

EFEKTIFITAS RELAKSASI SPINOMARI DENGAN TINGKAT KECEMASAN ELDERLY LOKASI POSYANDU DESA NGAMPEL KEDIRI

Zulvana^{1CA}

Email: zulvanajunaedi@gmail.com (*Corresponding Author*)

^{1,3}Program Studi S1 Keperawatan Stikes Pamenang

Erwin Yektiningsih²

²Program Studi D3 Keperawatan Stikes Pamenang

Pratiwi Yuliansari³

³Program Studi D3 Keperawatan Stikes Pamenang

ABSTRAK

Lansia akan mengalami perubahan biologis, psikologis dan sosial sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Ketidakmampuan beradaptasi dengan tugas perkembangan lansia cenderung mengalami permasalahan psikososial, seperti kesepian, kesedihan, depresi sekaligus ansietas. Penelitian ini mempunyai tujuan buat mengenali pengaruh Relaksasi Spinomari terhadap tingkatan kecemasan lanjut usia. *Quasi Eksperiment* digunakan dalam Desain penelitian ini melalui Prepost tes kontrol group. Sampelnya diperoleh 24 responden. Relaksasi Spinomari merupakan Variabel independennya dalam penelitian ini, sedangkan variabel dependennya tingkatan cemas. Data dikumpulkan menggunakan kuis GAI (*Geriatric Anxiety Inventory*). Kemudian data diolah melalui aplikasi SPSS for Windows dengan uji Wilcoxon serta *Mann Whitney*. Analisis perbandingan efektifitas Relaksasi Spinomari terhadap perubahan skor tingkat kecemasan pada kedua kelompok didapatkan hasil “ $p = 0,000$ ($p < 0,05$)” yang berarti terdapat perbedaan skor tingkat kecemasan antara kelompok perlakuan sekaligus kontrol. Relaksasi Spinomari mengurangi kecemasan pada lansia. dalam kegiatan latihan relaksasi Spinomari dilaksanakan selama 10 menit setiap hari selama 3 hari dapat membantu meningkatkan kenyamanan bagi orang lanjut usia untuk merasakan rileks sehingga berdampak penurunan kecemasan

Kata kunci: Lansia, tingkat kecemasan, relaksasi spinomari

PENDAHULUAN

Lansia, yang didefinisikan sebagai individu yang telah berusia lebih dari 60 tahun, mengalami perubahan biological, psychological, sekaligus social yang berpotensi menghadirkan masalah kesehatan (Rindayati et al., 2020). Ketidamampuan mereka melakukan adaptasi mengenai perubahan tersebut dapat mengakibatkan masalah psikososial, yang sering kali meliputi perasaan kesepian, sedih, depresi, dan kecemasan (Potter et al., 2005). Kecemasan merupakan permasalahan kesehatan jiwa yang sering muncul, yang cenderung dialami oleh lansia, yang merupakan kelompok usia dengan tingkat kecemasan yang tinggi (Rindayati et al., 2020). Situasi-situasi seperti purnakarya, kesakitan, peristiwa wafatnya beberapa partner terdekat, dan penurunan pendapatan adalah beberapa penyebab dalam memicu anxiety terhadap elderly (Potter et al., 2005).

Menurut Laporan Badan Central Statistik RI (2016), Total penduduk berusia lanjut usia di Indonesia mencapai 13.729.992 jiwa, dengan prevalensi kecemasan di kalangan dewasa dan lansia di negara berkembang mencapai 50 persen. Negara Indonesia terdapat jumlah 39 juta orang dari total 238 jutaan penduduknya yang terjadi cemas (Heningsih, 2014). Gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental terbesar, dengan diperkirakan 284 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan kecemasan, mayoritas terjadi pada jenis kelamin perempuan (4,7%) daripada pria (2,8%) (Heningsih, 2014). Score cemas yang dialami

pada usia lebih 82 tahun mencapai 14,5% (Rindayati et al., 2020). Oleh karena itu, perawatan lanjut usia tidak hanya fokus pada masalah kesehatan fisik, tetapi juga perlu memberikan perhatian pada kesehatan mental, termasuk memberikan motivasi bagi mereka agar dapat menikmati hidup mereka dengan bahagia (Maryam et al., 2008). Teknik-teknik relaksasi dan distraksi dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada lanjut usia (Keliat, 2013).

