

**EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT*  
*THERAPY* TERHADAP KECEMASAN  
PADA LANSIA DI DESA GUBUG  
KABUPATEN TABANAN**



**SKRIPSI  
RATIH INDRAYANI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**HALAMAN JUDUL**

**EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT*  
*THERAPY* TERHADAP KECEMASAN  
PADA LANSIA DI DESA GUBUG  
KABUPATEN TABANAN**

**Skripsi**

**Diajukan Oleh :**

**RATIH INDRAYANI**

**NIM. C1119007**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT*  
*THERAPY* TERHADAP KECEMASAN  
PADA LANSIA DI DESA GUBUG  
KABUPATEN TABANAN**

**Diajukan Oleh :**

**RATIH INDRAYANI**

**NIM. C1119007**

**Mangupura, 19 April 2023**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



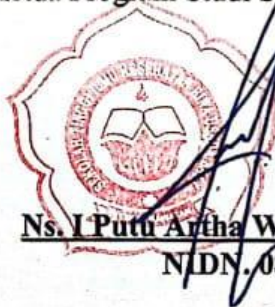
**Ns. IGAA Sherlyna Prilandhani, S.Kep., M.Kes**  
**NIDN. 0801038801**



**A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM**  
**NIDN. 0807108001**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**  
**NIDN. 0821058603**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT*  
*THERAPY* TERHADAP KECEMASAN  
PADA LANSIA DI DESA GUBUG  
KABUPATEN TABANAN  
Tanggal : 09 Mei 2023**

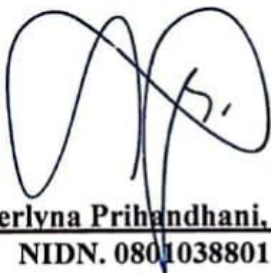
**Yang Terdiri dari :**

**Ketua Penguji**



**Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An**  
NIDN.0825118901

**Sekretaris Penguji**



**Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes**  
NIDN. 0801038801

**Anggota Penguji**



**A.A Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM**  
NIDN. 0807108001

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**  
NIDN. 0821058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang betanda tangan di bawah ini :

Nama : Ratih Indrayani

NIM : C1119007

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* Terhadap Kecemasan pada Lansia di Desa Gubug, Kabupaten Tabanan.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 19 April 2023



(Ratih Indrayani)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU  
KEPERAWATAN**

**Skripsi, 19 April 2023**

**RATIH INDRAYANI**

**Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* Terhadap Kecemasan Pada  
Lansia DI Desa Gubug, Kabupaten Tabanan.**

**Xiii + 62 + 6 tabel + 2 gambar + 12 lampiran**

### **ABSTRAK**

Lansia memiliki beragam permasalahan salah satunya adalah kecemasan, masalah kecemasan dapat timbul karena dipengaruhi oleh adanya faktor perubahan pada lansia. Penatalaksanaan yang dapat diberikan yakni dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). ACT berfungsi untuk mengidentifikasi pikiran dan perasaan seseorang menggunakan pendekatan proses penerimaan, komitmen, dan perubahan perilaku menghasilkan psikologis yang fleksibel, sehingga dapat menurunkan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efektivitas ACT terhadap kecemasan pada lansia di Desa Gubug, Kabupaten Tabanan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimental* dengan *one group pre test – post test design*. Sampel penelitian ini sebanyak 40 responden yang belum mengerti tentang ACT, diambil dengan metode *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. Analisis data diuji menggunakan Uji *Willcoxon* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon pretest dan posttest* diperoleh nilai P value 0,001  $p < 0,1$ . Maka dapat disimpulkan ACT efektif dilakukan untuk penurunan kecemasan pada lansia. Pelayanan kesehatan seperti puskesmas dapat menerapkan ACT kepada lansia dalam program posyandu untuk menurunkan kecemasan.

