

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM *TERA* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI BANJAR  
SEKITR BEBALANG BANGLI**



**Oleh:**

**KADEK PUTRA LAKSANA SEMARADANA**

**NIM.C1117111**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**BINA USADA BALI**

**2021**

**PENGARUH SENAM *TERA* TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA  
LANSIA DI BANJAR SEDIT BEBALANG BANGLI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**KADEK PUTRA LAKSANA SEMARADANA**

**NIM.C1117111**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH SENAM *TERA* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
KECEMASAN PADA LANSIA DI BANJAR SEDIT BEBALANG BANGLI**

**Diajukan Oleh:**

**KADEK PUTRA LAKSANA SEMARADANA**  
**NIM.C1117111**

**Mangupura, 23 Mei 2021**

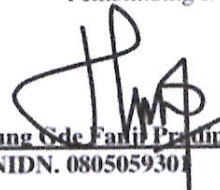
**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0807038801

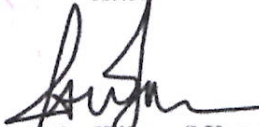
Pembimbing II



Ns. I Dewa Agung Gde Fajar Pradiptha, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0805059301



Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



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

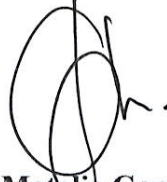
**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN  
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

**Tanggal : 25 Mei 2021**

**Yang Terdiri dari:**

**Ketua Penguji**



**Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H**  
**NIDN. 0813098803**

**Sekretaris Penguji**



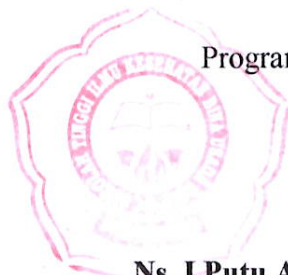
**IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes**  
**NIDN. 0801038801**

**Anggota Penguji**



**Ns. I Dewa Agung Gde Fanji Pradipta, S.Kep., M.Kep**  
**NIDN. 0805059301**

Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua



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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Kadek Putra Laksana Semaradana

NIM : C1117111

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Banjar Sedit Bebalang Bangli.

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.

Badung , 25 Mei 2021



(Kadek Putra Laksana Semaradana)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**BINA USADA BALI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**Skripsi, 25 Mei 2021**

**KADEK PUTRA LAKSANA SEMARADANA**

**Pengaruh Senam *Tera* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Banjar Sedit Bebalang Bangli.**

**xviii + 67 + 9 tabel + gambar + 15 lampiran**

#### **ABSTRAK**

Sebagian besar masalah yang sering muncul pada lansia adalah kecemasan, masalah kecemasan dapat muncul karena adanya faktor risiko yang dipengaruhi oleh adanya perubahan pada lansia. Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami kecemasan adalah dengan olahraga aerobik dengan intensitas rendah adalah senam *tera*. Senam *tera* berfungsi sebagai terapi yang bisa dilakukan dengan olahraga pernapasan yang dipadu dengan gerak dan diadopsi dari senam *Tai Chi*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam *tera* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Banjar Sedit Bebalang Bangli .

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperiment* dengan *one grup pre test- post test desing*. Sampel penelitian ini adalah 54 responden yang belum mengerti tentang senam *tera* diambil dengan metode *non- probability sampling* dengan *provosive sampling*. Analisis data diuji menggunakan *Uji Wilcoxon* untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon pretest* dan *posttest* diperoleh bahwa nilai  $p_{value}$  0,001  $p < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi senam *tera* terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Pelayanan kesehatan khususnya Puskesmas dapat menerapkan senam *tera* kepada lansia dalam program posyandu untuk menurunkan tingkat kecemasan.