Proses penuaan manusia seringkali disertai dengan perasaan cemas, depresi, atau penolakan terhadap penyakit yang mungkin muncul. Kecemasan adalah respons subjektif terhadap situasi kurang berkenan terjadi di kehidupan manusia selama beraktivitas. Meskipun demikian, ansietas dapat berdampak sebagai motivasi bagi individu mendapatkan tujuan mereka serta merupakan bagian penting dari usaha memelihara keseimbangan hidup (Suhadi & Ayu Pratiwi, 2020). Penanganan kecemasan pada lansia dapat dilakukan melalui teknik-relaksasi spiritual dan hipnosis lima jari, yang membantu individu mencapai kesejahteraan spiritual dan mengubah persepsi mereka terhadap kecemasan (Patimah et al., 2015; Halim & Nikmatul Khayati, 2020; Mawarti & Yuliana, 2021).

Kejadian anxiety yang dialami oleh elderly dan permasalahan psikologis lainnya yang muncul, maka peneliti tertarik untuk mengkaji "Efektifitas Relaksasi Spinomari Terhadap Tingkat Kecemasan Elderly di Posyandu Desa Ngampel Kediri".

METODE PENELITIAN

Desain studi menggunakan Quasi Experiment yang dikenal sebagai *pre post test control group*. Populasi yang diteliti terdiri dari 91 lansia yang berada di dua Posyandu Lansia, yakni Dusun Ngemplak dan Dusun Pathi. Sampel ini didapatkan sebanyak 24 responden dua kelompok yaitu tindakan dan pengontrol. Cara pengambilan sampelnya menggunakan *nonprobability sampling* yakni pendekatan *purposive*, di mana sampelnya dipilih sesuai tujuan penelitian untuk mewakili karakteristik populasi yang sudah dikenal sebelumnya. Kriteria inklusi meliputi berusia 60-80 tahun, pendidikan minim SD, tidak masalah kognitif (MMSE >23), sedangkan eksklusinya mencakup lansia dengan keterbatasan fisik pada ekstremitas atas dan yang menjalani perawatan tirah baring.

Variabel independen dalam riset ini merupakan Relaksasi Spinomari, sementara variabelnya dependen yaitu level cemas. Data pengumpulannya dilakukan kuesioner GAI berjumlah 20 butir, serta mencakup tiga aspek komponen: psikologi, fisiologi, dan *sociocultural*. Tingkatan kecemasan dinilai berdasarkan skoring 1-5 menunjukkan ringan, skor 6-10 sedang, skor 11-15 berat, dan skor 16-20 menunjukkan tingkatan panik.

Sebelum intervensi, dilakukan pre test kepada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan kuesioner GAI sebagai mengukur tingkat kecemasan. Intervensi dilakukan dengan memberikan kegiatan relaksasi Spinomari, yaitu teknik hipnosis lima jari dengan

pendekatan spiritual dzikir secara mandiri setiap malam menjelang tidur selama tiga malam. Pada hari keempat, dilakukan pengambilan data tingkat kecemasan (post-test).

Validitas dan reliabilitas instrumen GAI berdasarkan survey dari Pachana *et al.* (2007), sehingga hasilnya validitas 0.80 sekaligus reliabilitas 0,91. Statistik diujikan meliputi Uji Wilcoxon dapat mengevaluasi beda tingkatan ansietas sebelum serta sesudah intervensi pada kedua kelompok: perlakuan dan kontrol, serta uji Mannwhitney sebagai membandingkan perbedaan kelompok tersebut sebelum dan sesudah dilakukam intervensi. Alternatif hipotesis itu dinyatakan diterima dengan “nilai $p < 0,05$ ”.

