

PENGARUH PEMBERIAN IMAJINASI TERBIMBING PADA PENURUNAN ANSIETAS PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA JANNATI PROVINSI GORONTALO

Rosmin Ilham¹, Hamna Vonny Lasanudin², Rini Asnawati³, Desriyanti Djumuli^{4*}

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Gorontalo,
Indonesia^{1,2,3,4}

**Corresponding Author : desriyantidjumuli@gmail.com*

ABSTRAK

Kecemasan termasuk masalah yang sering ditemui di kalangan lansia, pada prevalensi yang berkisar diantara 15% hingga 52%. Gangguan kecemasan juga terjadi pada sekitar 3% hingga 15% orang dewasa, terutama pada mereka yang mengalami penyakit kronis. percobaan tersebut bermaksud guna memahami dampak pemberian imajinasi terteguhkan pada pengurangan ansietas kepada lanjut usia terhadap Griya lansia jannati Provinsi Gorontalo. Prosedur riset tersebut adalah bersifat kuantitatif dengan populasi yang berjumlah 15 orang Lansia, Subjek penelitian ditentukan berdasarkan kriteria subjek yang ditetapkan oleh peneliti yaitu, Lansia yang berada di Griya lansia jannati Provinsi Gorontalo. Percobaan ini memakai Pre-experimental design one group pretest-posstest. Hasil dari eksperimen berikut mengindikasikan bahwa Pre test dan post test dari 15 responden yang diterapkan analisis univariat pre test pemberian imajinasi yaitu didapatkan ansietas normal sebanyak 3 responden (20,0%) ansietas ringan 2 responden (13,3%), ansietas sedang 5 responden (33,3%), ansietas berat 5 responden (33,3%) setelah dilakukan post test pengkajian oleh lima belas partisipan yang dijalankan pemeriksaan satu variabel post test pemberian imajinasi yaitu didapatkan ansietas normal sebanyak 9 responden (60,0%), ansietas ringan sebanyak 2 responden (13,3%), ansietas sedang 2 responden (13,3%), dan ansietas berat 2 responden (13,3%). Simpulan pada penelitian ini bahwasanya diGriya lansia jannati Provinsi Gorontalo terdapat pengaruh pemberian imajinasi terbimbing pada penurunan ansietas terhadap lansia, semakin dilakukan pemberian imajinas terbimbing maka semakin menurun ansietas pada lansia.

Kata kunci : kecemasan, pemberian imajinasi, penurunan ansietas

ABSTRACT

Worry are ordinary issue amid seniors, with a prevalence ranging from 15-52%, and anxiety disorders affect 3-15% of adults, especially those suffering from chronic illnesses. This study aims for ascertain consequence about guided imagery on reducing nervousness inside older adults by Griya Lansia Jannati, Gorontalo Province. The study method is quantitative, alongside a research population of 15 elderly individuals. The research subjects were selected based on criteria set by the researcher, specifically elderly individuals residing at Griya Lansia Jannati in Gorontalo Province. Here examination employs an preliminary condone prsenting a one-group pretest-posttest procedure. The results at the inquiry indicate that in the pretest and posttest of 15 respondents, univariate analysis of the pretest for guided imagery revealed 3 respondents (20.0%) with normal anxiety, 2 respondents (13.3%) with mild anxiety, 5 participants (33.3%) with intermediate unease, and 5 respondents (33.3%) with intense distress. After conducting the posttest, the univariate analysis revealed that 9 respondents (60.0%) had normal anxiety, 2 contributors (13.3%) have lenient worry, 2 respondents (13.3%) possess modest apprehension, and 2 respondents (13.3%) had severe anxiety. The summary of investigation am which theres a impact of directed visuals upon reducing anxiety in the elderly at Griya Lansia Jannati, Gorontalo Province.

