

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANSIA DI BANJAR BERSIH KECAMATAN  
ABIANSEMAL KABUPATEN BADUNG**



**SKRIPSI**

**NI PUTU MELAN PRINGGA PUSPITA GANDHI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANSIA DI BANJAR BERSIH KECAMATAN  
ABIANSEMAL KABUPATEN BADUNG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**NI PUTU MELAN PRINGGA PUSPITA GANDHI**

**C1121040**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANSIA DI BANJAR BERSIH KECAMATAN  
ABIANSEMAL KABUPATEN BADUNG**

Diajukan Oleh :

**NI PUTU MELAN PRINGGA PUSPITA GANDHI  
C1121040**

Badung, 28 November 2024

Disahkan oleh dosen pembimbing

Penguji I

Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H

NIDN.0813098803

Penguji II

Dr. I Nyoman Sufrana, M.Kes

NIDN 0814046102

Mengetahui

Program Studi Sarjana Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Artha Wiraya, S.Kep., M.Kep

NIDN.0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA LANSIA DI BANJAR BERSIH KECAMATAN  
ABIANSEMAL KABUPATEN BADUNG**

Badung, 21 Desember 2024

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua penguji



Ni Putu Utami Rahayu, S.Kep.M.Kes

NIP. 199103152024212009

Sekretaris Penguji



Ni Komang Katalin Gandari, S.Kep.M.H  
NIDN.0813098803

Anggota Penguji



Dr. I Nyoman Sitrena, M.Kes  
NIDN 0814046102

Mengetahui

Program Studi Sarjana Keperawatan



Ni Putu Ardhya Wilaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN.0821058603

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Siapa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Melan Pringga Puspita Gandhi  
Nim : C1121040  
Jurusan : Sarjana Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap  
Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di  
Banjar Bersih Kecamatan Abiansemal Kabupaten  
Badung

Menyatakan drngan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan pengambilan karya 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

Mangapura ,28 November 2024



(Ni Putu Melan Pringga Puspita Gandhi)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

**Undergraduate thesis, November 2024**

**Ni Putu Melan Pringga Puspita Gandhi**

**The Effect of Slow Deep Breathing Exercise on Reducing Anxiety Levels in the Elderly at Banjar Bersih, Abiansemal District, Badung Regency**

xv + 59 pages + 3 tables + 3 diagrams + 14 appendices

**ABSTRACT**

Aging is a natural process experienced gradually by every individual. Older adults undergo biological, psychological, and social changes associated with a decline in immunity and the emergence of diseases. A lack of adaptive capacity in dealing with changes often leads to anxiety in the elderly. This study aims to determine the effect of slow deep breathing exercises on reducing anxiety levels in the elderly at Banjar Bersih, Abiansemal District, Badung Regency.

This research is a quantitative study using a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test approach. The sample was selected using purposive sampling, resulting in 38 respondents. The study employed the Geriatric Anxiety Scale (GAS) questionnaire and Standard Operating Procedures (SOP) for slow deep breathing exercises. Data were analyzed using the Wilcoxon test.

The statistical test results using the Wilcoxon Signed Rank Test on pre-test and post-test anxiety levels in the elderly who received slow deep breathing exercises showed a p-value of 0.000 ( $< 0.05$ ). It can be concluded that slow deep breathing exercises significantly reduced anxiety levels in the elderly at Banjar Bersih, Abiansemal District, Badung Regency. It is recommended that elderly individuals practice slow deep breathing exercises to manage anxiety levels effectively.

**Keywords** : Anxiety, elderly, slow deep breathing exercise

**Bibliography** : 46 (2016–2024)

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

Skripsi, November 2024

Ni Putu Melan Pringga Puspita Gandhi

Pengaruh *Slow Deep Brithing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Banjar Bersih Kecamatan Abianbase Kabupaten Badung

xv+ 59 + 3 Tabel + 3 Skema + 14 Lampiran

**ABSTRAK**

Menua merupakan proses alami yang akan dialami oleh setiap individu secara bertahap, seseorang yang memasuki usia lanjut akan mengalami perubahan biologis, psikologis dan sosial yang berhubungan dengan penurunan daya tahan tubuh dan timbulnya penyakit. Kemampuan adaptasi yang kurang dalam menghadapi sebuah perubahan akan menyebabkan terjadinya kecemasan pada lansia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Banjar Bersih Kecamatan Abiansema Kabupaten Badung.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan *one group pre-post test design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang mendapatkan jumlah sampel sebanyak 38 responden. Penelitian ini menggunakan kuisioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) dan SOP (Standar Operasional Prosedur) *slow deep breathing exercise*. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* pada hasil *pretest* dan *posttest* tingkat kecemasan lansia yang diberikan terapi *slow deep breathing exercise* didapatkan *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh *Slow Deep Brithing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Banjar Bersih Kecamatan Abianbase Kabupaten Badung. Saran dari penelitian ini diharapkan agar lansia dapat melakukan terapi *slow deep breathing exercise* untuk menurunkan tingkat kesemasan.