HASIL

Data Umum

Karakteristik responden, berlandaskan umur, menunjukkan bahwa mayoritas dari kedua grup yaitu tindakan dan pengontrolan berumur 60-74 years, dengan persentase mencapai 83,3%. Demografi jenis kelamin juga menunjukkan mayoritas perempuan di kedua kelompok, mencapai 75%. Adanya pencocokan berdasarkan usia dan jenis kelamin telah dilakukan, sehingga jumlah responden di kedua kelompok menjadi seimbang. Seluruh responden memiliki latar belakang pendidikan minimal SD (100%). Mayoritas responden juga merupakan janda, dengan proporsi 58,3% grup perlakuan dan 66,7% grup kontrol. Mayoritas usia lanjut tidak bekerja, dengan angka mencapai 83,3% di group intervensi dan 75% di kelompok kontrol.

Mayoritas responden juga tinggal bersama keluarga, dengan persentase 75% di group intervensi dan 83,3% di kelompok kontrol. Semua responden, termasuk pada grup intervensi sekaligus kontrol, tidak menunjukkan gangguan kognitif berdasarkan skor MMSE, yang mencapai 100%. Mengenai penyakit penyerta, mayoritas responden di kedua kelompok memiliki hipertensi.

Uji kesetaraan menggunakan

Independent T-test terhadap skor MMSE yaitu tidak terdapat perbandingan signifikan diantara kelompok keduanya, bernilai $p=0,849$, berdasarkan kedua golongan memiliki karakteristik seragam. Skor MMSE menjadi faktor penting yang memengaruhi pelaksanaan intervensi relaksasi spinomari, sehingga perlu dilakukan uji kesetaraan.

Hasil Data Khusus

Tabel tingkat kecemasan pre relaksasi Spinomari

Kelompok	Tes	Ringan		Sedang		Berat		Panik		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Intervensi	<i>Pre</i>	-	-	9	75	3	25	-	-	12	100
	<i>Post</i>	-	-	9	75	3	25	-	-	12	100
Kontrol	<i>Pre</i>	-	-	10	83,3	2	16,7	-	-	12	100
	<i>Post</i>	-	-	10	83,3	2	16,7	-	-	12	100

Sumber: Data Primer Penelitian, 2024

Sebagian besar sebelum dilakukan tindakan dengan level cemas sedang adalah 75% responden

kelompok intervensi sekaligus kelompok kontrol sebanyak 83,3%

Tabel tingkat kecemasan lansia post- relaksasi Spinomari

Kelompok	Tes	Ringan		Sedang		Berat		Panik		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Intervensi	<i>Pre</i>	-	-	9	75	3	25	-	-	12	100
	<i>Post</i>	-	-	9	75	3	25	-	-	12	100
Kontrol	<i>Pre</i>	-	-	10	83,3	2	16,7	-	-	12	100
	<i>Post</i>	-	-	10	83,3	2	16,7	-	-	12	100

Sumber: Data Primer Penelitian, 2024

Hasil mayoritas setelah dilaksanakan intervensi Relaksasi Spinomari pada kelompok intervensi

didapatkan tingkat kecemasan 66,7% responden pada cemas sedang dan 25% responden cemas ringan.

