandai dengan banyaknya perubahan dalam hidup individual lansia contohnya penurunan secara fisik, kognitif, dan psikososial (Aida, 2023). Penurunan fisik kognitif maupun psikososial yang dialami oleh lansia tersebut mengakibatkan lansia bergantung pada orang lain (Devraj & Ghorpade, 2024). Keluarga mempunyai peran penting dalam merawat dan membantu lansia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Namun, seiring perkembangan zaman yang semakin modern dan adanya tuntutan hidup yang banyak ada keluarga atau anak yang tidak sanggup untuk memenuhi kewajibanya untuk merawat lansianya (Arywibowo & Rozi, 2024). Selain itu, ada juga lansia yang hanya hidup sendiri, hal tersebut mengakibatkan lansia tersebut kesulitan dalam memenuhi kebutuhan masa tuanya. Oleh karena itu dengan meningkatnya jumlah kelompok lansia dan beberapa masalah lansia tersebut mengakibatkan perlunya tempat untuk memberikan fasilitas kesehatan lansia. Salah satu tempat untuk memberikan fasilitas yang diperlukan lansia seperti fasilitas Kesehatan, sandang, pangan, papan dan fasilitas keagamaan adalah panti sosial tresna werdha atau panti werdha (Susilawati et al., 2022).

Panti werdha memberikan sisi positif dan sisi negatif pada lansia yang tinggal disana. Sisi positif lansia yang tinggal di panti werdha adalah lansia dapat bersosialisasi dengan rekan sebayanya, lansia juga lebih aktif berkegiatan dikarenakan disetiap harinya pasti ada kegiatan untuk mengisi waktu luang lansia contohnya seperti senam, membuat kerajinan, bermain alat music, dan kajian keagamaan (Nyumirah, 2021). Tujuan panti werdha di Indonesia adalah untuk meningkatkan drajad Kesehatan yang optimal dan membantu lansia untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi permasalahan dan memecahkan permasalahan yang dihadapinya (Taufik et al., 2024). Hal tersebut dapat mengurangi rasa bosan dan kesepian pada lansia. Selanjutnya sisi negatif lansia yang tinggal panti werdha adalah bagi lansia yang masih memiliki keluarga lansia tersebut merasa dilupakan oleh keluarganya, selain itu

peraturan-peraturan yang ketat yang ada dipanti serta konflik-konflik yang muncul antar anggota panti dapat menimbulkan kecemasan pada lansia (Sari, 2023).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum dialami oleh orang lanjut usia. Tingkat gangguan kecemasan yang dialami pada lansia yang tinggal di panti werdha lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal dengan keluarganya (Tapeh et al., 2024). Kecemasan pada lansia harus diperhatikan, dikarenakan dapat berpengaruh negatif pada fisik, mental, menyebabkan penurunan kualitas hidup, ketidakstabilan emosional, kehilangan harapan, minat dan ketenangan hati dan pikiran (Baris et al., 2020). Selain itu kecemasan jika dibiarkan begitu saja juga akan mengakibatkan masalah lain pada penderita seperti gangguan pola tidur, hilangnya nafsu makan, berat badan menurun, merasa tak berharga, harga diri rendah, kurang berkonsentrasi, putus asa, dan yang paling parah sampai bunuh diri (Halawa et al., 2024).

Pada umumnya kecemasan yang dialami lansia di panti werdha dapat berkurang dengan menceritakan masalah yang dialami dengan petugas panti atau teman panti yang lain, namun hal tersebut dirasa masih belum efektif untuk mengurangi kecemasan pada lansia, tidak semua masalah dapat diceritakan secara terbuka ke pada orang lain, oleh karena itu masih seringnya terjadi kecemasan pada lansia yang tinggal di panti werdha. Untuk mengurangi kecemasan ada tindakan farmakologis dan non-farmakologis. Tindakan farmakologis contohnya yaitu pemberian obat anti cemas, namun penggunaan obat anti cemas memiliki efek samping seperti mengantuk, hipotensi, tremor, penglihatan kabur dan kemampuan kognitif menurun (Alwhaibi, 2023). Penggunaan obat secara jangka panjang juga memberikan efek buruk bagi tubuh dan dapat mengakibatkan ketergantungan, oleh karena itu pemberian terapi non-farmakologis merupakan alternatif lain untuk mengurangi kecemasan

Tindakan non-farmakologis yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami kecemasan salah satunya adalah Relaksasi Otot Progresif (ROP). Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi menekankan seseorang untuk rileks dengan teknik yang terdiri dari peregangan dan relaksasi pada otot. Relaksasi otot progresif menyebabkan pelepasan bahan kimia endorfin dan encefalin, yang dapat menekan saraf simpatik sehingga merangsang sinyal otak yang menekan rasa ketegangan seseorang dan meningkatkan aliran darah ke otak sehingga dapat memberikan efek rileks pada otot dan memberikan ketenangan (Norma & Supriatna, 2020).