Keywords : anxiety, anxiety reduction , guided imagery

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia telah mengubah masalah kesehatan dan peta sosial akibat penurunan produktivitas fungsi organ tubuh seperti kerusakan sel pada proses menua, sehingga

berdampak terhadap produksi enzim, hormon, dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk kekebalan menjadi berkurang. Berbagai masalah kesehatan, terutama berkaitan dengan proses penuaan diantaranya: hipertensi, kanker, gangguan jiwa dan penyakit degeneratif (man made diseases) lainnya yang semakin meningkat. Salah satu masalah psikososial yang sering muncul adalah ansietas yaitu perasaan tidak nyaman dan kekhawatiran serta sering sekali penyebabnya tidak diketahui. Beberapa studi menunjukkan bahwa pasien dengan ansietas memiliki tanda-tanda fisiologis aktivasi simpatis, menstimulasi saraf simpatis dan refleks vasovagal (Heriyanti & Pujiati, 2022).

Dari studi yang dilampirkan bisa menimbulkan kekhawatiran isu luas yang terjadi dikalangan manula melalui prevalensi beredar di antara lima belas sampai lima puluh dua persen serta hambatan kecemasan berlaku untuk 3-15% oleh kalangan dewasa, khususnya para kalian apabila mengalami sakit berkepanjangan. Kekhawatiran yang sering belum teridentifikasi dan tidak mendapatkan pengobatan pada lansia dapat memberikan dampak yang berpengaruh terhadap beban sistem kesehatan. usia penuaan kadang terkait diiringi peristiwa kecelakaan, kesedihan, beserta kejadian eksistensi bila menantang yang umum terwujud seiring bertambahnya umur. Tak hanya itu, Kecemasan terkait usia lanjut dapat berperan sebagai mediator tentang keimbangan, di mana nervositas menjadi lebih tinggi berkaitan dengan kenaikan masalah kemurungan, walaupun implikasi ini dapat mengurang untuk meningkatnya kehormatan, sementara kecemasan pada lanjut usia juga mempengaruhi perilaku pencarian perawatan kesehatan mereka, mengurangi minat untuk mengunjungi layanan kesehatan, serta mampu mengakibatkan tanda jasmani misalnya pengurangan tenaga, gangguan ingatan, penambahan kecanduan, dan meningkatkan bahaya kelainan pembuluh darah jantung sampai meninggal. Tidak dapat dipungkiri bahwa kecemasan memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia. Kekhawatiran tentang kematian juga menjadi perhatian utama bagi banyak lansia, yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mereka serta kebutuhan akan perawatan yang mereka perlukan. Akibat kekhawatiran pada orang tua bermakna tersusun, menyebabkan Kesehatan jasmani dan mental, penggunaan pelayanan medis, serta standar kehidupan melalui komprehensif (Tadi et al., 2022).

Dalam pandangan Pengobatan Tradisional Tiongkok (*Traditional Chinese Medicine/TCM*), gangguan kecemasan atau ansietas dianggap sebagai kondisi yang muncul akibat naiknya api hati ke atas, yang dikenal dengan istilah Kan-Huoyang, yang disebabkan oleh ketidakseimbangan energi Yang pada organ hati (*Yang-Se-Hati*). Keseimbangan antara Yin dan Yang serta interaksi antara Lima Unsur sangat berperan dalam memahami kondisi ini. Ansietas sendiri mencakup beberapa faktor yang mempengaruhi setiap lansia, yaitu fisik, emosional, dan kognitif. Dari sisi fisik, gejalanya bisa berupa kepala terasa ringan, keringat dingin, mual, jantung berdebar, dan sensasi tidak nyaman lainnya. Secara emosional, penderita dapat mengalami rasa takut berlebihan hingga kepanikan. Sedangkan secara kognitif, ansietas dapat memengaruhi kemampuan berpikir, menyebabkan kebingungan, gangguan memori, dan kesulitan berkonsentrasi (Hidayatullah et al., 2020).