**Kata kunci: senam *tera*, penurunan kecemasan**

**Daftar Pustaka 41 (2011-2019)**

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

**Undergraduate Thesis, 25 May 2021**

**Kadek Putra Laksana Semaradana**

**The Effect of *Tera* Exercise on Reducing Anxiety Level of the Elderly in Banjar Sedit Bebalang Bangli**

**xviii + 67 + 9 tables + 5 pictures + 15 appendixes**

**ABSTRACT**

Most of the problems that often arise in the elderly are anxiety, anxiety problems can arise because of the risk factors that are influenced by changes in the elderly. The management that can be given to the elderly who experience anxiety is aerobic exercise with low intensity, namely *tera* exercise. *Tera* exercise serves as a therapy that can be done with breathing exercises combined with motion and adopted from Tai Chi exercises. The purpose of this study was to analyze the effect of *tera* exercise on reducing anxiety levels of the elderly in Banjar Sedit Bebalang Bangli. This study used a pre-experimental research design with one group pretest-posttest design. The sample of this study was 54 respondents who did not understand about *tera* exercise taken by non-probability sampling method with purposive sampling. Data analysis was tested using the Wilcoxon test to compare the pretest and posttest results.

Based on the Wilcoxon pretest and posttest statistical tests, it was found that the p value was 0.001  $p < 0.05$  therefore it can be concluded that there was an effect of giving *tera* exercise therapy on reducing anxiety in the elderly. Health services, especially the public health centre, can apply *tera* exercises to elderly in the integrated service post program to reduce anxiety levels.

**Key words: *tera* exercise, anxiety reduction**

**Bibliography 41 (2011-2019)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam *Tera* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Banjar Sedit Bebalang Bangli” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usaha Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan Terima Kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. I Dewa Agung Gde Fanji Pradiptha, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang telah memberikan banyak dukungan baik moril maupun material selama proses menyelesaikan skripsi ini.

6. Teman-teman dan semua pihak yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan, dan bantuan kepada peneliti.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka menyempurnakan skripsi ini. Semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Mangupura, 25 Mei 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I: PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian.....	6
<b>BAB II: TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Konsep Lansia .....	9
1. Pengertian Lansia .....	9
2. Klasifikasi Lansia .....	10

3. Tipologi Lansia .....	11
4. Perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	12
B. Konsep Kecemasan .....	13
1. Pengertian Kecemasan .....	13
2. Tingkat Kecemasan .....	14
3. Penyebab Kecemasan .....	14
4. Gejala Kecemasan.....	15
5. Cara Mengurangi Kecemasan .....	16
6. Alat Ukur Tingkat Kecemasan .....	17
C. Senam <i>Tera</i> .....	18
1. Pengertian Senam <i>Tera</i> .....	18
2. Manfaat Senam <i>Tera</i> .....	19
3. Kontraindikasi Senam pada Lansia .....	20
4. Teknik Senam <i>Tera</i> .....	21
5. Pengaruh Senam <i>Tera</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia ...	34
6. Kerangka Teori .....	36
<b>BAB III: KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	<b>37</b>
A. Kerangka Konseptual .....	37
B. Hipotesis .....	38
C. Definisi Operasioanal .....	38
<b>BAB IV: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Rancangan Penelitian.....	40

B. Populasi dan Sampel .....	41
C. Tempat Penelitian .....	43
D. Waktu Penelitian.....	43
E. Etika Penelitian .....	43
F. Alat Pengumpulan .....	46
G. Prosedur Pengolahan .....	49
H. Pengolahan .....	51
I. Rencana Analisa .....	52
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
B. Analisa Univariat .....	55
1. Kreteria subjep penelitian .....	55
2. Variabel Penelitian .....	56
C. Hasil Uji Bivariat .....	58
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	59
1. Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Terapi Senam <i>Tera</i> pada Lansia di Banjar Sedit Bebalang Bangli .....	59
2. Tingkat Kecemasan Setelah Pemberian Terapi Senam <i>Tera</i> pada Lansia di Banjar Sedit Bebalang Bangli .....	61
3. Pengaruh Pemberian Terapi Senam <i>Tera</i> pada Lansia di Banjar Sedit Bebalang Bangli .....	63
B. Keterbatasan Penelitain .....	65

