

Terapi Hipnosis 5 Jari Sebagai Upay Peningkatan Perkembangan Psikososial Lansia Agar Sehat Berintegritas Dan Bahagia

Diyan Mutyah^{1*}, Hidayatus S², Dya Sustrami¹, Lela Nurlela³, Sukma Ayu³

¹ Program Studi D3 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

² Program Studi Pendidikan Profesi Ners Stikes Hang Tuah Surabaya

³ Program Studi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

*Corresponding author Email : diyanmutyah@stikeshangtuah-sby.ac.id

Received: 17 May 2025. Revised: 23 May 2025 Accepted: 02 Juni 2025

ABSTRACT

Elderly people have health problems in the form of decreased social activities that affect the ability of the elderly to be independent in daily activities such as going to the toilet, dressing up, eating and the emergence of aggressive behavior that can affect their physical and mental health (Barker S, 2019). The results of the observation showed that the elderly are considered a normal condition by society and family, and are not given treatment or action. This can indirectly affect the independence of the elderly in meeting the stages of psychosocial development of the elderly (integrity). Five-finger hypnosis therapy is effective in reducing anxiety and stress in the elderly. This therapy helps regulate vital signs, improve blood circulation, and relax muscles, thus having a positive impact on the mental and physical health of the elderly. The objectives of this study include increasing awareness and knowledge of the elderly in Kalang Anyar Village about the importance of living a healthy and happy life and being free from mental health problems with 5-finger hypnosis which is a self-thinking relaxation technique with self-hypnosis. The method used is counseling and direct 5-finger hypnosis therapy in overcoming mental problems in the elderly. It begins with an explanation in the form of counseling and how to do 5 finger hypnosis therapy: by identifying the causes, signs, symptoms and effects of elderly anxiety and providing examples of 5 finger hypnosis therapy and 1) instructing the elderly to position their bodies to relax, 2) taking 3 deep breaths until the elderly feel much more relaxed, 3) instructing the elderly to close their eyes, 4) instructing the elderly to link their thumbs to their index fingers, then imagine their limbs being so healthy, 5) Instructing the elderly to link their thumbs to their middle fingers, then imagine the times when you were able to do something meaningful for the people closest to you, 6) Instructing the client to link their thumbs to their ring fingers, then imagine the times when you were given something meaningful by the people closest to you, 7) Instructing the client to link their thumbs to their little fingers, then imagine the most beautiful place when you are with the people closest to you, 8) Instructing the patient to take a deep breath then open their eyes, 9) Instructing the client to repeat this technique until the client feels calm. This therapy is carried out for 10 minutes (Keliat, 2013).

Keywords: Elderly, Psychosocial, 5 finger therapy

ABSTRAK

Lansia memiliki masalah kesehatan berupa penurunan aktifitas sosial yang berdampak pada kemampuan kemandirian lansia dalam aktifitas sehari hari seperti pergi ke toilet, berdandan, makan serta munculnya perilaku agresif yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya (Barker S, 2019). Hasil observasi menunjukkan bahwa lansia dianggap sebagai kondisi yang biasa oleh masyarakat dan keluarga, serta tidak diberikan perawatan atau tindakan. Hal ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi kemandirian lansia dalam memenuhi tahap perkembangan psikososial lansia (integritas). Terapi hipnosis lima jari efektif untuk mengurangi kecemasan dan stres pada lansia. Terapi ini membantu mengatur vital sign, meningkatkan sirkulasi darah, dan merelaksasikan otot-otot, sehingga memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan fisik lansia Tujuan studi ini antara lain untuk Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia di Desa Kalang anyar tentang pentingnya hidup sehat dan bahagia serta bebas dari masalah kesehatan mental dengan hipnosis 5 jari yang merupakan suatu Teknik relaksasi pemikiran diri dengan hipnosis diri sendiri. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan terapi hipnosis 5 jari secara langsung dalam mengatasi masalah