Berdasarkan *World Health Organization* di kawasan asia tenggara populasi lansia pada tahun 2020 senilai 11,34% ataupun menjangkau 28.800.000 dari jumlah keseluruhan. seorang dinyatakan lanjut usia berlandaskan UUD 13 tahun 1998 yaitu mereka yang menjangkau 60 tahun keatas (Sari,N.R. et al., 2020). Menurut WHO tahun 2018 lansia atau lanjut usia dikelompokkan menjadi tiga golongan yakni usia pertengahan (middle age) antara 45 hingga 59 tahun, usia 60-74 tahun, lanjut usia (old) antara 75 hingga 90 tahun, dan usia sangat tua (veryold) lebih dari 90 tahun (WHO, 2020). Pusat statistik dan Informasi Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2021, diberitahukan tersedia 29,3 juta lansia di Indonesia, yang mencakup sekitar 10,82% dari jumlah total penduduk Indonesia. (KemenKes, 2021), sedangkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo melaporkan adalah sejumlah 8,80% dari 1.180.948 jiwa total penduduk Provinsi Gorontalo (Badan Pusat Statistik (BPS), 2021).

Berdasarkan penelitian dari Fernandes et al. (2019) menyatakan bahwa kondisi ansietas pada lansia sebelum mendapatkan tindakan keperawatan terapi PMR (Progressive Muscle Relaxation) menurun secara bermakna, bila dibandingkan dengan kelompok kontrol, hal ini menunjukkan bahwa terapi ini berpengaruh dalam penurunan ansietas pada lansia. Menurut penelitian dari Etika et al. (2021) tentang pemberian psikoedukasi juga sebagai upaya penatalaksanaan ansietas pada lansia dengan diabetes melitus tipe-II mengindikasikan bahwa Sejumlah 15 lansia yang mendapatkan Psikoedukasi terbukti mengalami penurunan tingkat ansietas dan lansia memiliki kemampuan untuk mengontrol ansietas yang dialami

Sebagian langkah yang diambil guna mengurangi kecemasan yaitu strategi imajinasi terbimbing yang dipakai demi menangani stres dan coping melalui tahapan membayangkan maupun merenungkan suatu hal. Terapi relaksasi imajinasi terbimbing adalah sebuah cara agar mempelajari kemampuan ide sekarang atau menyadari untuk menciptakan gambaran yang menenangkan. Imajinasi terbimbing tergolong cara penenangan yang ditujukan supaya mengurai depresi serta meningkatkan perasaan tenang dan damai yang berfungsi sebagai agen penenang dalam situasi depresi sehari-hari (Asuad & Susanto, 2019). Menurut (Fitrina, 2018), imajinasi terbimbing dapat dilakukan sebanyak 3 hari dengan interval waktu sepuluh sampai lima belas menit. Berdasarkan studi yang diterapkan dari (Saifudin mempu membantu seseorang untuk menetralkan pikiran negatif yang dirasakan, dengan melakukan imajinasi terbimbing dapat menghidupkan pikiran positif dan memiliki efek menyenangkan.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo di Panti Griya Lansia Jannati pada Desember 2022, tercatat bahwa jumlah lansia yang tinggal di panti tersebut sebanyak 23 orang. Dari jumlah tersebut, 16 orang (69,6%) merupakan perempuan, sementara 7 orang (30,4%) adalah laki-laki, dengan rentang usia antara 60 hingga 90 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 6 lansia (26,1%) diketahui mengidap hipertensi. Namun, belum ditemukan adanya penerapan asuhan keperawatan secara khusus bagi para lansia. Selain itu, saat dilakukan pengkajian, ditemukan bahwa 3 lansia mengeluhkan nyeri pada bagian tengkuk dan belakang kepala yang berlangsung lebih dari 24 jam dalam satu bulan terakhir (Lasanuddin & Hariyati, 2023)

Berdasarkan data awal dari griya lansia jannati terdapat 16 lansia diantaranya 9 perempuan dan 7 laki-laki. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak pemberian imajinasi terbimbing pada penurunan ansietas lansia di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design, yaitu satu kelompok subjek tanpa kelompok kontrol. Pengukuran tingkat ansietas dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon. Penelitian dilaksanakan pada Juli 2024 di Panti Griya Lansia Jannati, Provinsi Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang mengalami ansietas di panti tersebut. Jumlah sampel sebanyak 15 responden, yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling, yaitu berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia menjadi responden.