C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian .....	65
1 Pelayanan Keperawatan .....	65
2. Pendidikan Keperawatan .....	66
3. Penelitian Keperawatan .....	66
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
A. Simpulan .....	67
B. Saran .....	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	38
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian .....	40
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas.....	48
Tabel 4.4 Hasil Reliability Statistics .....	48
Tabel 5.1 Krateristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia .....	55
Tabel 5.2 Krateristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	55
Tabel 5.3 Identifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi.....	56
Tabel 5.4 Identifikasi Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi.....	57
Tabel 5.5 Hasil Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Senam <i>Tera</i> Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia di Banjar Sedit Bebalang Bangli Penelitian .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Peregangan Senam <i>Tera</i> .....	22
Gambar 2.2 Gerakan Persendian Senam <i>Tera</i> .....	25
Gambar 2.3 Gerakan Pernafasan Senam <i>Tera</i> .....	30
Gambar 2.4 Kerangka Teori .....	36
Gambar 3.5 Kerangka Konsep .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Rencana Jadwal Penelitian

LAMPIRAN 2 : Surat Ijin Studi Pendahuluan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina  
Usada Bali

LAMPIRAN 3: Surat Ijin Balasan Studi Pendahuluan Desa Sedit Bebalang Bangli

LAMPIRAN 4 : Surat Persetujuan Etik

LAMPIRAN 5 : Surat Balasan Ijin Validitas

LAMPIRAN 6 : Surat Ijin Validitas

LAMPIRAN 7 : Surat Ijin Penelitian

LAMPIRAN 8 : Surat Balasan Ijin Penelitian

LAMPIRAN 9 : *Standar Oprating Procedur* SOP Terapi Senam Tera

LAMPIRAN 10 : Kuisisioner GAI(*Geriatric Anxiety Inventory*)

LAMPIRAN 11 : Lembar Bimbingan

LAMPIRAN 12 : Hasil Tabulasi

LAMPIRAN 13 : Foto Dokumentasi Senam

LAMPIRAN 14 : Sertifikat Pelatih Senam

LAMPIRAN 15 : Daftar Riwayat Hidup

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainunnisa, Khumasyi and -, Dian Hudiawati, S.Kep., Ns., M. K. (2020). Hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada pasien gagal jantung. *Skripsi Thesis*.
- Aminah, U. (2016). "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester IV (Enam) Yang Akan Menghadapi Sekripsi." *Kecemasan Pada Mahasiswa*, 6, 1–5.
- Anshori, A. D. (2016). "Tingkat Stres Pada Lansia Studi pada Posyandu Lansia Sawunggaling Lidah Wetan , Lakarsantri , Surabaya." *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 1–7.
- Aplin, H. (2016). "Hubungan Fungsi Gerak Sendi Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Habaji Kabupaten Gowa." *Range Of Motion*, 1, 897–903.
- Ariani, R. D., Nuraeni, A., Supriyono, M., Program, D., Keperawatan, S., Depkes, P., & Semarang, K. (2015). Efektivitas senam ergonomik terhadap penurunan kadar gula darah pada lansia di kelurahan wonosari semarang. *Jurnal Diabetes Mellitus, Lansia*, 1–8.
- Ayu, I. G. D. Vikhanti., & Ardani, I. G. (2016). "Angka Kejadian Gangguan Cemas Dan Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali ". *Gangguan Kecemasan* 5(9), 1–3.
- Carsel, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Pendidikan. In *EDISI 1* (Andi Aedia, p. 167).
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2015). Profil kesehatan Bali. (Available) Online. <Http://Www.Diskes.Baliprov.Go.Id/> Diakses tanggal 14 Mei 2020.
- Eriyanti, E., Widodo, A., & Jadmiko, A. W. (2016). " Pengaruh Terhadap Tera Tekanan Penurunan Pada Darah Dengan Lansia Di Hipertensi Kelurahan Lansia Kartasura Pabelan." *Perubahan Tekanan Darah*, 5–11.
- Febrianita, Y. (2015). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di upt pstw khusnul khotimah pekanbaru*.
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (207 C.E.). *Metodologi Penelitian ; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus* (Rusalam & M. Efendi (eds.)).
- Gani, F. (2016). *Senam Tera Indonesia*. Vol.1.
- Heissler, R., Pachana, N. A., Kopecek, M., & Georgi, H. S. (2018). Geriatric Anxiety Inventory ( GAI ) dan bentuk singkatnya GAI-SF : Czech normative study. *Psikolog Ceskoslovenská*, 1(Desember), 1–8.
- Heningsih, M. (2014). "Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Werdha Darma Bakti Kasih SURAKARTA. *Tingkat Ansietas Lansia*, 2(1), 1–8.
- Herawati, N. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia

Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Keperawatan Jiwa* ., Volume 2, 81–87.

