



doi : <http://dx.doi.org/10.25157/jkg.v7i1.17837>

INTERVENSI EFEKTIF NON-FARMAKOLOGIS DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA

Anggi Ulfah Mawaddah ^{1*}, Khusnul Aini ², Ani Heryani ³

^{1,2,3} Universitas Bhakti Husada Indonesia, Indonesia

(Sejarah artikel: Diserahkan 21/01/2025, Diterima 24/01/2025, Dipublikasikan 24/01/2025)

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah kesehatan jiwa yang banyak dialami oleh lansia. Perlu dilakukan upaya untuk meminimalkan kecemasan yang terjadi pada lansia melalui intervensi farmakologis maupun non farmakologis, salah satu intervensi non-farmakologis yaitu *Back massage relaxation*. Memberikan intervensi non-farmakologis *Back massage relaxation* bertujuan untuk melancarkan peredaran darah, melemaskan otot, mengurangi ketegangan otot dan memberikan efek rileksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan yang dialami lansia. Jenis penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen dengan rancangan *The One Group Pre test-Post test Design*. Jumlah responden 30 lansia, teknik pengambilan sampel purposive sampling. Analisis uji statistik menggunakan uji Paired T-Test. Hasil analisis sebelum diberikan *Back massage relaxation*, lebih dari sebagian responden mengalami kecemasan sedang (56,7%), sedangkan setelah dilakukan terapi *Back massage relaxation* hampir seluruh responden mengalami kecemasan ringan (80%). Hasil analisis bivariat didapatkan p value = ,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian *Back massage relaxation* pada lansia di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2024.

Kata Kunci: *Back massage relaxation*; Kecemasan; Lansia

ABSTRACT

Anxiety is a mental health problem that many elderly people experience. It is necessary to make efforts to minimize anxiety that occurs in the elderly through pharmacological and non-pharmacological interventions, one of the non-pharmacological interventions is *Back massage relaxation*. Providing non-pharmacological interventions *Back massage relaxation* aims to improve blood circulation, relax muscles, reduce muscle tension and provide a relaxing effect so that it can reduce anxiety experienced by the elderly. This type of research uses a Quasi Experiment with The One Group Pre test-Post test Design. The number of respondents was 30 elderly, purposive sampling technique. Statistical test analysis using the Paired T-Test test. The results of the analysis before being given *Back massage relaxation*, more than some of the respondents experienced moderate anxiety (56.7%), while after *Back massage relaxation* therapy, almost all respondents experienced mild anxiety (80%). The results of the bivariate analysis obtained a p value = .000 ($p < 0.05$) so that there was a significant difference between the level of anxiety before and after the administration of *Back massage relaxation* to the elderly in Cidulang Village, Cikijing District, Majalengka Regency in 2024.

Keywords: *Back massage relaxation*; Anxiety; Elderly

PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari, karena proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis. Lanjut usia adalah individu yang mengalami proses menua, dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan kondisi fisik maupun non

fisik secara alamiah dengan begitu lanjut usia akan mengalami produktivitas bahkan tidak mampu untuk memenuhi kebutuhannya (Handayani, 2021). Orang dewasa yang berusia 60 tahun ke atas, banyak menderita gangguan mental. Kesehatan mental lansia merupakan salah satu keadaan di mana seseorang merasa sehat, tidak mengalami gangguan psikis serta dapat berperilaku sewajarnya. Permasalahan fisik terkadang dapat mengakibatkan

timbulnya permasalahan psikologis hingga lansia dapat mengalami gangguan kesehatan mental (Sari & Wibowo, 2021).