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

mental pada lansia. Diawali dengan penjelasan terlebih dahulu berupa penyuluhan dan cara terapi hipnosis 5 jari: dengan mengidentifikasi tentang penyebab, tanda gejala dan akibat ansietas lansia dan memberikan contoh terapi hipnosis 5 jari serta 1) menginstruksikan lansia untuk memposisikan tubuh untuk rileks, 2) tarik nafas dalam sebanyak 3 kali sampai lansia merasa jauh lebih rileks, 3) menginstruksikan lansia untuk menutup mata, 4) menginstruksikan lansia menautkan ibu jari pada jari telunjuk, kemudian membayangkan anggota tubuh anda begitu sehat, 5) Instruksikan ke lansia untuk tautkan ibu jari pada jari tengah, kemudian bayangkan saat-saat anda mampu melakukan sesuatu yang berarti untuk orang-orang terdekat anda, 6) Instruksikan ke klien untuk tautkan ibu jari pada jari manis, kemudian bayangkan saat-saat anda diberi sesuatu yang berarti oleh orang-orang terdekat anda, 7) Instruksikan ke klien untuk tautkan ibu jari pada jari kelingking, kemudian bayangkan satu tempat yang paling indah saat anda bersama orang-orang terdekat anda, 8) Instruksikan pasien untuk tarik nafas dalam kemudian membuka mata, 9) Instruksikan ke klien untuk mengulangi teknik ini sampai klien merasakan ketenangan. Terapi ini dilaksanakan dilakukan selama 10 menit (Keliat, 2013).

Kata kunci : Lansia, Psikososial, Terapi 5 jari

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan lansia, kecemasan yang jarang didiagnosis dan tidak diobati di kalangan lansia dapat secara signifikan membebani sistem kesehatan. Kecemasan pada lansia sering kali dikaitkan dengan pengalaman kehilangan, duka, dan peristiwa kehidupan negatif yang sering terjadi di usia tua. Selain itu, kecemasan terhadap penuaan telah ditemukan memiliki efek mediasi terhadap depresi, dengan tingkat kecemasan penuaan yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan perasaan depresi, meskipun efek ini berkurang dengan peningkatan harga diri kecemasan yang dialami oleh lansia dapat memengaruhi perilaku pencarian kesehatan mereka, menyebabkan minat yang berkurang dalam mengunjungi layanan kesehatan. Selain itu, gangguan kecemasan pada lansia dapat menyebabkan gejala fisik seperti penurunan kekuatan, kesulitan ingatan, dan peningkatan ketergantungan, serta peningkatan risiko penyakit arteri koroner dan kematian (Widiani et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) memperkirakan jumlah lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (79,2%) (Kemenkes, 2019). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60 – 69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29%, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70 - 79 tahun) dan lansia tua (80 tahun keatas) dengan besaran masing – masing 27,23% dan 8,49% (Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial, 2020). Provinsi Jawa Timur merupakan provinsi terbesar ketiga yang memiliki persentase penduduk lansia sebesar 11,66% (Badan Pusat Statistik, 2018) dan Kota Surabaya memiliki jumlah lansia sebesar 8,81 % dari total penduduk (Badan Pusat Statistik Prov. Jawa Timur, 2019).

Kecemasan pada lansia dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk masalah kesehatan fisik, kehilangan orang yang dicintai, perubahan dalam status sosial atau ekonomi, dan ketakutan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

akan masa depan. Gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan umum, fobia, dan gangguan panik, dapat memperburuk kondisi fisik yang sudah ada dan mengurangi motivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan sosial. kecemasan pada lansia sering kali terkait dengan peningkatan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes, yang dapat membatasi kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri. kecemasan pada lansia sering kali berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kemandirian mereka. Selain itu, faktor sosial juga memainkan peran penting. lansia yang mengalami kecemasan cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih rendah, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kemandirian. Seiring bertambahnya usia, lansia juga mengalami penurunan kemampuan fisik dan kognitif, yang dapat memperburuk efek dari kecemasan. Penurunan kognitif dapat memperburuk gejala kecemasan karena lansia merasa lebih sulit untuk mengingat atau melakukan tugas-tugas sehari-hari, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemandirian mereka. Perubahan fisik dan kognitif ini tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat meningkat dan memperburuk penurunan kemandirian (Savitri & Trustisari, 2024).