**Kata Kunci : *Acceptance and Commitment Therapy*, lansia, penurunan kecemasan**

**Daftar Pustaka 50 (2006-2022)**

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI**

**BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

**Undergraduate Thesis, 19 April 2023**

**RATIH INDRAYANI**

**The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy against Anxiety in the Elderly in Gubug Village Tabanan Regency**

**Xiii + 62 + 6 Tabel + 2 pictures + 12 appendixes**

### **ABSTRACT**

The elderly faces a variety of medical problems, one of them is anxiety. Anxiety problems might occur as a result of changes in the aged. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is one option for treatment. ACT works to identify a person's ideas and feelings through a process of acceptance, commitment, and behavior modification in order to build flexible psychology and minimize anxiety. The goal of this study was to analyze the effectiveness of ACT against anxiety in the elderly in Gubug Village, Tabanan Regency.

This study used a pre-experimental research design with one group pre-test – post-test design. The sample of this study were 40 respondents who did not understand ACT, and were taken using a non-probability sampling method with purposive sampling. Data analysis was tested using the Willcoxon Test to compare the results of the pretest and posttest.

Based on the Wilcoxon pretest and posttest statistical tests, a P value of 0.001 was obtained,  $p < 0.1$ . Therefore, it can be concluded that ACT was effective for reducing anxiety in the elderly. Health services such as public health centre can apply ACT to the elderly in the integrated service post program to reduce anxiety.

**Keywords : Acceptance and Commitment Therapy, elderly, decreased anxiety**

**Bibliography 50 (2006-2022)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* Terhadap Kecemasan Pada Lansia” tepat pada waktunya.

Proposal penelitian ini dapat diselesaikan tentunya bukan semata-mata dari usaha penulis sendiri, melainkan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, untuk itu melalui pengantar ini penulis ucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti penyusunan skripsi tugas akhir ini.
3. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes., selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberikan masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. A.A KOMPIANG Ngurah Darmawan, SE, MM., selaku dosen pembimbing II yang telah turut bersedia meluangkan waktunya dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberikan masukan, pengetahuan, motivasi, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua (I Putu Wahyudi Putra dan Endang Setyawati) yang senantiasa selalu memberikan dukungan penuh, cinta kasih yang selalu mengalir tanpa henti, dan doa yang turut membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan seperjuangan *Auricula Class* dan rekan-rekan angkatan XIII yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi.

7. Teman-Teman Forum GenRe (Generasi Berencana) Provinsi Bali yang telah menjadi ruang aman dan nyaman untuk bangkit, belajar, bertumbuh, dan telah memberikan dukungan serta doa dalam proses penyusunan skripsi.
8. Dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis tidak menutup diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan dapat menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu kesehatan keperawatan professional. Terima kasih.

Mangupura, 19 April 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Keaslian Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Konsep Lansia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Konsep Kecemasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Konsep Penerimaan Diri .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Konsep Komitmen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN..</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

<b>DEFINISI OPERASIONAL .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kerangka Konsep.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Definisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Rancangan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Etika Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Alat Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Pengolahan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Rencana Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Analisis Univariat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Analisis Bivariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Keterbatasan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	<b>defined.</b>
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	34
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	50
Tabel 5.2 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 5.3 Identifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi.....	51
Tabel 5.4 Identifikasi Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi.....	51
Tabel 5.5 Hasil Analisis Efektivitas Acceptance And Commitment Therapy terhadap Kecemasan pada Lansia di Desa Gubug Kabupaten Tabanan.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	31