- Imron, I. (2019a). “Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV . Meubele Berkah Tangerang.” *JSE – Indonesian Journal on Software Engineering*, 5(1), 19–28.
- Imron, I. (2019b). *Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV . Meubele Berkah Tangerang*. 5(1), 19–28.
- Laksita, I. D. (2016). “Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Praon Nusukan Surakarta.” *Hipertensi Pada Lansia*, 7–9.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., Anwar, M. A., Sakit, R., & Ario, P. (2020). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Jurnal Bulatin Psikologis*, 25(2), 124–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Ningrum, T. P., & Nurhayati, S. (2018). *Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung*. VI(2).
- Nubatonis, R. (2015). “Hubungan Pengaruh Lansia Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Ngelogok Kabupaten Belitar.” *Perilaku Lansia, Hipertensi Lansia*.
- Nursalam. (2015). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2. In *Salemba Medika*. Salemba Medika.
- Oktaviani, L. U. H. A. (2018). “Pengaruh Life Review Therapy Terhadap Tingkat Harga Diri Pada Lansia Di Banjar Sedit Bebalang Bangli.” *Jurnal Tingkat Harga Diri Rendah, Lansia*, 3–8.
- Parwati, N. M., Karmaya, N. M., & Sutjana, P. (2013). "Laporan hasil penelitian Senam Tera Indonesia meningkatkan kebugaran jantung paru lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar ". *Kebugaran Jantung*, 1, 1–4.
- Prabasari, N. A., Juwita, L., & Maryuti, I. A. (2017). “Pengalaman Keluarga Dalam Merawat Lansia Di Rumah (Phenomenological Study).” *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 56–68.
- Pradana, S. A. Z. (2017). “Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo Dedali surabaya.” *Tera Exercise Elders Anxiety*, 15.
- Putri, Y. S., & Bakti, A. P. (2019). “Pengaruh Senam Tera Terhadap Nyeri Sendi Lutut Di Posyandu Lansia Usia 60-69 Tahun Kakak Tua RW 08 Kelurahan Tandes Surabaya S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.” *Kesehatan Olahraga*, 07 Nomor 0, 1–8.
- Rahmawati, D. A., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2020). “Kesejahteraan subjektif pada lansia pwri.” *Psikologi Pada Lansia*, 1, 2.
- Saufi, M. (2013). “Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran

Matematika.” *PROSIDING*, 2(November), 978–979.

- Setiadi, H. (2016). *PELAKSANAAN PENILAIAN PADA KURIKULUM 2013 THE IMPLEMENTATION OF ASSESSMENT IN THE CURRICULUM 2013* Pendahuluan Pada tahun pelajaran 2014 / 2015 telah mulai diberlakukan Kurikulum 2013 di selu- ruh Indonesia yang merupakan pembaharu- an dan penyempurnaan Ku. 20(2).
- Setyawan, D. A. (2014). *Metodologi Penelitian Hipotesis*.
- Silva. (2016). “The Geriatric Anxiety Inventory dalam perawatan primer : penerapan dan karakteristik psikometri dari bentuk asli dan pendek.” *Arch Clin Psikiatri*, 43 (5): 103-6. <https://doi.org/10.1590 / 0101-60830000000094>
- Silva, D. R., Yuliwar, R., & Novita, D. (2018). “Hubungan Antara Senam Tera Dengan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera Di Stadion Gajayana Malang.” *Nursing News*, 3, 635–643.
- Sohat, F., Bidjuni, H., Kallo, V., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Ratulangi, U. S. (2014). “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada.” *Elderly’s Anxiety, Insomnia*, 3–6.
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Sunaryo, Wijayanti, R., & dkk. (2016). *AsuhanKeperawatan Gerontik* (P. Chritian (ed.)).
- Suryani, A. (2016). “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta.” *Elderly, Anxiety, Quality Of Life*, 2–3.
- Triyanto, E. (2014). “ Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu.” In *Graha Ilmu* (Issue 1, pp. 58–62).
- UU No.23.1992. (1992). *Undang-Undang No.23 Tahun 1992 tentang Kesehatan*. 23.
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan* (Vol. 1).