Berdasarkan latar belakang serta observasi dan pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan lansia di wisma Indrokilo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werda (BPSTW) didapatkan lansia mengalami kecemasan

ringan sampai sedang oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Wisma Indrokilo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre eksperimental. Dalam penilitian ini menggunakan one group pre test-post test without control, pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok control. Sebelum diberikan intervensi responden dilakukan pemeriksaan tekanan darah lalu diberikan pre-test selanjutnya dilakukan pemberian intervensi yaitu Relaksasi Otot Progresif (ROP) selama 30 menit dan diakhiri pengecekan tekanan darah dan pemberian post-test pada responden.

Populasi yang peneliti tetapkan dalam penelitian adalah lansia yang mengalami kecemasan pada satu wisma yang berada di panti werdha Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Probabilty sampling dengan simple random sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 8 lansia yang mengalami kecemasan. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah lansia yang berusia diatas 60 – 85 tahun, lansia yang mengalami kecemasan, dan lansia yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Kriteria ekslusi dalam penelitian ini adalah lansia yang tidak bersedia menjadi responden dan responden lansia bedrest.

Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami oleh anggota wisma tersebut peneliti menggunakan instrument penelitian Geriatric Anxiety Scale (GAS) dengan jumlah 27 pertanyaan. Geriatric Anxiety Scale (GAS) dengan kriteria kecemasan : skore 0 – 27 kecemasan ringan, skore 28- 54 kecemasan sedang, dan skore 55 - 81 kecemasan berat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia (tahun)		
60-64	1	12.5
65-69	2	25.0
70-74	1	12.5
75-79	3	37.5
80-85	1	12.5
Pendidikan		
Tidak Sekolah	3	37.5
SD	1	12.5
SMP	3	37.5
SMA	1	12.5
Jenis kelamin		
Perempuan	8	100.0
Tekanan Darah		

Sistole		
Normal (<120 mmHg)	5	62.5
Pra Hipertensi (120 - 139 mmHg)	3	37.5
Diastole		
Normal (<80 mmHg)	6	75.0
Pra- Hipertensi (80 - 89 mmHg)	2	25.0

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian yang sudah dipaparkan bahwa dalam penelitian ini menurut kategori usia didapatkan hasil usia 65 – 69 tahun sebanyak 2 responden (25.0%) dan usia 60-64 tahun, 70-74 tahun, usia 75 – 79 tahun sebanyak 3 responden (37.5%), 80-85 tahun masing masing terdapat 1 responden (12.5%). Setelah dilakukan uji frekuensi mayoritas lansia yang mengalami kecemasan pada usia 75 – 79 tahun sebanyak 3 responden (37.5%). Hal tersebut didukung oleh penelitian (Sari, 2023) yaitu usia menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka seseorang tersebut bisa semakin mudah mengalami cemas. Selain itu perubahan yang dialami oleh lansia seperti perubahan sistem imun yang menurun, kulit yang keriput, sistem kardiovaskuler yang memperberat kerja jantung, penurunan penglihatan, penurunan pendengaran, perubahan fisik yang melemah contohnya seperti tidak bisa beraktifitas atau melakukan kegiatan yang berat seperti saat muda. Perubahan - perubahan tersebut dapat menyebabkan terjadinya kecemasan pada lansia. Selain itu menurut (Rona et al., 2021) mengatakan bahwa Para lansia yang mencapai usia lanjut sering kali merasa khawatir akan kematiannya sendiri sehingga menimbulkan rasa cemas pada lansia. Seiring bertambahnya usia, orang-orang mulai berpikir tentang berapa banyak waktu yang tersisa dalam hidup mereka.

