

EFEKTIFITAS LATIHAN FISIK DAN YOGA DENGAN KECEMASAN LANSIA DI SAMARINDA

THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EXERCISE AND YOGA WITH ANXIETY THE ELDERLY IN SAMARINDA

Info artikel Diterima: 15 Agustus 2022 Direvisi: 25 November 2022 Disetujui: 28 Desember 2022

Muhammad Bachtiar Safrudin

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
(email penulis korespondensi: mbs143@umkt.ac.id.)

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses menua (aging) merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Gangguan kecemasan merupakan salah satu penurunan kondisi psikologis, gangguan kecemasan. Peningkatan stressor tersebut diperparah dengan Pandemi Covid-19. Salah satu intervensi yang dapat berpengaruh terhadap kecemasan ialah latihan fisik dan yoga. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experiment dengan pendekatan *pre-post group design without control*. Jumlah sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 22 orang. Data yang diperoleh diuji dengan Wilcoxon Test. **Hasil Penelitian:** Hasil uji diperoleh nilai $p = 0,000$ $p < \alpha$ (0,05), artinya H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh latihan fisik dan yoga terhadap kecemasan pada lansia selama masa pandemic Covid-19 di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samasinda. **Kesimpulan:** Ada pengaruh latihan yoga terhadap penurunan skor kecemasan pada lansia.

Kata kunci : Covid-19, Latihan Fisik dan Yoga, Kecemasan, Lansia

ABSTRACT

Background: The aging process is a natural process accompanied by a decrease in physical, psychological and social conditions that interact with each other. Anxiety disorders are one of the decline in psychological conditions, anxiety disorders. The increase in stressors was exacerbated by the Covid-19 pandemic. One of the interventions that can affect anxiety is physical exercise and yoga. **Objective:** This study aims to determine the effect of yoga practice on anxiety levels in the elderly. **Methods:** This study uses a quasi-experimental approach with a pre-post group design without control approach. The number of samples with purposive sampling as many as 22 people. The data obtained were tested with the Wilcoxon Test. **Research Results:**

Results: obtained a value of $p = 0.000$ $p < (0.05)$, meaning that H_0 is rejected, which means that there is an effect of physical exercise and yoga on anxiety in the elderly during the Covid-19 pandemic at the Tresna Werdha Nirwana Puri Samasinda Home.

Conclusion: There is an effect of yoga practice on decreasing anxiety scores in the elderly.

Keywords: Covid-19, Physical Exercise and Yoga, Anxiety, Elderly

PENDAHULUAN

Meningkatnya Usia harapan hidup pada lansia selian menjadi target pembangunan kesehatan juga menjadi tantangan dalam pembangunan bidang kesehatan. Peningkatan usia lanjut tentu diikuti masalah masalah fisik, psikis dan sosial (Sunaryo et al., 2016). Tantangan pembangunan kesehatan dari aspek psikologis yang saling terkait dengan aspek lain seperti penurunan fungsi kesehatan,

ketergantungan, masalah sosial, dan ekonomi memicu ketidakmampuan lansia untuk berperan di lingkungan masyarakat (Kartinah & Sudaryanto, 2008).

Masalah psikologis yang lazim terjadi pada lansia adalah kesepian, perasaan sedih, depresi, gangguan memori dan ansietas atau kecemasan (Annisa & Ifdil, 2016; Kartinah & Sudaryanto, 2008). Kecemasan merupakan masalah yang menyangkut kesehatan jiwa dominan ditemukan pada usia lansia (Videbeck,

2008). Prevalensi kecemasan memiliki angka yang cukup tinggi di dunia sekitar 1,2-5% (AQN et al., 2021; Setyarini et al., 2022). Estimasi kecemasan menurut Riskesdas (2018) meliputi usia 45-54 tahun (14%), 55-64 tahun (23%), 65-74 tahun (28%) dan 75 tahun keatas (35%) (KemenKes, 2018).

Peningkatan angka kejadian kecemasan pada lansia yang terus bertambah menyebabkan kondisi kesehatan semakin menurun dan akan menyebabkan ansietas merupakan kondisi yang umum paling sering disertai dengan perasaan takut dengan sensasi fisik antara lain nafas pendek jantung berdebar dan nyeri dada. Kecemasan yang terjadi secara terus menerus akan memicu penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan mengurangi perasaan kesejahteraan (Siddiqui et al., 2022). Kecemasan pada lansia juga dapat meningkatkan risiko penurunan kognitif, dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan (Azdar et al., 2022).