Tindakan dalam menangani kecemasan dapat dilakukan dengan cara membuat pasien memahami kecemasan. Terapi ini mempunyai 2 prinsip, yaitu membuat pasien mengenal masalah kecemasan yang dirasakan, mengajarkan pasien menangani kecemasan baik fisik, sosial, emosional dan spiritual. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan yaitu dengan pemberian terapi hipnosis lima jari dan *butterfly hug*. Terapi lima jari dan *butterfly hug* dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan menurunkan kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress (Wahyuningsih et al., 2024).

Dalam pengabdian masyarakat ini, akan diberikan edukasi dan pelatihan pada lansia yaitu hipnosis 5 jari untuk mengenal masalah kecemasan yang dirasakan, mengajarkan pasien menangani kecemasan baik fisik, sosial, emosional dan spiritual. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan yaitu dengan pemberian terapi hipnosis lima jari yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan menurunkan kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress. Manfaat lain juga dirasakan mitra yang akan menjadi fasilitator dalam pemberian pelatihan yang merupakan salah satu



wilayah yang memiliki populasi lansia cukup tinggi. Namun, belum banyak program kesehatan berbasis komunitas yang secara khusus menargetkan pengelolaan masalah kesehatan mental pada lansia. Implementasi pelatihan hypnosis 5 jari merupakan intervensi kesehatan yang dapat menjadi Langkah strategis untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis lansia.

METODE PELAKSANAAN

Program ini dilaksanakan di Desa Kalang Anyar, Kecamatan Sedati, Sidoarjo pada tanggal 14 November 2024.

ALAT dan BAHAN

Peralatan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu:

- a. Media
 - ✓ Power point materi terapi hipnosis 5 jari
 - ✓ Leaflet
 - ✓ Banner
 - ✓ Video terapi hipnosis 5 jari
- b. Alat Pendukung
 - ✓ LCD dan Proyektor
 - ✓ Leptop
 - ✓ Microphone,
 - ✓ Speaker
 - ✓ Meja tempat duduk
 - ✓ Absensi

Pembentukan Tim Pelaksana Kegiatan

Ketua pelaksana pengabdian masyarakat menunjuk beberapa anggota pelaksana untuk membantu jalannya kegiatan pengabdian. Anggota yang dilibatkan berasal dari Dosen pengajar Prodi Keperawatan dan mahasiswa Prodi Profesi Ners Stikes Hang Tuah Surabaya.

Observasi Lapangan

Ketua Pelaksana dan panitia berkoordinasi dengan Kader Lansia setempat dan Ketua Gerbong Mahasiswa Profesi Ners dengan bentuk kunjungan untuk melakukan identifikasi permasalahan yang ada di desa Kalang Anyar kemudian mencari solusi bagi masalah tersebut dengan melihat potensi lansia.

Izin Pelaksanaan

Ketua pelaksana kegiatan berkunjung ke Desa Kalang Anyar yang menjadi mitra untuk meminta izin pelaksanaan kegiatan sosialisasi meliputi penentuan lokasi, waktu kegiatan, jumlah masyarakat yang diundang serta kebutuhan-kebutuhan pendukung yang diperlukan dalam



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

program kegiatan pengabdian masyarakat dengan Perencanaan Pelatihan Hipnosis 5 jari yang dilakukan di Desa Kalang Anyar Kecamatan Sedati Sidoarjo dilaksanakan 3 hari sebelumnya sebelum acara diadakan, dari melakukan pengkajian dan pendekatan pada warga dan kader mengenai kondisi lingkungan.

Sosialisasi Program dan Penyuluhan

Kegiatan dimulai dengan pengurusan proses perizinan kepada pihak Desa Kalang anyar, dilanjutkan dengan berkomunikasi serta berdiskusi dengan kader lansia di wilayah Desa Kalang anyar. Tim pengabmas mempersiapkan bahan dan materi, tempat pelaksanaan pengabmas dan kontribusi lainnya. Peserta penyuluhan adalah lansia yang berada di Desa kalang anyar. Sebelum dilakukan penyuluhan sebelumnya diberikan kuesioner terlebih dahulu kepada audiens, kegiatan penyuluhan diawali dengan pemberian materi dalam bentuk PPT edukasi tentang hipnosis 5 jari dan dilanjutkan dengan pemberian pelatihan Hipnosis 5 jari oleh team pengabdian masyarakat dan adik-adik mahasiswa Ners. Proses berjalan lancar, diskusi berlangsung baik dan mendapatkan kesamaan persepsi dalam proses diskusi. Setelah diberikan penyuluhan dibagikan kuesioner lagi kepada audiens untuk mengetahui apakah semua lansia sudah mengerti tentang manfaat dari terapi hipnosis 5 jari .