Hasil studi yang dilakukan Wu, et al. (2020) menyatakan bahwa kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang banyak dialami oleh usia lanjut. Diperkirakan 10-20% dari usia lanjut mengalami depresi yang disertai dengan gangguan kecemasan. Kecemasan dan depresi merupakan masalah kesehatan jiwa penyumbang dari meningkatnya jumlah disabilitas dan mortalitas pada usia lanjut. Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh lansia dapat diturunkan dengan berbagai cara, salah satunya dengan pengobatan non-farmakologis yaitu *Back massage relaxation*, di mana terapi ini dapat melancarkan peredaran darah, melemaskan otot, mengurangi ketegangan otot, memberikan efek rileks, mengurangi rasa nyeri dan cemas yang biasa dirasakan oleh lansia (Wu, et al. 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Nugraha dkk (2018) teknik relaksasi melalui pijat yaitu *Back massage relaxation* efektif untuk menurunkan kecemasan. *Back massage relaxation* adalah salah satu teknik memberikan tindakan *massage* pada punggung selama 10-15 menit. Usapan dengan *lotion* memberikan sensasi rileks dengan mengakibatkan dilatasi pada pembuluh darah lokal. *Vasodilatasi* pembuluh darah akan meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit serta menunjang proses penyembuhan (Abdilah, 2020). *Back massage relaxation* bermanfaat melancarkan peredaran darah. Kelebihan *Back massage relaxation* dari pada terapi lain adalah dapat memberikan pengaruh relaksasi pada tubuh, selain itu *Back massage relaxation* juga dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin, hormon ini dapat memberikan efek tenang pada pasien dan terjadi *vasodilatasi* pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah pun menjadi rileks dan akan terjadi penurunan tekanan darah (Lestari, 2021).

WHO (2017) menetapkan kecemasan merupakan tanda awal seseorang akan mengalami gangguan jiwa dan angka kejadian paling banyak dialami oleh penduduk dunia. Terdapat > 200 juta orang di dunia mengalami rasa cemas. Kecemasan yang dialami oleh lansia di Indonesia sangat tinggi. Prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, pada usia 65-75 sebesar 9,7% dan usia 75 tahun ke atas sebesar 13,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hasil studi pendahuluan didapatkan data yang diperoleh dari salah satu kader Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka pada tahun 2021 terdapat 369 jiwa lansia. Sedangkan pada tanggal 16 Desember 2022 didapatkan data lansia pada tahun 2022 sebanyak 323 jiwa. Dan dari hasil penelitian melalui skrining awal terdapat 7 lansia dengan keluhan *anxiety* dengan berbagai faktor diantara-Nya hidup sendiri, kematian, dan penyakit degeneratif. Untuk mengurangi gangguan *anxiety* pada lansia tersebut harus diberikan beberapa pengobatan non farmakologi diantara-Nya pemberian terapi *Back massage relaxation*. Namun fakta yang terjadi saat ini di Desa Cidulang masih kurang dalam pemberian terapi-terapi untuk menurunkan kecemasan, sehingga masih tidak diketahui bagaimana efektivitas pemberian *Back massage relaxation* terhadap penurunan kecemasan pada lansia tersebut sesuai referensi/ teori yang ada.

Berbagai penelitian terdahulu terkait efektivitas pemberian *Back massage relaxation* terhadap penurunan kecemasan memperlihatkan keberagaman jenis, metode, dan hasil. Maka, berdasarkan uraian tersebut perlu dilakukan penelitian kembali terkait efektivitas pemberian *Back massage relaxation* terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Sehingga peneliti menjadikan Intervensi Efektif Non-Farmakologis dalam Menurunkan Kecemasan Pada Lansia” sebagai judul penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Eksperimen dengan rancangan *The One Group Pre test-Post test Design*. Analisis uji statistik *univariat* menggunakan distribusi frekuensi dan uji statistik *bivariat* menggunakan uji *Paired T-Test* (berpasangan). Populasi dalam penelitian ini sebanyak 322 lansia di Desa Cidulang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan didapatkan sampel sebanyak 30 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu lansia yang mengalami kecemasan dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang tidak mengalami kecemasan dan tidak bersedia menjadi responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Geriatric Anxiety Scale (GAS) dan Standar Operasional Prosedur *Back massage relaxation*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Data Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Usia Responden		
Usia	Frekuensi	Perse ntase
60-65 Tahun	10	33,3%
66-70 Tahun	12	40%
>70 Tahun	8	26,7%
Total	30	100%
Jenis Kelamin Responden		
Perempuan	27	90%
Laki-laki	3	10%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas data karakteristik responden berdasarkan usia responden penerima *Back massage relaxation* yang berusia 60-65 tahun sebanyak 10 orang (33,3%), lansia yang berusia 66-70 tahun sebanyak 12 orang (40%), dan lansia yang berusia > 70 tahun sebanyak 8 orang (26,7%). Sedangkan, berdasarkan jenis kelamin responden penerima *Back massage relaxation* dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (90%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (10%).

2. Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Pemberian *Back massage relaxation* di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2024

Tingkat Kecemasan	Sebelum Pemberian Terapi	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	17	56,7 %
Berat	12	40 %
Panik	1	3,3 %
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan *Back massage relaxation*, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 17 responden (56,7%), 12 responden mengalami kecemasan berat (40%), dan 1 responden dengan kecemasan kategori panik (3,3%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Lansia Setelah Pemberian *Back massage relaxation* di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2024.

Tingkat Kecemasan	Setelah Pemberian Terapi	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	24	80 %
Sedang	6	20 %
Total	30	100 %

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa setelah diberikan *Back massage relaxation*, hampir seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan di kategori ringan yaitu sebanyak 24 responden (80%) dan dikategori sedang 6 responden (20%).

3. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired T-Test* karena data berdistribusi normal dengan menggunakan Uji Shapiro-Wilk yang hasilnya 0,054 dan 0,239.

Tabel 4 Efektivitas Pemberian *Back massage relaxation* Terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2024.

Hasil	Mean	N	Sdt. Deviation	Sdt. Error Mean	Sig. (2-tailed)
Sebelum	43.90	30	7.671	1.401	.000
Setelah	18.83	30	4.793	0.875	.000

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value} = .000$ yang artinya $p\text{-value}$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ yang mengakibatkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya menunjukkan terdapat perbedaan signifikan “Efektivitas Pemberian *Back massage relaxation* Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2024”.

Pembahasan

Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Diberikan *Back massage relaxation* Di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan *Back massage relaxation* pada lansia di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka tahun 2024, lebih dari setengah responden penelitian ini mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 17 responden (56,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nugraha, B.A dkk (2018) pada pasien gagal jantung di Rumah Sakit Pemerintahan Kabupaten Garut, menunjukkan sebelum diberikan *Back massage relaxation* dalam kategori sedang sebesar 8,050. Dari hasil wawancara dengan sebagian responden, mengatakan bahwa setiap kali merasakan/ mengalami kecemasan, mereka biasanya hanya duduk terdiam terkadang sesekali mengatur napas serta mengingat Allah SWT atau beristigfar. Kecemasan itu biasa muncul secara tiba-tiba mereka tidak bisa memprediksi kapan waktu kecemasan itu muncul karena kebanyakan responden merasakan kecemasan ketika sedang berdiam, berjalan, dan aktivitas lainnya. Adapun gejala yang biasa responden rasakan ketika sedang merasakan kecemasan diantaranya-Nya, jantung berdebar kencang, napas pendek, gangguan pencernaan, kesulitan untuk tidur nyenyak, sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan selalu merasakan kekhawatiran yang berlebihan baik itu mengenai kesehatannya, kehidupannya, dan memikirkan anak-anaknya.

Hal ini sejalan dengan teori Gail W. Stuart (2006:149) bahwa gejala kecemasan yang disebutkan di atas termasuk ke dalam gejala fisik di mana orang tersebut merasakan jantung berdebar kencang, napas pendek, gangguan pencernaan, pusing, mudah lelah, dan gelisah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Husna, F. dkk (2020) di Posyandu Lansia Mekar Raharja Bantul bahwa lansia dengan berbagai tingkat kecemasan di sana mengalami gejala kecemasan diantaranya-Nya merasakan kekhawatiran yang berlebih, sulit berkonsentrasi, gelisah, napas pendek, jantung berdebar, pusing, mual muntah, tremor, gangguan tidur, dan mudah lelah.