Pada hasil berdasarkan kategori Pendidikan didapatkan responden tidak sekolah sebanyak 3 responden (30.0%), SD sebanyak 1 responden (12.5%), SMP sebanyak 3 responden (37.5%), dan SMA sebanyak 1 responden (12.5%). Setelah melakukan uji frekuensi mayoritas lansia memiliki pendidikan trakhir SMP. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Norma & Supriatna, 2020) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan mempunyai pengaruh internal dan eksternal terhadap kecemasan seseorang untuk bereaksi rasional terhadap sesuatu yang akan terjadi. seseorang yang berpendidikan tinggi dapat memberikan respons yang lebih rasional dibandingkan seseorang yang berpendidikan rendah atau tidak berpendidikan sama sekali. Tingkat Pendidikan seseorang juga mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki seseorang tersebut, semakin tinggi tingkat

pendidikan seseorang maka semakin mudah pula seseorang tersebut untuk menerima informasi untuk menambah pengetahuannya (Widodo & Pratiwi, 2021).

Pada kategori jenis kelamin didapatkan hasil seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu 8 orang (100.0%) pada penelitian ini dilakukan di wisma khusus perempuan jadi semua responden berjenis kelamin perempuan. Tetapi menurut Friedman dan Bowden Perempuan didominasi oleh permasalahan yang dihadapinya dan mengutamakan emosi terkait apa yang dialaminya sehingga menimbulkan rasa cemas dan khawatir yang semakin besar (Putu et al., 2020). Selain itu menurut penelitian (Pratidina et al., 2024) mengatakan bahwa wanita memiliki hormon estrogen yaitu hormon yang diproduksi oleh ovarium yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati pada wanita, adanya hormone estrogen tersebut dapat mempengaruhi serotonin (senyawa kimia pada otak) yang bisa mengatur suasana hati dan emosi, oleh karena itu perempuan lebih mudah merasa stress atau cemas.

Pada Kategori tekanan darah systole lansia yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 5 responden (62.5%) dan pra-hipertensi sebanyak 3 responden (37.5%), selanjutnya tekanan darah diastole terdapat 6 responden (75.0%) dengan tekanan darah diastole normal dan 2 responden (25.0%) dengan tekanan darah diastole pra-hipertensi. Setelah dilihat dari hasil menurut kategori tekanan darah pada penelitian ini rata-rata lansia memiliki tekanan darah yang normal. Tetapi Sebagian besar lansia memiliki Riwayat tekanan darah tinggi dan rutin minum obat penurun tekanan darah tinggi. Menurut (Asfar, 2021) Peningkatan tekanan darah dapat disebabkan oleh stres, dan stres dari sudut pandang kognitif dan perilaku, seperti kecemasan dapat menyebabkan penyakit yang berhubungan dengan peningkatan hipertensi. Kecemasan pada orang lanjut usia dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Saat Anda merasa takut, pelepasan hormon adrenalin meningkat sehingga menyebabkan jantung memompa darah lebih cepat dan tekanan darah meningkat. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya hipertensi lansia perlu meminimalisir atau mengurangi rasa kecemasan yaitu salah satunya dengan relaksasi otot progresif.

Tabel 2. Kecemasan Lansia Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	2	25.0
Kecemasan Sedang	6	75.0

Dalam tabel 2 merupakan hasil kecemasan lansia sebelum diberikan relaksasi otot

progresif didapatkan hasil dari 8 responden paling banyak lansia menderita kecemasan sedang yaitu sebanyak 6 responden (75.0%) dan kecemasan ringan sebanyak 2 responden (25.0%). Dari uji frekuensi mayoritas lansia mengalami kecemasan sedang.

Tabel 3. Kecemasan Lansia Setelah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	3	62.5
Kecemasan Sedang	5	37.5

Pada tabel 3 merupakan hasil kecemasan lansia setelah diberikan Relaksasi Otot Profresif (ROP) didapatkan hasil dari 8 responden paling banyak lansia menderita kecemasan ringan yaitu sebanyak 5 responden (62.5%) dan kecemasan sedang sebanyak 3 responden (37.5%).

Tabel 4. Analisis Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Sebelum dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Kategori Kecemasan	Hasil Pre Test		Hasil Post Test		
	F (n)	(%)	F (n)	(%)	P Value
Kecemasan Ringan	2	25.0	5	62.5	0.011
Kecemasan sedang	6	75.0	3	37.5	
Total	8	100.0	8	100.0	