Evaluasi Program

Adapun evaluasi yang dilakukan dengan indikator dan rancangan evaluasi diperoleh sebagai berikut:

1. Jumlah peserta yang hadir adalah kegiatan Pelatihan kecamatan Sedati kabupaten Sidoarjo dihadiri oleh 53 warga, 12 kader kesehatan Desa Kalang Anyar, 2 dosen pembimbing STIKES Hang Tuah Surabaya dan 9 Mahasiswa Profesi Ners Paralel STIKES Hangtuah Surabaya.
2. Proses kegiatan penyuluhan dibuka oleh moderator dari panitia dan selanjutnya dilanjutkan pada pengisian materi mengenai Lansia Sehat dan Hipnosis 5 jari
3. Keantusiasan peserta pelatihan sangat jelas. Dimana seluruh peserta terlibat aktif dan mengikuti proses pelatihan selama kegiatan berlangsung
4. Evaluasi terhadap kegiatan pelatihan secara umum berjalan dengan baik dan memuaskan peserta maupun tim pelaksana
5. Sebanyak 3 peserta dan 2 kader bertanya dengan antusias mengenai Hipnosis 5 jari ikut antusias meramaikan acara

Metode yang digunakan

Untuk merealisasikan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini, penulis menggunakan metode *pre-post one group design*, dengan beberapa tahap. Pertama: pembentukan tim pelaksana pengabdian, dari ketua dan anggota. Kedua : Observasi lapangan atau survei lokasi. Ketiga : Perizinan sekaligus sosialisasi program. Keempat : Kegiatan sosialisasi program berupa



penyampaian edukasi tentang masalah psikososial lansia dan terapi hipnosis 5 jari untuk menurunkan kecemasan yang menjadi salah satu masalah kesehatan mental. Pada tahap ini dilakukan beberapa kegiatan, antara lain:

1. Penyebaran kuesioner (pre test).
2. Penyampaian materi dan leaflet masalah psikososial lansia
3. Penyebaran kuesioner (post test)
4. Penyampaian pelatihan hipnosis 5 jari
5. Pembagian hadiah dan doorprize bagi audiens yang aktif bertanya.

PEMBAHASAN

Kecemasan pada lansia sering kali terkait dengan peningkatan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes, yang dapat membatasi kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri. Kecemasan pada lansia sering kali berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan kemandirian mereka. Selain itu, faktor sosial juga memainkan peran penting. Lansia yang mengalami kecemasan cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih rendah, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kemandirian. Seiring bertambahnya usia, lansia juga mengalami penurunan kemampuan fisik dan kognitif, yang dapat memperburuk efek dari kecemasan. Penurunan kognitif dapat memperburuk gejala kecemasan karena lansia merasa lebih sulit untuk mengingat atau melakukan tugas-tugas sehari-hari, yang pada gilirannya dapat mengurangi kemandirian mereka. Perubahan fisik dan kognitif ini tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat meningkat dan memperburuk penurunan kemandirian (Savitri & Trustisari, 2024).

Sebagai salah satu bentuk pengobatan, hipnosis lima jari dapat membantu orang merasa lebih nyaman saat merasa cemas dengan kemungkinan mereka menerima rekomendasi saat sedang rileks melalui gerakan jari yang terkontrol. Salah satu jenis metode mandiri yang berpotensi meringankan stres dan ketegangan mental adalah teknik lima jari. Dengan mempengaruhi pelepasan hormon stres, teknik lima jari bekerja pada sistem limbik. Untuk membantu para lansia rileks dan merasa lebih nyaman teknik ini memberikan efek menenangkan pada tubuh secara keseluruhan. Fungsi Terapi Lima Jari untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah. Proses output dalam teori Roy, yaitu adaptif dan non adaptif. Dikatakan adaptif bila respon individu mampu melaksanakan tujuan kelangsungan hidup misalnya dengan rileks, menerima kondisi tubuhnya, berinteraksi dengan lingkungan. Dikatakan maladaptive bila lansia tidak mendukung seperti kepercayaan diri yang rendah, membandingkan dirinya dengan orang lain, dan takut menghadapi hal baru