Tingkat Kecemasan Lansia Setelah diberikan *Back massage relaxation* Di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan *Back massage relaxation* pada lansia di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2023, hampir seluruh responden mengalami penurunan kecemasan dengan kategori ringan sebanyak 24 responden (80%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wuryani, S dkk (2015) tentang pengaruh relaksasi *massage* punggung terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor di SMC RS Telogorejo menunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi *massage* punggung hampir seluruh responden mengalami penurunan kecemasan dan setengah dari responden mengalami penurunan yaitu pada kategori ringan sebanyak 18 responden (56,3%). Selain itu, penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian Maryaningsih, dkk (2020) karena variabel yang berbeda yaitu tentang pengaruh pemberian pijat punggung terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Taman Bodhi Asri Binjai.

Teknik relaksasi dapat mengurangi tingkat gejala fisiologis individu dan membawa individu ke dalam keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis. Relaksasi dapat menurunkan stres psikologis dan juga menurunkan efek samping seperti perubahan fisiologis karena peningkatan tingkat kecemasan. Terdapat berbagai macam teknik relaksasi, salah satunya yaitu terapi pijat. *Back massage relaxation* adalah pemberian terapi relaksasi dengan disertai pemijatan pada area punggung yang berpengaruh terhadap penurunan skor kecemasan. Menurut Mustika (2022) Terdapat 361 titik totok/ refleksi yang tersebar di seluruh tubuh dan sebagian besar dapat ditemukan di area punggung. Banyak orang memilih pijat punggung sebagai bentuk relaksasi untuk menghilangkan stres, atau bahkan menghilangkan rasa sakit. Alasannya selain dapat menghilangkan stres, area punggung sering menjadi bagian tubuh yang membawa banyak tekanan dan ketegangan. Oleh karena itu, peneliti memilih area punggung untuk dijadikan terapi relaksasi pijat karena bisa membuat tubuh menjadi relaks, mengurangi stres, serta dapat melancarkan peredaran darah.

Penelitian ini peneliti hanya melakukan pemijatan pada titik-titik refleksi yang ada di sekitar

area punggung yaitu pada samping-samping *columna vertebralis* (tulang belakang), dan di samping-samping *scapula* (tulang belikat). Menurut Hartono (2012) sepanjang tulang belakang terdapat titik-titik refleksi yang memanjang dari bagian atas leher ke bagian bawah punggung dan mampu merelaksasikan beberapa kumpulan otot di area punggung yang akan merangsang sistem *limbic* di hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yang mampu menimbulkan perasaan euforia, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan, dan memperbaiki suasana hati seseorang hingga membuat seseorang relaks.

Peneliti berasumsi bahwa pemberian *Back massage relaxation* mempunyai banyak manfaat salah satunya untuk penurunan kecemasan. Karena, bagian punggung merupakan bagian tubuh yang banyak membawa ketegangan, serta pada bagian punggung juga terdapat titik-titik refleksi yang dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yang bisa memberikan efek relaks, nyaman dan tenang sehingga dapat menurunkan skor kecemasan yang biasa dialami lansia. Oleh karena itu, peneliti menyarankan kepada keluarga dan kader posyandu Desa Cidulang untuk selalu memperhatikan dukungan keluarga, sosial, serta keadaan psikis responden. Seperti menjadi teman untuk bercerita, ataupun sebagai pemberi arahan positif (motivasi) serta sesekali melakukan pemberian *Back massage relaxation* untuk mengurangi perasaan cemas yang biasa dialami lansia dalam acara posyandu lansia atau waktu senggang di rumah secara mandiri dengan bantuan keluarga.