Kata Kunci : Kecemasan, Lansia, *Slow Deep Breathing Exercise*  
Daftar Pustaka: 46 (2016-2024)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa “Ida Sang Hyang Widhi Wasa” atas berkah dan karunia-nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh *Slow deaf Brithing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Br.Bersih Kecamatan Abianbase Kabupaten Badung” tepat pada waktunya .Dalam proses penyusunan penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini ijinkan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir Putu Santika MM ,selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep selaku ketua program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.,MH selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan proposal ini
4. Dr. I Nyoman Sutresna M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan proposal
5. Prebikel Desa Darmasaba yang sudah memberikan izin dan mendukung dalam proses penyusunan proposal ini
6. Ibu Kandung saya Ni Luh Koming Ayu Supatmi dan ayah kandung saya I Ketut Gede Parnata yang selalu mendukung saya dan selalu mendoakan saya sampai peneliti ini selesai.

7. Adik penulis tersayang Rangga dan Intan yang selalu memberikan semangat dalam proses.
8. Orang tersayang dan sahabat saya Devi Wahyuni yang selalu memberi semangat serta dukungan dalam berproses dan motivasi
9. Seluruh pihak yang tidak dapat di sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa penulis proposal ini masih jauh dari kata sempurna.

Oleh karena itu, penulis menerima segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Penulis berharap semoga proposal ini bermanfaat dan dapat menanbahkan wawasan pembaca.

Mangupura,07 Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan</b> .....	xiv
<b>Lampiran 3. Surat balasan Studi pendahuluan</b> .....	xiv
<b>Lampiran 4 . Surat keterangan lulus Etik</b> .....	xiv
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	3
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	4
<b>D. Keaslian Penelitian</b> .....	5
<b>BAB II</b> .....	8
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
<b>A. Konsep Lansia</b> .....	8
1. Pengertian Lansia .....	8
2. Klasifikasi Lansia .....	8
3. Ciri-Ciri Lansia .....	9
4. Masalah-Masalah Psikologis Lansia.....	10
<b>B. Konsep Kecemasan</b> .....	12
1. Pengertian Kecemasan.....	12
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan .....	12
3. Tanda dan Gejala Kecemasan.....	15
4. Rentan Respon Tingkat Kecemasan.....	18
5. Karakteristik Tingkat Kecemasan.....	19
6. Pengukuran Kecemasan .....	21
7. Penatalaksanaan Kecemasan .....	22
<b>C. Konsep Slow Deep Breathing Exercise</b> .....	24
1. Pengertian Slow Deep Breathing Exercise .....	24
2. Tujuan Slow Deep Breathing Exercise .....	24
3. Manfaat Slow Deep Breathing Exercise .....	25
<b>BAB III</b> .....	30

<b>KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN .....</b>	<b>30</b>
<b>DEFINISI OPERASIONAL.....</b>	<b>30</b>
<b>A. Kerangka Konsep .....</b>	<b>30</b>
<b>B. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>31</b>
<b>C. Definisi Operasional Variabel.....</b>	<b>31</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>33</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
<b>A. Rancangan Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>B. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>33</b>
<b>1. Populasi.....</b>	<b>33</b>
<b>2. Sampel.....</b>	<b>34</b>
<b>3. Besar sampel.....</b>	<b>34</b>
<b>7. Teknik Sampling.....</b>	<b>35</b>
<b>C. Tempat Penelitian .....</b>	<b>35</b>
<b>D. Waktu Penelitian.....</b>	<b>35</b>
<b>E. Etika Penelitian .....</b>	<b>35</b>
<b>F. Alat Pengumpulan Data .....</b>	<b>38</b>
<b>1. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>38</b>
<b>2. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....</b>	<b>38</b>
<b>G. Prosedur Pengumpulan Data .....</b>	<b>39</b>
<b>1. Prosedur Administrasi .....</b>	<b>39</b>
<b>2. Prosedur Teknis .....</b>	<b>39</b>
<b>H. Analisis Data .....</b>	<b>41</b>
<b>1. Pengolahan Data .....</b>	<b>41</b>
<b>1. Analisa Data .....</b>	<b>42</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>Lampiran 4 .....</b>	<b>63</b>
.....	63
<b>Lampiran 5 .....</b>	<b>64</b>
.....	64
<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) .....</b>	<b>66</b>
<b>Lampiran 7 .....</b>	<b>67</b>
<b>KUESIONER.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional.....	31
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kecemasan Lansia Sebelum Diberikan <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> .....	44
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Lansia Sesudah Diberikan <i>SLOW Deep Breathing Exercise</i> .....	44
Tabel 5.3 Analisa Wilcoxon Sign Rank Test Pengaruh <i>Slow Deep Breathing Exercise</i> Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Banjar Bersih Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung.....	45

