

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, Mareta., Keliat, Anna Budi., & Fernandes, Feri. (2016). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Perubahan Ansietas Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Kabupaten Bungo. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 149-155.
- Ambarwati, Patri., & Supriyanti, Endang. (2020). Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Asma *Bronchial*. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* : 27-34.
- Antai-Otong, D. (2011). *Psychiatric Nursing Biological & Behavioral Concepts*. Canada: Delmar Learning.
- Ari, Purwaningtyas Lisa Dwi., & Pratiwi, Arum. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 27-34.
- Artana, I. W., Widiyani, Y., & Dewi, S. P. (2020). Pengaruh Musik Tradisional Gamelan Selonding Bali Mengurangi Kecemasan Lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 253-258.
- Aveyard, H. (2014). *Doing literature review in health and social care: A practical guide (ed.3)*. New York: McGraw-Hill Companie.
- Boyd, Mary Ann. (2012). *Psychiatric Nursing Contemporary Practice*. USA : Aptara, Inc.
- Darmojo, Boedhi. (2015). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut edisi ke-4)*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Dariah, Elsi Deti., & Oktarianti. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan* : 87-104.
- Dewi, Sofia Roshma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Ekaputri, Qori Annisa., Rochmawati, Dwi Heppy., & Purnomo. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 1-8.
- Erwani., & Nofriandi. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 123-132.

- Ghodela, Ajay Kumar., Singh, Virendra., & Kaushik, Narendra. (2019). Effectiveness of Progressive Muscle relaxation Therapy on Anxiety and Depression : A Pre-Experimental Study on Elderly People of Old Age Home.
- Gurav, Reshma S., & Nahar, Shweta K. (2018). *Effect of Progressive Muscle Relaxation in Geriatric Population. International Journal of Scientific Research* : 76-78.
- Hadiansyah, Tantan., & Pragholapati, Andria. (2020). Kecemasan Keluarga dalam Merawat Klien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah* : 25-29.
- Halter, Margareth Jordan. (2014). *Foundation of Phychiatric Mental Health Nursing Seventh Edition*. St Louis : Elsevier.
- Indrawati, Lina., & Andriyati, Deni. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW BUdhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 140-146.
- Katti, Akhsay Vilas., et al. (2019). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety and Depression AMong Institutionalized Elderly Residing at Selected Old Age Homes. *Global Journal for Research Analysis*, 48-52.
- Kemendes RI. (2019). Indonesia Memasuki Periode Aging Population. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>. Diakses pada 5 September 2020 23.07.
- Kemendes RI. (2016). Info DATIN Situasi Lanjut Usia di Indonesia.
- Kholifah, S.N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Kemendes RI Pusdik SDM Kesehatan.
- Khusnuzzakiah., & Nurmaguphita, 2019. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (LANSIA) Di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 109-116.
- Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesehatan Lansia di Perumahan Bina Griya Indah Kota Pekalongan. *Jurnal Siklus*, 273-277.
- Kusumawati, Prima Dewi., & Sutrisno. (2018). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Exercise in Reducing Elderly Anxiety in Social Institution of UPT Blitar Tulungagung. *The 2nd Joint International Conferences*, 154-159.

- Liu, dkk. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Sleep Quality in Patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Utami, Siska Putri., Mahyudin. Priyono, Djoko. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Skor Depresi Pada Lanjut Usia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Provinsi Kalimantan Barat.
- Maramis, Rizka Lellyani. (2015). Kebermaknaan Hidup dan Kecemasan dalam Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Werdha Samarinda. *Jurnal Psikoborneo* : 411-423.
- Maulidya, Agusty., & Febriana, Dara. (2018). Perbedaan Gejala Ansietas : Perbandingan Antar Dua Kelompok Lansia. *Idea Nursing Journal* : 41-46.
- Moher, D. Liberati, A. Tetzlaff, J. Altman, D. G. Antes, G. Atkins, D. Barbour, V. Barrowman, N. Berlin, J. A. Clark, J. Clarke, M. Cook, D. D'Amico, R. Deeks, J. J. Devereaux, P. J. Dickersin, K. Egger, M. Ernst, E. Gøtzsche, P. C. Tugwell, P. (2014). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 18(3): 172–181.
- Muhith, Abdul., & Sandu Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Naftali, A. R., & Ranimpi, Y. Y. (2017). Kesehatan Spriritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikologi*, 124-135.
- Nigam, Mr Rahum. (2016). *A Study Asses The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety Among Senior Citizens in Selected Old Age Home At Indore*. *International Journal of Current Research* : 39423-39425.
- Padila. (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- PH, Livana., Daulima, Novy Helena Catharina., & Mustika sari. (2018). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stress Keluarga yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia* : 51-29.
- Prabowo, Eko. (2014). *Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Setyoadi., & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta : Salemba Medika.
- Stuart, Gail W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St Louis : Elsevier.

- Sumartiningsih, Maria Susila., & Prasetyo Yehezikiel E. (2019). *Literature Review : Pengaruh Cognitive Behavior Therapy terhadap Posttraumatic Stress Disorder Akibat Kekerasan pada Anak. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* : 167-176.
- Sutejo. (2017). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Prinsip dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tak, G S., Maheswari, S K., & Kaur, Manpreet. (2016). *Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety Among Elderly. International Journal of Therapeutic Applications* : 48-54.
- Thouthy., & Jett. (2014). *Eborsole and Hess' Gerontological & Health Aging*. St Louis : Elsevier.
- T, S, Prabhu., & Muthumari, P. (2019). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Levels of Anxiety Among Elderly Persons in Old Age Home Vellore. *Indian Journal of Applied Research*, 75-76.
- Yuliadawarti, N. M., Hikmah, N., & Ma'rufa, S. A. (2020). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Physiotherapy & Health Science*, 30-33.
- Yurniati, Rani Putri., Wulandari, Yunita., Suparmanto, Gatot. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *JKA* : 7-12
- WHO. 2017. Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf> diakses tanggal 10/9/20.
- World Bank. 2019. *Population Ages 65 and above*. <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.65UP.TO.ZS>. Diakses 10/9/20.