Dalam mengetahui apakah ada pengaruh dalam pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) terhadap kecemasan lansia peneliti melakukan uji statistic menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test dan didapatkan hasil nilai P Value = $0.011 \leq \alpha (0.05)$ maka dapat dikatakan Ho ditolak dan Ha diterima yang berarti terdapat pengaruh Relaksasi Otot Progresif berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan lansia di di wisma Indrokilo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW). Hal ini sejalan dengan penelitian (Putu et al., 2020) yang mengatakan Realaksasi otot progresif mempunyai pengaruh menurunkan tingkat kecemasan dan dibuktikan dengan nilai P Value = $0.008 \leq \alpha (0.05)$.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Relaksasi Otot Progresif (ROP) dapat berpengaruh untuk menurunkan tingkat kecemasan lansia yang berada di panti werdha dapat dilihat dari hasil uji Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan nilai p value = $0.011 \leq \alpha (0.05)$ yang artinya Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Dengan adanya

penelitian ini diharapkan tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia di Wisma Indrokilo PSTW menjadi berkurang dan lansia dapat dapat melakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) untuk menurunkan kecemasan. Karena Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) dapat memberikan rasa rileks pada pikiran dan otot di tubuh sehingga dapat memeberikan ketenangan dan dapat mempengaruhi syaraf otonom yang dapat memberikan ketenangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, S. N. (2023). *Gambaran tingkat kecemasan pada lansia dengan komorbid di panti wredha*.
- Alwhaibi, M. (2023). Inappropriate Medications Use and Polypharmacy among Older Adults with Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 12(13). <https://doi.org/10.3390/jcm12134195>
- Arywibowo, J. D., & Rozi, H. F. (2024). Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Wredha Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya : Tinjauan Pustaka Pada Lansia Di Indonesia. *Jurnal EMPATI*, 13(April), 40–53.
- Asfar, A. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpandang Baru. 02(02), 139–148. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/679/681>
- Baris, A. B. W., Bidjuni, H., & Rompas, S. (2020). Perbedaan Makna Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Senja Cerah Dan Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.27472>
- Devraj, M. R., & Ghorpade, N. K. (2024). A Study to Assess Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety among Elderly in Selected Senior Citizen Club at Sangli, Miraj, Kupwad Corporation Area. *African Journal of Biological Sciences (South Africa)*, 6(7), 457–465. <https://doi.org/10.33472/AFJBS.6.6.2024.457-465>
- Halawa, A., Maha, D., & Dwiyanti, U. (2024). *PENGARUH KECERDASAN SPIRITAL TERHADAP KECEMASAN PASIEN TUBERCULOSIS PARU DI RSU CUT NYAK DHIEN LANGSA TAHUN 2023*. 8, 1933–1937.
- Hapsari, H. E., & Supratman, S. (2023). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3835–3847. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.10049>
- Norma, N., & Supriatna, A. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Nursing Arts*, 12(1), 31–35. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i1.71>
- Nyumirah, S. (2021). Peningkatan Kebutuhan Tidur Lansia Melalui Penerapan Relaksasi Otot Progresif Di Panti Sosial Budi Mulya 1 Cipayung Jakarta Timur. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 24–30. <https://doi.org/10.33366/nn.v5i1.2273>
- Pratidina, A., Nugroho, S. A., & Hafifah, V. N. (2024). *PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK ATSIRI BUNGA TEMBAKAU TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DINAS SOSIAL UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA*. 8, 1915–1922.
- Putu, N., Sugiartini, M., & Faidah, N. (2020). Effects of Progressive Muscle Relaxation on Elderly Anxiety In Banjar Bukit Sari , Sidan Village , Gianyar Regency.
- Rona, H., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit*, 13(1), 35–45. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/679/681>
- Sari, Y. I. P. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung. *Jurnal Ners*, 7(1), 309–315. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.12058>
- Susilawati, E., Permata Sari Tarigan, A., & Keperawatan Politeknik Kementerian Kesehatan Medan, J. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tingkat Stres Lansia Di Panti Werdha Binjai. *JMAS Jurnal Pengabdian Masyarakat EISSN*, 1(4), 521–526. <http://melatijournal.com/index.php/JMAS>
- Tapeh, Z. A., Darvishpour, A., Besharati, F., & Gholami-Chaboki, B. (2024). Effect of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Happiness of Older Adults in the Nursing Home. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 29(1), 78–84. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_183_22
- Taufik, T., Prihartanti, N., Daliman, D., Karyani, U., & Purwandari, E. (2024). Be alone without being lonely: strategies to improve quality of life for an elderly living in nursing homes. *Current Psychology*, 43(7), 6044–6050. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04804-w>
- Widodo, A., & Pratiwi, A. (2021). Determinants of caregiver behaviour to the quality of life among psychiatric patients after removal of Shackles in Klatten and Sukoharjo. *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*, 4(4), 316–324. <https://doi.org/10.26655/JMCHEMSCI.2021.4.2>