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Tindakan dalam menangani kecemasan dapat dilakukan dengan cara membuat pasien memahami kecemasan. Terapi ini mempunyai 2 prinsip, yaitu membuat pasien mengenal masalah kecemasan yang dirasakan, mengajarkan pasien menangani kecemasan baik fisik, sosial, emosional dan spiritual. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan yaitu dengan pemberian terapi hipnosis lima jari. Terapi lima jari dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan menurunkan kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress (Wahyuningsih et al., 2024).





Gambar 1. Edukasi masalah psikososial dan pelatihan hipnosis 5 jari

Ucapan Terimakasih

Terima kasih disampaikan kepada Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pusat P3M) Stikes Hang Tuah Surabaya, Tim Dosen Keperawatan Jiwa Gerontik Keluarga, tenaga kependidikan dan Mahasiswa Prodi Profesi Ners Stikes Hang Tuah, serta Kader Lansia dan Perangkat Desa Kalang Anyar Sedati Sidoarjo.

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 14 November 2025 di Desa Kalang Anyar Sedati Sidoarjo. Dari hasil Pre test yang dilakukan bahwa dari 115 responden sebanyak 69 orang (60%) lansia belum mengerti dan tidak mengetahui tentang masalah psikososial pada lansia. Setelah itu pengabdian memberikan edukasi tentang masalah psikososial pada lansia salah satunya kecemasan dan stres. Setelah diberikan edukasi, tim pengabdian melakukan post test dengan memberikan kuesioner kembali tentang masalah psikososial pada lansia. Didapatkan hasil post test bahwa sebanyak 86 responden (75%) mengerti tentang masalah psikososial lansia penyebab cemas dan stress bagi lansia. Berdasarkan hasil program pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan didapatkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada lansia tentang masalah psikososial lansia penyebab kecemasan dan stress serta intervensi yang dapat dilakukan apabila cemas dan stress dengan melakukan terapi hipnosis 5 jari selama tiga hari, sehari 2x, 30 menit sampai selesai.

Saran

Kegiatan penyuluhan dan terapi hipnosis 5 jari ini bisa dioptimalkan dan dilaksanakan secara berkelanjutan sehingga mampu meningkatkan pengetahuan dan kesehatan pada masyarakat daerah pesisir khususnya lansia di wilayah Desa Kalang Anyar Sedati Sidoarjo.



DAFTAR PUSTAKA

- Andiani, W. (2021). *Butterfly Hug Meredakan Kecemasan dengan Memeluk Diri Sendiri*. UB Production.
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense of Humor Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 139–169.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Ifdil, & Annisa, D. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2), 93–99.
- Karami, N., Kazeminia, M., Karami, A., Salimi, Y., Ziapour, A., & Janjani, P. (2023). Global prevalence of depression, anxiety, and stress in cardiac patients: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 324, 175–189. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.055>
- Kemendes RI. (2020). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ramdan, I. M. (2018). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work Related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33–40.
- Widiani, E., Jannah, K. A. M., & Widodo, D. (2024). Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), 31–44. <https://doi.org/10.52020/jkwwgi.v8i1.7503>
- Siagian, F. D., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kodekteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107–112.
- Stuart, G. W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sumirta, I. N., Rasdini, I. A., & Candra, I. W. (2019). Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 96–102.
- Suwanto, M. (2015). Implementasi Metode Bayesian Dalam Menentukan Kecemasan Pada HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). In *Skripsi*. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Wahyudi, Bahri, & Handayani. (2019). Kecemasan Ibu Hamil Dan Ibu Nifas Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14.
- Wahyuningsih, Sukesih, N., & Rahayu, W. (2024). Penerapan Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Orang Tua di Kelurahan Kalipanpur. *ALKHIDMAH: Jurnal Pengabdian Dan Kemitraan Masyarakat*, 2(3), 35–41. <https://doi.org/10.59246/alkhidmah.v2i3.961>
- Widiani, E., Jannah, K. A. M., & Widodo, D. (2024). Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), 31–44. <https://doi.org/10.52020/jkwwgi.v8i1.7503>