Tabel efektifitas relaksasi Spinomari terhadap level kecemasan

Kelompok	Test	Uji Beda			Mann Whitney
		Mean	SD	P	
Intervensi	<i>Pre</i>	9,75	1,545	0,002	0,000
	<i>Post</i>	7,33	2,188		
Kontrol	<i>Pre</i>	9,00	1,414	0,083	
	<i>Post</i>	8,75	1,658		

Sumber: Data Primer Penelitian, 2024

Analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* sebagai mengevaluasi perubahan skor tingkat *Anxiety* sebelum dan sesudah pemberian *Relaxation Spinomari* menunjukkan bahwa kelompok perlakuan, terdapat beda nilai signifikan sebesar $p = 0.002$ ($p < 0,05$), menandakan adanya penurunan yang bermakna dalam skor tingkat kecemasan setelah intervensi. Sementara itu, nilai grup kontrol $p = 0,083$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak signifikan dalam skor tingkatan kecemasan pre dan post tindakan perlakuan.

Analisa perbedaan efektivitas tindakan Relaksasi Spinomari dengan perubahan skor level anxiety antara kedua grup dilakukan pengujian *Mann-Whitney*. Hasilnya menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam skor tingkat cemas antara kedua grup perlakuan sekaligus kontrol. Dari kedua jenis uji statistik yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Relaksasi Spinomari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lanjut usia, relevan dengan hasil hipotesis di penelitian ini.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi Spinomari

Hasil pengukuran pada kelompok intervensi sebelum pemberian Relaksasi Spinomari menunjukkan bahwa 9 dari 12 responden (75%) memiliki tingkat kecemasan sedang, sementara 3 responden lainnya (25%) berada pada kecemasan yang berat. Di sisi

lain, pada kelompok kontrol, sebanyak 10 dari 12 responden (83,3%) berada dalam level cemas sedang, dan 2 responden lainnya (16,7%) mengalami kecemasan berat.

Kecemasan pada lansia dipengaruhi beberapa faktor yang terlibat dari dalam dan luar. Faktor eksternal melibatkan ancaman terhadap integritas fisik sekaligus personal, sementara faktor internal meliputi usia, stresor, jenis kelamin, lingkungan, dan pendidikan (Ridayati et al., 2020). Menurut Teori Analitik disampaikan oleh Freud, bahwa terdapat konflik diantara identitas dan superego dapat menjadi pemicu kecemasan. Faktor penyebab kecemasan pada lansia dapat dikategorikan menjadi biologis, psikologis, dan sosial. Penyebab biologis termasuk orang yang tidak bekerja dan memiliki pendidikan rendah, ketidaknyamanan terhadap sensasi tubuh normal, riwayat penyakit serius pada masa usia anak, dan faktor genetik. Sementara penyebab psikologis berkaitan dengan kepercayaan disfungsi tentang kesehatan dan penyakit, serta kesalahan dalam menafsirkan perubahan tubuh. Penyebab sosial mencakup peran budaya dalam interpretasi gejala kecemasan terhadap keluhan fisik, dan pengaruh keluarga yang membahas kecemasan kesehatan secara berlebihan (Cautin, R.L. & Lilienfeld, 2015).

Tingkat Kecemasan Lansia Sesudah Dilakukan Relaksasi Spinomari

Setelah menjalani intervensi Relaksasi Spinomari, ditemukan bahwa dalam kelompok intervensi, 3 dari 12 responden (25%) mengalami tingkat kecemasan ringan, 8 responden lainnya (66,7%) kecemasan sedang, dan 1 responden (8,3%) dengan kondisi cemas yang berat. Sementara itu, dalam kelompok kontrol, sebanyak 10 dari 12 peserta (83,3%), terjadi tingkat cemas sedang, dan 2 orang lainnya (16,7%) tetap pada tingkat kecemasan berat.

Pada golongan pengendalian, mayoritas responden tidak terjadi penyusutan tingkatan kecemasan. Itu disebabkan oleh fakta bahwa mereka hanya menerima aktivitas standar di posyandu lansia tanpa adanya intervensi yang dapat meningkatkan kenyamanan.