Kriteria inklusi meliputi lansia yang mengalami ansietas, memiliki riwayat ansietas, dan bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi meliputi lansia dengan hipersensitivitas terhadap aromaterapi lemon serta yang tidak bersedia menjadi responden. Variabel independen adalah terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon, sedangkan variabel dependen adalah tingkat ansietas lansia. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner skala ansietas, dan data sekunder diperoleh dari literatur relevan seperti buku, jurnal, serta

sumber daring terpercaya. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan hasil pengukuran pretest dan posttest, serta bivariat menggunakan uji paired t-test untuk melihat perbedaan tingkat ansietas sebelum dan sesudah intervensi. Uji statistik dilakukan dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini antara lain (1) H_a : Terdapat pengaruh terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon terhadap penurunan ansietas pada lansia dan (2) H_0 : Tidak terdapat pengaruh terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi lemon terhadap penurunan ansietas pada lansia. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, antara lain pengajuan izin resmi kepada pihak panti, pemberian penjelasan dan persetujuan tertulis (informed consent) kepada responden, menjaga kerahasiaan data (confidentiality) dan anonimitas, serta memastikan ketelitian dalam setiap tahapan pengumpulan dan pengolahan data.

HASIL

Gambaran Lokasi Penelitian

Panti griya lansia jannati yang berada pada Kecamatan. Sipatana, Kota Gorontalo. Jimlah lansia yang ada di panti sejumlah lima belas jiwa yang terdiri dari 7 pria dan 8 wanita dari berbagai daerah. Griya lansia jannati saat ini dihuni oleh penduduk suku etis dan budaya yang berbeda-beda. Suku-suku yang mendiami panti tersebut diantaranya adalah suku gorontalo dan jawa. Dari beberapa suku yang berada di panti werda, suku yang mendominasi adalah suku gorontalo. Griya lansia jannati memberikan pelayanan kepada lansia yang memiliki tinggal di tempat tersebut. Pelayanan yang diberikan oleh panti meliputi pelayanan kesehatan, pelayanan pendidikan, dan memberikan fasilitas kepada para lansia yang tinggal di tempat itu.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase
Usia		
Lanjut Usia (60-74 Tahun)	13	86,7%
Lanjut Usia Tua (75-90 Tahun)	2	13,3%
Jenis kelamin		
Laki-laki	7	46,7%
Perempuan	8	53,3%
Pendidikan		
SD	5	33,3%
SMP	6	40,0%
SMA	3	20,0%
S1	1	6,7%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel dengan jumlah responden 15 orang yang berada di griya lansia jannati, berdasarkan usia responden yang terbanyak yaitu Lanjut Usia 60-74 tahun sebanyak 13 orang (86,7%), berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak yaitu perempuan sebanyak 8 orang (53,3%), Berdasarkan pendidikan terbanyak adalah SMP sebanyak 6 orang (40,0%).

Analisis Univariat Pre-Test

Mengacu pada output riset dari 15 peserta yang dilaksanakan pemeriksaan univariat pre test pemberian imajinasi diperoleh bahwa ansietas normal sebanyak 3 responden (20,0%) ansietas ringan 2 responden (13,3%), ansietas sedang 5 responden (33,3%), ansietas berat 5 responden (33,3 %).