## **DAFTAR SKEMA**

<b>Skema 2.1</b> Kerangka Teori .....	28
<b>Skema 3.1</b> Kerangka Konsep .....	29
<b>Skema 4.1</b> Rancangan Penelitian .....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surt Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat balasan Studi pendahuluan
- Lampiran 4 . Surat keterangan lulus Etik
- Lampiran 5.Surat Pemohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 7 Jadwal Penetilian
- Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 9. Kuesioner GAS (Geriatric Anxiety Scale)
- Lampiran 10. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11. Lembar Bimbingan
- Lampiran 12. Surat Pengajuan Proposal
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14.Hasil Olah Data

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Arniyanti, and Nahwaria. 2021. "Efektivitas Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Kecemasan Anak Leukemia Yang Menjalani Kemoterapi." 10(2):178–85. doi: 10.51171/jms.v10i2.239.
- Arifiati, Retna Febri, and Endang Sri Wahyuni. 2019. "Peningkatan Sense of Humor Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia." 1(2):139–69.
- Artana, I. Wayan, Yunik Widiyani, and Putu Si Ayu Agung Dewi Pertiwi. 2020. "Pengaruh Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia." *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan* 1(5):253–58. doi: 10.20527/dk.v8i2.8504.
- Kemendes RI. 2018. "Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018." *Riset Kesehatan Dasar 2018* 182–83.
- Nurjana Tamrin, Ike, and Syamsir. 2023. "Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penanganan Kecemasan Pada Pasien Post Of Apendektomi Di RSUD Sleman." XVIII(1).
- Putri, Rosa Isnaini, and Tri Nurhidayati. 2022. "Penerapan Slow Deep Breathing Dan Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Pada Lansia." *Ners Muda* 3(2). doi: 10.26714/nm.v3i2.8302.
- Ridayati, Abdul, and Yuni Astriani. 2020. "Gambaran Kejadian Dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia." *Jurnal Kesehatan Vokasional* 5(2):95. doi: 10.22146/jkesvo.53948.
- Sonza, Tiara, and Isna Aglusi Badri. 2020. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia." *Human Care Journal* 5(3):688. doi: 10.32883/hcj.v5i3.818.
- Widaryanti, Rahayu, Istri Yuliani, Herliana Riska, and Ester Ratnaningsih. 2021. "Mengurangi Kecemasan Pada Calon Akseptor Iud Dengan Teknik Slow Deep Breathing." *Jurnal Ilmu Kebidanan* 7(1):1–4. doi: 10.48092/jik.v7i1.59.
- Akbar, Fredy, Darmiati Darmiati, Farmin Arfan, and Andi Ainun Zanzadila Putri. 2021. "Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Wonomulyo." *Jurnal Abdidas* 2(2):392–97. doi: 10.31004/abdidas.v2i2.282.

- Ariyanto, Andry, Nurwahida Puspitasari, and Dinda Nur Utami. 2020. "Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad* XIII(2):145–51.
- Candrawati, Sang Ayu Ketut, and Ni Komang Sukraandini. 2022. "Kecemasan Lansia Dengan Kondisi Penyakit Kronis." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 11(2):348. doi: 10.36565/jab.v11i2.631.
- Dayaningsih, Diana, Yuni Astuti, Nadya Tri Yuwinda, and Niken Dwi Rahayu. 2021. "Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Lansia Dengan Diabetes Mellitus Tipe LIDi Wilayah Kota Semarang." *Jurnal Keperawatan Sisthana* 6(2):44–47. doi: 10.55606/sisthana.v6i2.76.
- Ezdha, Awaliyah Ulfah Ayudytha, Abdurrahman Hamid, and Arlina Waruwu. 2021. "Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru." *Health Care: Jurnal Kesehatan* 10(2):353–58. doi: 10.36763/healthcare.v10i2.159.
- Kaunang, Vindy Dortje, Andi Buanasari, and Vandri Kallo. 2020. "Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia." *Jurnal Keperawatan*. doi: 10.35790/jkp.v7i2.24475.
- Makrifatul Azizah, Lilik, Imam Zainuri, and Amar Akbar. 2020. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. 1st ed. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Mei, Aryanim. 2022. "Aplikasi Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Untuk Mengurangi Kecemasan."
- Mufarrihah, Nazula, and Farida Umamah. 2020 "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di UPTD Griya Werdha Surabaya." 7(1):45–56.
- Mukinah, Raina Lola Fauzia, and Sri Hadi Sulistiyaningsih. 2023. "Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Calon Akseptor IUDDi Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati." *Jurnal Penelitian*