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Kelaikan Etik STIKES Bina Usada Bali
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Instrumen Penelitian
- Lampiran 10. Hasil Tabulasi
- Lampiran 11. Dokumentasi
- Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150–155. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>
- Ade Heryana, SST, M. (2018). Kerangka Teori, Kerangka Konsep, Variabel Penelitian, Dan Hipotesis Penelitian (Dalam Penelitian Kuantitatif). *Kesehatan*, 2, 11.
- Amirullah, SE., M. . (2015). Populasi Dan Sampel (pemahaman, jenis dan teknik). *Bayumedia Publishing Malang*, 16(4), 293–303.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Armyati, E. O., & Pravitasari, D. N. (2022). Gambaran tingkat kecemasan pada lansia terhadap penyakit stroke di puskesmas ponorogo selatan. *Jurnal Health Sains*, 3(4).
- Artana, I. W. (2015). Pengaruh Budaya Bali Kidung Warga Sari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Banjar Celuk Desa Dalung Badung. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 40–44.
- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. A. A. P. (2020). Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 253. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8504>
- Badan Pusat Statistik. (2019). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. In *Badan Pusat Statistik*.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. In *Badan Pusat Statistik*.
- Dahlan, A. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Smk Perbankan Simpang Haru Padang. *Jurnal Endurance*, 2(1), 37. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i1.278>
- Dayaningsih, D., Yuni Astuti, Nadya Tri Yuwinda, & Niken Dwi Rahayu. (2021). Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Lansia Dengan Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(2), 45–47. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v6i2.77>
- Diana, P., Marethi, I., & Pamungkas, A. S. (2020). Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Siswa: Ditinjau dari Kategori Kecemasan Matematik. *SJME (Supremum Journal of Mathematics Education)*, 4(1), 24–32.

<https://doi.org/10.35706/sjme.v4i1.2033>

- Georg H. Eifert, PhD. John P. Forsyth, P. (2006). Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders. In *New Harbinger Publications, Inc.* (Vol. 1999, Issue December).
- Gunarsih, A. E. (2018). Pengaruh ACC (Acceptance And Commitment Care) Terhadap Penerimaan Diri Lansia Yang Hidup Di Panti Werdha Surabaya. In *Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya* (Vol. 7).
- Haqi, M. H., M.Has, E. M., & Bahiyah, K. (2019). Gambaran Status Mental (Stres, Kecemasan, Dan Depresi) Pada Korban Pasca Gempa Berdasarkan Periode Perkembangan (Remaja, Dewasa, Dan Lansia) Di Desa Pendua Kabupaten Lombok Utara. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(2), 29–35. <https://doi.org/10.20473/pnj.v1i1.13013>
- Heissler, R., Kopeček, M., Pachana, N. A., Franková, V., & Georgi, H. Š. (2018). Geriatric anxiety inventory (GAI) and its short form GAI-SF: Czech normative study. *Ceskoslovenska Psychologie*, 62(5), 462–487.
- Hidayati, N., Febriana, D., & Khairani. (2021). Instruments Used to Measure Anxiety in The Older Adult 2. *Idea Nursing Journal*, XII(3), 70–81.
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44.
- Imas Masturoh, SKM., M. K., & Nauri Anggita T, SKM, M. K. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Jackson R.S. Weenas. (2013). Kualitas Produk, Harga, Promosi Dan Kualitas Pelayanan Pengaruhnya Terhadap Keputusan Pembelian Spring Bed Comforta. *Jackson R.S. Weenas - kualitas produk, harga, promosi dan kualitas pelayanan pengaruhnya terhadap keputusan pembelian spring bed comforta*, 1(4), 607–618. <https://doi.org/2303-1174>
- Kemenkes RI. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. In *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Khasanah, U., & Nurjanah, S. (2020). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice (IJNSP)*, 3(1), 23–34.
- Komalasari, T., Permatasari, T. A. E., & Supriyatna, N. (2020). Pengaruh Edukasi Dengan Metode Peer Group Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Tekanan Darah Lansia Di UPTD Puskesmas Sukahaji Kabupaten Majalengka. 5(5), 184–196.
- Kusumawardhani, S. J., & Poerwandari, E. K. (2019). Efektivitas Acceptance

Commitment Therapy dalam Meningkatkan Subjective Well-Being pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 78–97. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.727>

Livia Prajogo, S., & Yudianto, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 85–100. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art5>

Mokmeli, Z., Neshat-Doost, H. T., Asgari, K., & Abedi, M. R. (2013). Development of a Novel Integrative Psychological Treatment for Obsessive Compulsive Disorder: Combination of Narrative Therapy, Solution-Focused Therapy, Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Behavioral Therapy With Exposure and Response Prevent. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research In Business*, 4(9), 1322–1338.