Tabel 2. Analisis Univariat Pre-Test

Ansietas	Frekuensi	Presentase
Sebelum Pemberian Imajinasi		
Normal		
Normal	3	20,0%
Ringan	2	13,3%
Sedang	5	33,3%
Berat	5	33,3%
Total	15	100%

Tabel 3. Analisis Bevariat Post Test

Ansietas	Frekuensi	Presentase
Sebelum Pemberian Imajinasi		
Normal		
Normal	9	60,0%
Ringan	2	13,3%
Sedang	5	13,3%
Berat	5	13,3%
Total	15	100%

Dari hasil penelitian dari 15 responden yang dilakukan analisis univariat post test pemberian imajinasi yaitu didapatkan ansietas normal sebanyak 9 responden (60,0%), ansietas ringan sebanyak 2 responen (13,3%), ansietas sedang 2 responen (13,3%), dan ansietas berat 2 responen (13,3%).

Pada penelitian ini sampel bersifat homogen dan uji normalitas saphirowilk menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,075. Untuk itu uji statistik yang diterapkan pada penelitian ini adalah parametrik anova. Berdasarkan analisis statistic pada Pengetahuan 1 dengan Pengetahuan 2 Sangat Signifikan. Hasil statistik anova didapatkan hasil pemberian imajinasi terbimbing terhadap perubahan tingkat ansietas pada lansia adalah dengan nilai sig = 0,075 dimana $> 0,05$ yang artinya pemberian imajinasi terbimbing dapat menurunkan tingkat ansietas pada lansia secara signifikan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian imajinasi terbimbing secara signifikan mampu menurunkan tingkat ansietas pada lansia. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami tingkat ansietas sedang hingga berat, sementara setelah intervensi terjadi peningkatan jumlah responden dengan ansietas normal dan penurunan jumlah responden dengan ansietas sedang hingga berat. Hal ini mencerminkan efektivitas imajinasi terbimbing dalam mengurangi gejala kecemasan pada kelompok lansia.

Penurunan tingkat ansietas ini dapat dijelaskan melalui teori neurobiologis, di mana intervensi seperti imajinasi terbimbing yang memadukan teknik pernapasan dalam, visualisasi positif, dan relaksasi otot progresif dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan respons sistem parasimpatis, sehingga menimbulkan efek menenangkan (Sagita, 2022). Dalam kondisi kecemasan, tubuh mengalami peningkatan aktivitas simpatik yang menyebabkan gejala seperti jantung berdebar, napas cepat, dan ketegangan otot. Dengan menstimulasi sistem parasimpatis, imajinasi terbimbing dapat mengurangi gejala tersebut dan menimbulkan perasaan tenang.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Darmadi et al. (2020), yang menyatakan bahwa imajinasi terbimbing efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan penglihatan seperti katarak. Penurunan kecemasan tersebut didukung oleh latihan pernapasan dalam dan meditasi visual yang menenangkan, yang juga terbukti efektif dalam studi ini. Begitu pula dalam penelitian oleh Swarjana (2022), terjadi penurunan skor ansietas

dari 14 menjadi 5 berdasarkan pengukuran dengan Depression Anxiety Stress Scales (DASS), menunjukkan bahwa metode ini konsisten menurunkan kecemasan hingga mencapai tingkat normal. Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Susanti et al. (2022), di mana dua dari lima pasien menunjukkan penurunan skor ansietas yang paling signifikan dengan selisih hingga 9 poin. Hasil ini mengindikasikan bahwa pemberian imajinasi terbimbing tidak hanya memberikan manfaat secara umum, tetapi juga dapat memberikan hasil individual yang optimal bagi pasien tertentu, tergantung pada kesiapan dan keterlibatan mereka dalam proses relaksasi.