*Pendidikan Bidan (Midwifery Educational Research Journal)* I(2):118–26.

Mustika Mirani, Mega, Jumaini, and Erna Marni. 2021. “Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerjapuskesmas Payung Sekaki.” *Jurnal Medika Utama* 2(2):647–59.

Nurhalimah. 2021 *Keperawatan Jiwa*. Kebayoran Baru Jakarta Selatan.

Nusantoro, Agik Priyo, and Kartika Dian Listyaningsih. 2021 “Pengaruh SDB (Slow Deep Breathing) Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus.” II(4):231–37.

Octhami, Herlen. 2021. “Pengaruh Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Terhadap Perubahan Skala Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.”

Sari, Yulia Indah Permata. 2023. “Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung.” *Jurnal Ners* 7(1):309–15. doi: 10.31004/jn.v7i1.12058.

Savitri, Wenny, Nani Fidayanti, and Paulus Subiyanto. 2020. “Terapi Musik Dan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi.” *Media Ilmu Kesehatan* 5(1):1–6. doi: 10.30989/mik.v5i1.44.

Septiawan, Taufik, Iman Permana, and Falasifah Ani Yuniarti. 2022. “Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 6(2):111–18.

Suharno, and Gita Septyani. 2019. “Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Panti Gramesia Kabupaten Cirebon Tahun2019.” 2019.

Masturoh, Imas, and Nauri Anggita T. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ali . 2021 “Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian. Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian.”

- Masturoh, Imas, and Nauri Anggita T. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Notoatmodjo. 202”. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2021. “Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian. Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian.”
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Nursalam. (2021). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Pedoman Skripsi, Vol. 2). Selemba Medika.
- Akhriansyah, M., Keliat, B. A., & Fernandes, F. (2021). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Perubahan Ansietas pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(2), 33. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i2.393>
- Biantara, I., Dewi, V. R., Kharomah, L. N., Dwikijayanti, G. P., Hidayat, Y. T., & Supriyanti, S. (2023). Studi Kasus: Penerapan Periperatif Care pada Diagnosa Cholelithiasis dengan Tindakan Operasi Kolesistektomi Laparatomi. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 7(1), 39–48. <https://doi.org/10.57214/jusika.v7i1.276>
- Hanafi, M., Kriswoyo, P. G., & Priyanto, S. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Pendamping Lansia Setelah Menerima Pelatihan tentang Perawatan Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 65–73. <https://doi.org/10.46815/jk.v11i1.71>
- Harkomah, I., Maulani, M., Rasyidah, R., & Dasuki, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184–190. <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.305>
- Ningrum, S. W. D., Ayubbana, S., & Inayati, A. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi di Ruang Bedah. *Jurnal Cendikia Muda*, 2, 529–534.
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.
- Rosanty, D., Fauzi, M., Daro, Y. A., Nasrullah, N., & Wulandari, A. (2024). Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia dengan Hipertensi di Desa Kukin. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Samawa*, 1(1), 12–15.
- Susiani, A., & Yulianti, Y. (2024). Penatalaksanaan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka*, 10(1), 1–10.
- Wahyuningsih, S. S., Herwiyanti, S., & Anisah, N. (2023). Pengaruh Terapi

Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Jombo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 27–37.

Yani, S., & Kurniawan, Y. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari pada Lansia yang Mengalami Ansietas. *Riset Media Keperawatan*, 5(2), 73–77.

Yulinda, R., Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Ansietas pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 14(2), 38–43.

Yuniati, F., Susanti, E., & Triditia, Y. A. (2021). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Asam Urat. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(1), 39–46.

Yuniati, R. P., Wulandari, Y., & Suparmanto, G. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 12(1), 31–35. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i1.71>

Yuvita, L., & Santoso, B. R. (2023). Ansietas Berhubungan dengan Depresi pada Lansia yang Ditinggal Pasangan Hidup. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 987–974.

Zakia, Z., Ayubbana, S., & Nurhayati, S. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 4(4), 658–665.