

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdelkareem, N. (2022). *Nursing interventions to prevent type 2 diabetes foot complications*.
- Amanullah, A. A., Dewi, N. S., & Fuad, W. (2023). Perbedaan Efektivitas antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Slow Deep Breathing terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(6), 2163–2170. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i6.9910>
- Amrullah, M., Umami, M., & Ekawati, A. (2021). Efektivitas Terapi Psiko Spiritual (Dzikir Dengan Nafas Dalam) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien tuberkulosis paru dengan terapi obat the effectiveness of psycho-spiritual therapy (Dzikir With Deep Breath) on Decreasing Anxiety Levels i. *J Ilm STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 5(1), 6–10.
- Anggoro, L. S. (2025). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3, 892–897. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v3i1.1346>
- Ausrianti, R., & Andayani, R. P. (2023). Gambaran Tingkat Ansietas Lansia yang Mengalami Penyakit Degeneratif di Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/14688>
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348–355. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Chariesmalillah, N., Melastuti, E., & Amal, A. I. (2025). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(2), 295–305. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i2.1215>
- Charlesworth, G., Sinclair, J. B., & Brooks, A. (2021). Interventions for managing anxiety in older adults: A review. *Journal of Aging and Health*, 33(1), 3–20.
- Dalami, E., Suliswati, Farida, P., Rochimah, & Banon, E. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Psikososial*. Trans Info Media.
- Dwisetyo, B., Rantiasa, I. M., & Monoarfa, A. (2025). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Kecemasan pada Lansia di Bailang. *Jurnal Kesehatan*, 18(1), 79–85. <https://doi.org/10.32763/kczsyx85>
- Effendi, F. (2021). *Pengaruh Kepuasan Kerja dan Positive Self-Talk terhadap Stres Kerja pada Pemasar Kartu Kredit Bank* [Magister Thesis]. Universitas Medan Area.
- Fitriana, D., Rahmawati, A. N., & Sundari, R. I. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Kecemasan Lansia dengan

- Diabetes Melitus. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 1(4), 1605–1616. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i4.291>
- Herlina, S., Suratmini, D., Diorarta, R., Samaria, D., Tobing, D. L., Adyani, S. A. M., Wahyudi, C. T., Sucika, D., Wisudawati, S. N., Millah, Z. M., Balqis, A., Nasution, N. A., Putri, A. R. A., Mariyam, F., Cahyani, C. O., & Putri, W. K. (2025). Pemberdayaan Lansia dengan Penyakit Kronis Dalam Mengelola Kecemasan Melalui Relaksasi Otot Progresif di Posbindu Dahlia Senja Kelurahan Limo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(11), 5565–5580. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.22832>
- Hidayat, A. A. (2021). *Studi Kasus Keperawatan; Pendekatan Kualitatif*. Health Book Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=jXscEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Kartika, Y. (2021). *Efektifitas positive self talk dalam meningkatkan self esteem pada anak yatim di Yayasan Panti Asuhan Nurul Falah: Jl Jemur Wonosari Gg Lebar Nomer 169 Surabaya* [Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya]. <http://digilib.uinsa.ac.id/15109/>
- Kayubi, Asyari, H., & Ruswadi, I. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Ma Sentot Patrol Indramayu. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 3(1), 22–34.
- Khairunnisa, Q. A., Widyaningtyas, R., & Sari, S. P. (2025). Efektivitas Positive Self-Talk terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Gulon, Magelang: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 4824–4830. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2265>
- Kurniawaty, K., Arisandy, W., Khoirin, K., Delina, S., Fathia, N. A., Sunarmi, S., Nopianti, N., & Suherwin, S. (2023). Edukasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di RW 04 Kelurahan Karya Baru. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2581–2596.
- Maharani, A., & Safaria, T. (2023). Efektivitas Intervensi Berbasis Logoterapi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia Pengidap Diabetes Melitus. *Psyche 165 Journal*, 195–203. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.271>
- Mailita, W., & Suci, H. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2024. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 293–302. <https://doi.org/10.572349/serojahusada.v1i5.3257>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(1).
- Maydinar, D. D., Hanifah, H., Supriyanto, G., Meifora, V., & Rahmawati, I. (2024). Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas

- Kecamatan Kedurang. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 218–231.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9–20. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.9-20>
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Penerbit ANDI.
- Mulawarman, M., Antika, E. R., Hariyadi, S., Ilmi, A. M., Prabawa, A. F., Pautina, A. R., Chairunnisa, D., Benu, K. M., Nadhita, G., Lathifah, A. A., & Yuliana, V. (2024). Positive Self-Talk in Adolescent: A Systematic Literature Review. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3). <https://doi.org/10.51214/002024061034000>
- Nisa', H. F., & Pranungsari, D. (2021). Positive Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 170–180. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3269>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia (Lansia). *JURNAL MUTIARA NERS*, 4(1), 14–23. <https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269>
- Prasetyo, Y. A. F. (2023). *Pengaruh Terapi Thought Stopping terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Panti Waluya Malang* [Other, STIKES Panti Waluya Malang]. [https://doi.org/10/STIKESPW\\_Yehezkiel\\_LAMPIRAN.pdf](https://doi.org/10/STIKESPW_Yehezkiel_LAMPIRAN.pdf)
- Putri, R. A., Khairani, W., & Susana, S. A. (2024). The Effect of Self Talk Therapy on Anxiety in Hypertension Patients in Banyuraden, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 10(1), 66–73. <https://doi.org/10.33490/jkm.v10i1.952>
- Rani, R. (2023). Hubungan Tingkat Keseimbangan Tubuh dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1123–1132. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1741>
- Saleh, Z., & Karneli, Y. (2020). Kombinasi terapi relaksasi dan self-talk (studi kasus pada anak panti asuhan Rawamangun). *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 321–329. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42423>
- Setiadi. (2018). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan* (2nd ed.). Graha Ilmu.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>

- Smith, G. D., & Noble, J. (2020). Psychological interventions for reducing anxiety: A focus on older populations. *Clinical Gerontologist*, 43(6), 511–527.
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.
- Sugiyono. (2021). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2020). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Tobing, D. L., & Novianti, E. (2021). Kombinasi Terapi Reminiscence Dan Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Depresi Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(1), 29–37.
- Utami, N. K. I. P., Irawan, D. S., & Gamar, G. (2025). Hamilton Anxiety Rating Scale Untuk Mengetahui Gangguan Kecemasan Pada Lansia Di Puskesmas Mulyorejo, Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 1(8), 331–335.