Secara teoritis, pendekatan intervensi imajinasi terbimbing sesuai dengan prinsip terapi kognitif-perilaku (CBT), di mana seseorang dibantu untuk mengelola pikiran negatif yang menyebabkan kecemasan melalui teknik relaksasi dan restrukturisasi kognitif. Teknik visualisasi positif yang dilakukan dalam imajinasi terbimbing memberikan "*ruang aman*" secara mental bagi individu untuk mengatasi kecemasan, dan ini terbukti efektif pada populasi lansia yang sering kali mengalami tekanan psikologis akibat kondisi kronis dan perasaan tidak berdaya terhadap proses penuaan (Fithriyyah et al., 2024). Dengan memperhatikan kondisi lansia yang lebih rentan terhadap stres emosional, intervensi non-farmakologis seperti imajinasi terbimbing menjadi salah satu alternatif yang aman, murah, dan mudah dilakukan dalam praktik keperawatan. Pendekatan ini tidak hanya menurunkan gejala ansietas, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh dengan memberikan rasa tenang, meningkatkan kontrol diri, dan memperkuat kesejahteraan emosional mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah disampaikan, dapat ditarik simpulan bahwasannya diketahui analisis univariat sebelum dilakukan pemberian imajinasi terbimbing, memiliki 3 responden yang mengalami ansietas normal, dan 2 responden ansietas ringan, ansietas sedang yakni 5 responden dan ansietas berat adalah 5 responden. dan diketahui analisis univariat setelah dilakukan pemberian imajinasi terbimbing, menunjukkan perubahan positif, dengan 9 responden yang tidak lagi mengalami ansietas dan 2 responden yang sekarang hanya mengalami ansietas ringan. dengan 2 responden masih mengalami ansietas sedang, dan 2 responden masih mengalami menjadi ansietas berat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengungkapkan rasa terimakasih yang mendalam kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan bantuan dalam menukseskan penelitian ini. Ucapan ini juga disampaikan kepada para peserta yang dengan ikhlas bersedia ikut serta hingga penelitian ini selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajuan, O., Marisa, L., & Susanti, N. (2022). Keefektifan pemberian terapi *guided imagery* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa skizofrenia. *Professional Health Journal*, 4(1), pp. 1-9.
- Akhriansyah, M., Keliat, B. A., & Fernandes, F. (2019, February). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Ansietas Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* 4(1), pp. 149-155.

- Darmadi, M. N. F., Hafid, M. A., Patima, P., & Risnah, R. (2020). Efektivitas imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap penurunan nyeri pasien post operasi: A literatur review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), pp. 42-54.
- Fitrina, Y., & Wiryanti, N. (2019). Pengaruh Pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 9(2), pp 125–145.
- Larasati, A. D., Ekowati, S. I., Hidayati, W., Fitriyyah, Y. N., Primayanthi, A. A. E., Wahyuningrum, E., & Santoso, E. K. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Kanker. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Jumawan, M. H., & Lasanuddin, H. V. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Griya Lansia Jannati: Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Griya Lansia Jannati. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(02), 178-189.
- Ningsih, A. (2020). Penerapan Terapi Imajinasi Terbimbing Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi
- Prastyaningrum, F. D., Sulistyowati, D., Adriani, R. B., & Tarnoto, K. W. (2024). Mengatasi Kecemasan Dengan Intervensi Senam Tera. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), pp 127–133.
- Pujianti, E., & Heriyanti, W. (2022). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(1), 77-88.
- Sagita, E. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Menopause Dengan Kejadian Hot Flushes Di Kelurahan Semawung Daleman Kutoarjo (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Sari, M. K., & Hidayatullah, M. R. (2020). Pengaruh laser acupoint terhadap ansietas pada lansia. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 6(2), 103–110.
- Sari. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Swajana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Variabel Dan Contoh Kuesioner*. Andi Ikapi
- Tadi, A., Gheibizadeh, M., & Anjiri, S. G. C. (2022). *Death Anxiety And Associated Factors In The Hospitalized And Non-Hospitalized Elderly With Chronic Diseases In Ahvaz*. *Jundishapur J Chronic Dis Care*, 11(4), pp 3–8.
- Yunalia, E. M., Soeharto, I. P. S., Nurseskasatmata, S. E., Sulistyawati, W., & Etika, A. N. (2021). Pemberian Psikoedukasi Sebagai Upaya Penatalaksanaan Ansietas Pada Lansia Dengan Diabetes Melitus Tipe-II. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 4(2).