Hasil pre test pada level cemas pada kedua unit *control* dan perlakuan, menunjukkan bahwa kebanyakan lanjut usia dalam kondisi level ansietas *middle*. Meskipun pada post test, mayoritas lansia masih berada di tingkat an kecemasan sedang, namun didapatkan penurunan nilai tingkat kecemasan jika dilihat dari data mentahnya. Hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan kondisi psikologis individu lansia dan variasi dalam objek yang menyebabkan kecemasan. Faktor-faktor psikologis seperti perasaan frustrasi, kehilangan, dan kesepian dapat menyebabkan lansia tetap merasa cemas meskipun telah diberikan intervensi selama 3 hari (Maryam et al., 2008).

Pengaruh Relaksasi Spinomari Pada Permasalahan Kecemasan Pada Lanjut Usia

Analisa dari membandingkan keakuratan Relaxasi Spinomari dengan pergantian point level ansietas kepada grup tindakan dan grup pengendalian didapatkan adanya korelevanan, menandakan bahwa Relaksasi Spinomari memiliki pengaruh pada level kecemasan lanjut usia. Oleh hasil tersebut berkaitan dengan hasil studi dari Yani & Kurniawan (2022), yang di tujukan pada penurunan tingkat ansietas setelah pemberian terapi hipnosis lima jari pada lansia. Secara medis, diketahui bahwa praktik berdzikir, yang mengingat Allah, secara otomatis merangsang otak untuk melepaskan endorfin, yang dapat menciptakan situasi ceria serta ketenangan (Patimah et al., 2015). Terdapat Survey lainnya oleh Yusuf et al. (2015) menemukan bahwa perubahan kondisi psikologis pada sekelompok yang telah menjalani relaxasi religi, yakni dzikir. Relaksasi Spinomari yang menyatukan teknik relaksasi spiritual serta hipnosis lima jari. Dengan latihan relaksasi ini, lansia dilatih untuk merespons secara relaksatif, mencapai keadaan rileks, dan mengurangi tingkat kecemasan. Hipnosis lima jari melibatkan memberikan perlakuan saat dalam suasana yang tenang, kita mengalihkan perhatian pada bayangan atau ingatan sambil secara berurutan menyentuh lima jari tangan. Metode ini, dikenal sebagai Hipnosis lima (5) jari yang memiliki manfaat seperti meningkatkan motivasi, menciptakan ketenangan dalam berpikir, sekaligus menurunkan tekanan emosional (Hastuti & Arumsari, 2015).

Respon yang dipicu oleh kecemasan dapat termanifestasikan melalui system saraf otonom, yang terdiri dari sistem simpatis dan parasimpatis. Respon simpatis dapat mengakibatkan pengeluaran epinefrin, berdampak denyut jantung meningkat, pernapasan mengalami percepatan sekaligus dangkal, serta peningkatan tekanan arteri. Dampak Anxiety memiliki efek negatif pada fisiologis seperti sistem kardiovaskular, *respiratory*, gastrointestinal, neuromuskular, traktus urinary, dan kulit, serta dampaknya dengan *behavior*, kognitive, serta afektif (Alimansur & Anwar, 2013).

Peningkatan frekuensi pernapasan terjadi sebagai respons fisik terhadap kecemasan. Dengan memberikan perlakuan *five finger hypnotic relaxation*, *sympathetic nervous system* akan di-stimulasi untuk menurunkan kadar catecholamine substances dapat berdampak pada penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Ketika sistem saraf simpatis bekerja dalam menurunkan dikarenakan dampak relaksasi, memproduksi zat katekolamin mengalami berkurang, yang pada gilirannya berefek pada pembuluh darah yang diperlebar, kemudian akhirnya tekanan darah dapat diturunkan, denyut jantung, dan frekuensi pernapasan. Metode *five finger hypnotic relaxation* bereaksi melalui memicu sistem autonomic nervous dapat menciptakan perasaan rileks serta tenang, sehingga badan membebaskan hormon endorfin. Mekanisme ini menyebabkan penurunan kecemasan (Badar dkk., 2021).