Nursalam. (2015a). Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan edisi 2. In T. E. S. Medika (Ed.), *Salemba Medika* (Vol. 4). Salemba Medika.

Nursalam. (2015b). Populasi, Sampel, Sampling, dan Besar Sampel. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.

Rizki, D. D. G., & Wardani, I. Y. (2020). Reducing the Violent Behavior in Schizophrenia Patient Through Online Clinical Practice During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 369. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.369-382>

Robyn D. Walser, P., Darrah Westrup, P., & Steven C. Hayes, P. (2007). *Acceptance & Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder & Trauma-Related Problems*. This publication is designed to provide accurate and authoritative information in regard to the subject matter covered. It is sold with the understanding that the publisher is not engaged in rendering psychological, financial, legal, or other professional.

Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.

Rohmawati, N., Asdie, A. H., & Susetyowati, S. (2015). Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(2), 62–71. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23022>

Saadah, N., Lubis, D. S., & Kurniati, D. Y. (2019). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Peserta Posyandu Lansia Mengikuti Posyandu Lansia Desa Sudimara Dan Desa Gubug Kabupaten Tabanan 2019. *Archive of Community Health*, 6(2), 59–71. <https://doi.org/10.24843/ach.2019.v06.i02.p06>

Sadif, R. S., & Satnawati. (2022). Kecemasan Lansia Terhadap Vaksinasi Covid-19. *Edukasi Cendikia*, 6(1), 23–30.

Safrudin, M. B. (2022). *Efektifitas Latihan Fisik dan Yoga dengan Kecemasan*

*Lansia di Samarinda*. 17(2), 222–227.

- Sari, F., & Sisdyani, E. (2014). Analisis January Effect Di Pasar Modal Indonesia. *E-Jurnal Akuntansi*, 6(2), 237–248.
- Semaradana, K. P. L. (2021). Skripsi pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di banjar sedikit bebalang bangli. *Respository STIKES Bina Usada*.
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Jurnal Human Care*, 5(3), 688–695. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Sriami. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Acceptance and Commitment Therapy (Act). *Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 7(Act 5), 2.
- Suhardin, S., Kusnanto, K., & Krisnana, I. (2016). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker. *Jurnal NERS*, 11(1), 118. <https://doi.org/10.20473/jn.v11i12016.118-127>
- Surahman, M. K., Mochamad Rachmat, S.K.M., M. K., & drs Sudibyo Supardi, PhD, A. (2016). *Metodelogi Penelitian*.
- Tania, M., Suryani, S., & Hernawaty, T. (2018). Penggunaan Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Terhadap Kecemasan Narapidana Wanita: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 122–129.
- Utami, A. P. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Dilakukan Home Care Di Wilayah Kerja Rumah Sakit Rajawali Citra Banguntapan Bantul. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5.
- Wicaksana, I. G. A. T., Wahyu S, T., Eko K, R., & Yudara S, P. (2018). the Effect of Acceptance and Commitment Therapy (Act) on Anxiety Levels in Elderly Living At Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Bali. *Public Health of Indonesia*, 4(2), 83–90. <https://doi.org/10.36685/phi.v4i2.193>
- Widayati, D., Yusuf, A., & P.K., R. F. (2016). The Improvement of Elderly Acceptance in Cronic Pain, Comfort, and Quality of Life through Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Jurnal NERS*, 9(2), 252. <https://doi.org/10.20473/jn.v9i22014.252-261>
- Widowati, F. S. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penerimaan Diri Remaja Panti Asuhan. In *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Widuri, E. (2012). Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (Acceptance and Comitment Therapy/ACT) Terhadap Respon Ketidakberdayaan Klien Gagal Ginjal Kronik di RSUP Fatmawati. *Tesis (Magister)*, 1–70.
- Wijaya, A. (2020). Pengaruh fleksibilitas psikologis melalui acceptance and

commitment therapy (act) terhadap berbagai kasus psikopatologis dan medis : Sebuah tinjauan pustaka. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 103–109.

Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72–78. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.290>