Efektivitas Pemberian *Back massage relaxation* terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan adanya efektivitas penurunan kecemasan lansia dengan pemberian *Back massage relaxation* dan hasil penelitian ini menunjukkan nilai p value = 0.000 di mana nilai p value < 0.05 yang berarti adanya efektivitas signifikan pemberian *Back massage relaxation* terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2024. Hal ini sejalan dengan penelitian Nugraha, B.A dkk (2018) menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan intervensi dengan p value 0.001 < nilai α 0.05.

Peneliti menemukan responden dengan tingkat kecemasan dalam kategori panik. Adapun informasi yang peneliti dapatkan bahwa responden tersebut baru kehilangan suaminya kurang lebih 6 bulan yang lalu. Gejala kecemasan yang sering responden ini rasakan ialah kekhawatiran yang berlebih terkait dengan kematian yang akan datang,

kesehatan dirinya, keadaan anak-anaknya yang jauh, gelisah yang berlebihan sehingga mengganggu pola tidurnya, jantung yang sering berdebar kencang, napas pendek sehingga responden sering merasa cepat lelah. Tidak banyak aktivitas yang responden ini lakukan karena keterbatasan fungsi tubuh yang mulai menurun, sesekali responden hanya mengikuti pengajian setiap 1 kali seminggu.

Menurut Sawitri (2018) Stres kehilangan pasangan dapat menyebabkan kecemasan. Penyesuaian diri yang buruk akibat ditinggalkan pasangan di masa tua akan menyebabkan masalah baginya salah satunya yaitu dalam membangun hubungan sosial, sering menutup diri, dan keengganan untuk meninggalkan rumah. Pada saat pemberian intervensi pertama responden dengan tingkat kecemasan kategori panik ini sudah mulai terlihat skor penurunan kecemasannya. Di mana saat pemberian intervensi responden terlihat relaks, nyaman, dan terlihat lebih tenang. Menurut Jitowiyono (2019) Bagian belakang merupakan bagian tubuh yang membawa banyak ketegangan. Pijat punggung memiliki efek relaksasi yang kuat dan apabila dilakukan dengan bantuan orang lain dan penuh perhatian dapat memberikan rasa nyaman. *Massage* pada punggung selama 3 sampai 5 menit juga dapat merelaksasikan otot dan memberikan istirahat yang tenang dan kenyamanan.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas peneliti berasumsi bahwa tingkat kecemasan yang dialami lansia jika tidak ditangani akan terus berlanjut dan dapat mengganggu dalam aktivitas sehari-hari. *Back massage relaxation* menjadi salah satu alternatif terapi non farmakologi yang efektif untuk menurunkan skor kecemasan yang biasa dialami lansia. Selain itu, *Back massage relaxation* juga dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yang bisa memberikan kenyamanan, perasaan tenang dan bahagia serta dapat melemaskan otot-otot yang tegang.

SIMPULAN

Tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan *Back massage relaxation* sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 17 responden (56,7%). Sedangkan, tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan *Back massage relaxation* hampir seluruh responden mengalami penurunan kecemasan dengan kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 responden (80%). Penelitian ini memperoleh bahwa terdapat perbedaan signifikan efektivitas pemberian *Back massage relaxation* terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Desa Cidulang Kecamatan Cikijing Kabupaten Majalengka Tahun 2024 dengan nilai p -value (0.000) < nilai α (0.05), sehingga *Back massage relaxation* dapat dijadikan sebagai salah