Elderly dapat melakukan kegiatan yang berhubungan dengan spiritual seperti dzikir khususnya yang beragama Islam dapat memberikan pengaruh terhadap ketenangan jiwa (Yektiningsih, 2021). Dzikir lisan menghasilkan rangsangan bunyi yang ditangkap oleh indra pendengaran kemudian dilanjutkan ke temporalis lobus, berefek dapat dideteksi oleh God spot (circuit of God) dilanjutkan ke korteks prefrontal melalui fase penerimaan dibentuk oleh kesan konkrit, berefek perubahan kontrol emosi sekaligus psikis. Respon kognitif positif ini dilanjutkan oleh amigdala sebagai umpan balik ke hipokampus yang menstimulasi hipotalamus melalui sumbu hypothalamus-pituitary-adrenal (HPA) dapat merangsang sekresi *corticotrophin-releasing factors* (CRF) memicu kelenjar pituitari dapat meningkatkan produksi β -Endorphin, Enkefalin, dan Serotonin yang dapat meningkatkan rasa tenang pada lanjut usia.

Penerapan Relaksasi Hipnosis Lima Jari sekalian *Relaxation Spiritual* Dzikir dilakukan bersamaan berdampak dalam kondisi harmoni sekaligus santai. Dengan menggabungkan kedua cara relaksasi, perasaan nyaman dan rileks dapat dicapai dengan cepat, sehingga kecemasan akan berkurang. Hasil studi pada karakteristik demografi antara kedua grup yaitu intervensi serta kontrol telah diuji menggunakan uji Fisher exact test didapatkan kedua grup tersebut mempunyai persamaan karakter, maka tidak mempengaruhi hasil penelitian. Peneliti menyatakan, bahwa hasil studi mengalami

pengurangan level cemas dikarenakan pengaruh tindakan relaksasi spinomari. Selama 3 hari selama waktu 10 menit berefek keluarnya kelenjar Pituitary dapat menstimulasi produksi β -Endorphin berpengaruh kenyamanan klien dapat mengurangi cemas.

Alat ukur yang digunakan dalam study ini *Geriatric Anxiety Inventory* terdiri dari komponen *psikology*, *fisiology*, serta *sociocultural*. Kebanyakan perbedaan level anxiety pada lanjut usia tersebut menunjukkan kepada segi psikologis. Maka kondisi itu dipengaruhi oleh penurunan jumlah peserta dengan memilih jawaban "kawatir" kebanyakan respon berlebihan" dan "saya berungki marah-marah". Relaksasi Spinomari mengurangi komponen psikologis lanjut usia melalui pendekatan *self hipnosis* serta kejiwaan.

Kedamaian adalah gagasan penting dalam bidang keperawatan yang memiliki hubungan yang signifikan. Kenyamanan dapat dijelaskan merupakan kondisi dirasakan pasien, dijabarkan sebagai kemahiran langsung memberikan kekuatan melalui kebutuhan untuk mengurangi permasalahan, merasa senang dan tenang, serta mencapai pemahaman yang lebih dalam atas masalahnya. Terutama dalam konteks lansia yang mengalami kecemasan, kenyamanan terkait dengan meredakan keluhan kecemasan, memberikan intervensi yang mengurangi kecemasan, dan membantu pasien mempertimbangkan adakah permasalahan tersebut kontinyu.