satu alternatif intervensi non farmakologis yang dilakukan dalam mengurangi kecemasan yang dialami pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, H., Ndruru, G.B., Baeha, K.Y., & Sunarti. 2020. Pengaruh Terapi *Massage* Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. Vol.4(2).
- Annisa, D.F., & Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. Vol.5(2).
- Chen, W.L., Liu, G.J., Yeh, S.H., Chiang, M.C., Fu, M.Y., & Hsieh, Y.K. 2013. Pengaruh Intervensi *Back Massage* Terhadap Kecemasan, Kenyamanan, dan Respon Fisiologis Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif. *Jurnal Pengobatan Alternatif dan Pelengkap*. Vol 19(5), 464-470
- Damanik, M.S., dkk. 2019. Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. Universitas Kristen Indonesia. Vol.61.
- Daturrahman, Z. & Tobing, L.D. 2023. Tingkat Stres, Kecemasan Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Ditinggal Pasangan Hidup. *Indonesian Journal of Health Development*. Vol.5(1).
- Gunawan, M., Ricko, Marta, E., & Elliya, R. 2021. Pemberian *Massage* Punggung Terhadap Klien Hipertensi di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. Vol.4(2), 458-463.
- Maharani, M.A. & Widodo, S. 2019. Pengaruh Terapi Akupresut Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang. *Prosiding Mahasiswa Seminar Nasional UniMuS*. Vol.2.
- Maryaningsih, A.D., Vera, Y., & Sulaiman. 2020. Efektivitas Pemberian *Massage* Punggung terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Taman Bodhi Asri. *Gorontalo Journal of Public Health*. Vol.3(2).
- Mustika. 2022. “Efektif Redakan Sakit Dengan Totok Punggung”, <https://www.pinhome.id/pinhome-home-service/insight/titik-totok-punggung/>, diakses pada 26 Mei 2023
- Nugraha, B.A., Sulastini, & Aisyah. 2018. Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Skor Kecemasan pada Pasien Gagal Jantung di Rumah Sakit Pemerintah Kabupaten Garut. *The Journal of Holistic Healthcare*. Vol.12(1), 55-59.
- Rahmanti, A., & Maheda, R.N. 2019. Penerapan Pemberian Pijat Punggung Terhadap Skor kecemasan Pasien Gagal Jantung di Rsud K.R.M.T. Wongsonegoro Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*. Vol.5(2).
- Rasdini, I.A., Wedri, N.M., Rahayu, V.M., Endang, S.P., & Putrayasa, D. 2021. Pengaruh Terapi Komplementer *Massage* Punggung terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal SMART Keperawatan*. Vol.8, 40-46.
- Rindayati, Nasir Abd., & Yuni, A. 2020. Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. Vol.5(2).
- Segal, Daniel. L. (2010). *Geriatric Anxiety Scale (GAS) – version 2.0*. Retrieved November 7, 2016. <https://gerocentral.org>uploade>2013/03.Pdf>
- Setyarini, E.A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. 2022. Prevalensi Masalah Emosional: Strees, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, Vol.4, 21-27.
- Stuart, G.W & Sundeen. 2008. *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (edisi 3), alih bahasa, Achir Yani, Editor Yasmin Asih. Jakarta: EGC.
- Sukardin, Sumartyawati, N.M., Santosa, I.M.K., & Rahman, F. 2018. Pengaruh Pemberian *Massage* Punggung dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Balai Sosial Lanjut Usia (BSLU) Mandalika Provinsi NTB. *PrimA*. Vol.4(2), 57-65.
- Waruwu, A.P., Hulu, Y.S., Simarmata, D.H., Bulolo Herni, Ayyub Muhammad, & Ginting, C.N. 2022. Terapi Komplementer *Massage* Punggung terhadap Quality Of Life Pasien DM Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. Vol.4(3), 821-828.
- World Health Organization (WHO). 2018. *Mental Disorder*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/C/.CC/fs396/en/>
- Wuryani, S., Quraini, D., Fatmawati, N., & Aprilia R. 2015. Pengaruh Terapi Relaksasi *Massage* Punggung Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di SMC RS Telogorejo. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Vol.7(1)
- Yochim, B.P., Mueller, A. M., June, A., & Segal, Daniel. L. 2011. Psychometric Propertis of the Geriatric Anxiety Scale: Comparison to the Beck Anxiety Inventory and Geriatric Anxiety Inventory. *Clinical Gerontology*. 21-33.