Ada 4 element kedamaian yang mendasari pelaksanaan asuhan

keperawatan, adalah fisik (sensasi badan), psikospiritual (kesadaran dari dalam), sosiokultural (interaksi interpersonal, family/masyarakat), dan lingkungan (pengaruh dari luar, keadaan sekitar lingkungan serta dampaknya pada individu). Melalui program Relaksasi Spirotif, keempat konteks kenyamanan ini dapat dipenuhi. Misalnya, dalam aspek fisik, teknik hipnosis lima jari diterapkan; dalam aspek psikospiritual, Relaksasi Spiritual diberlakukan; dalam aspek sosiokultural, hubungan yang efektif antara *elderly* sekaligus peneliti dilakukan dalam aspek alam seperti ruangan tenang peredaran udara yang baik disediakan. Perihal ini secara tidak langsung bisa menambah kenyamanan menyeluruh, seperti keadaan sekitarnya secara fisik, psikospiritual, *sociocultural*, maupun lingkungan bagi lanjut usia dengan perbandingan grup *control* yang dapat berdampak kebaikan terhadap kenyamanan lansia.

KESIMPULAN

1. Mayoritas para lanjut usia datang menghadari pusat pelayanan terpadu (Posyandu) memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang sebelum intervensi dilakukan.
2. Mayoritas lansia mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti intervensi Relaksasi Spinomari.
3. Efektivitas Relaksasi Spinomari dalam meringankan tingkatan kecemasan pada *elderly* terbukti. Melalui latihan selama 3 hari dengan durasi 10 menit, Relaksasi Spinomari membantu meningkatkan kenyamanan pada *elderly*, yang pada akhirnya mengakibatkan derajat cemas dapat menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Cautin, R.L. & Lilienfeld, S. O. (2015). The Encyclopedia of Clinical Psychology. In *Journal of Business Theory and Practice* (1st ed., Vol. 10, Issue 2). John Wiley & Sons.<http://www.theseus.fi/handle/10024/341553><https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1958><http://ejurnal.undana.ac.id/index.php/glory/article/view/4816>https://dSPACE.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/23790/17211077_Tarita_Syavira_Alicia.pdf?
- Halim, A. R., & Nikmatul Khayati. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159.<https://doi.org/https://doi.org/10.26714/nm.v1i3.6211>
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK*, 10(21), 25–35. <https://www.neliti.com/id/publications/152465/pengaruh-terapi-hipnotis-lima-jari-untuk-menurunkan-kecemasan-pada-mahasiswa-yan>
- Heningsih. (2014). *sejahtera diusia senja*. Universitas Indonesia.
- Keliat, B. A. (2013). *Model Praktek Keperawatan Professional Jiwa*. EGC. https://books.google.co.id/books?id=D9_YDwAAQBAJ&pg=PA369&lpg=PA369&dq=Prawirohardjo,+Sarwono.+2010.+Buku+Acuan+Nasional+Pelayanan+Kesehatan++Maternal+dan+Neonatal.+Jakarta+:+PT+Bina+Pustaka+Sarwono+Prawirohardjo.&source=bl&ots=riWNmMFyEq&sig=ACfU3U0HyN3I
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., & Rosidawati, Jubaedi, A., Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Mawarti, I., & Yuliana, Y. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Jurnal*, 9(3), 297–304. <https://online.journal.unja.ac.id/keokteran/article/view/15480>
- Patimah, I., Suryani, & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa The Impact of Dzikir to The Level of Anxiety of Chronic Renal Failure Patient Undergoing Hemodialysis. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(April 2015), 18–24.
- Potter, P. A., Perry, A. G., & Komalasari, R. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik (Volume 2) (Edisi 4)*.
- Rindayati, Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Suhadi, & Ayu Pratiwi. (2020). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah Rsud Pakuhaji. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 320–330. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i5.54>
- Yani, S., & Kurniawan, Y. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas. *Riset Media Keperawatan*, 5, 73–77. <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/in>

dex.php/jrmk/article/view/352

Yektiningsih, E. (2021). *Systematic Review: Pelayananintervensi Keperawatan Jiwa Pada Lansia Di Masyarakat Mental Health Nursing Intervention To Elderly In Community: Systematic Review*. 3(1), 13–22.
<https://doi.org/10.53599>

Yusuf, A., Fitriyasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa* (Faqihani Ganiajri (ed.)). Salemba Medika.