Kondisi kecemasan ini diperburuk dengan adanya wabah Covid-19 yang terjadi dari tahun 2019. Kejadian Covid-19 sebagai bencana kesehatan dunia berdampak terhadap lansia sebagai kelompok resiko terhadap penularannya. Pandemi akibat wabah penyakit ini berimbas pada peningkatan kecemasan lansia (Chang & Babb, 2022). Kelompok lansia mengalami kerentanan dan efek paling parah terinfeksi virus corona dibandingkan dengan usia muda (Susilo et al., 2020).

Intervensi diperlukan dalam mengatasi permasalahan kecemasan pada lansia. Penelitian dasar maupun klinis sebelumnya melaporkan penurunan kecemasan dengan intervensi latihan fisik (Chang & Babb, 2022; Murray et al., 2022). Aktivitas yang teratur saat latihan fisik dapat meningkatkan hubungan sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan mental. Bentuk latihan fisik bisa berupa TaiChi, tarian, berjalan kaki, berlari di treadmill, maupun jenis lainnya (Kazemian et al., 2020).

Intervensi lain dalam mengatasi kecemasan adalah latihan yoga. Yoga berpengaruh langsung terhadap aktivitas saraf simpatik dan parasimpatik, dalam meningkatkan kadar Gamma Aminobutyric Acid (GABA), mengatur Hipotalamus-Pituitary Aderenal (HPA) untuk memberikan efek anxiolytic (McCall, 2013). Hasil penelitian

menjelaskan bahwa latihan yoga dilakukan selama 3 kali seminggu efektif dalam menurunkan skor kecemasan pada lansia (Lubis & Wijayanti, 2020; Moghadam & Ganji, 2019; Park & Slattery, 2021).

Latihan fisik dan yoga dapat mengkompensasi penurunan fungsi sistem muskuloskeletal. Secara fisiologis, latihan fisik dan yoga dapat meningkatkan *range of motion*, kekuatan otot, total kalsium tubuh, memperbaiki koordinasi tubuh, mencegah kehilangan massa otot dan memperbaiki fungsi tubuh. Hal ini akan meningkatkan kualitas hidup karena lansia merasa lebih sehat untuk beraktivitas (Lubis & Milkhatun, 2020).

Pengaruh dari latihan fisik dan yoga akan mengaktivasi adalah serabut saraf parasimpatis akan aktif dan mengaktifkan hormon endorphin yang berfungsi untuk mendapatkan efek senang atau bahagia dan mengembalikan tubuh ke kondisi normal sehingga terjadi relaksasi pada otot-otot tersebut dan terjadi penurunan kecemasan dan stres (Lubis & Wijayanti, 2020). Latihan ini dengan dosis 1 kali sehari dilakukan dalam 7 hari berturut-turut efektif untuk penurunan tingkat kecemasan (Ekaputri & Rochmawati, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda menunjukkan 45% lansia dari total 102 lansia mengalami kecemasan. Mayoritas mengatakan takut tertular Covid-19 karena mereka mengatakan sudah tua dan berisiko. Dari masalah tersebut peneliti tertarik melihat efektifitas latihan fisik dan yoga dalam menurunkan kecemasan lansia.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experiment* dengan pendekatan *pre-post group design without control*. Sampel diambil dengan cara *purposive sampling*. Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh latihan fisik dan yoga terhadap kecemasan lansia masa pandemi Covid-19 di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Kriteria sampel dalam penelitian adalah lansia dengan kecemasan ringan dan sedang, tidak memiliki penyakit degeneratif (Diabetes, hipertensi), tidak memiliki masalah gangguan fisik, tidak memiliki masalah

kesehatan mental. Instrumen pengukuran penelitian ini menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A) dan lembar observasi kegiatan latihan fisik dan yoga. Latihan fisik dan yoga dilakukan secara rutin 2

kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi 45 menit per sesi latihan. Analisa data dengan uji *Wilcoxon test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Responden (n=20)

Kelompok Usia (tahun)	Frekuensi	Presentase
60-70	20	90,9%
71-80	2	9,1%
Jumlah	22	100%
Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi
Laki-laki	15	68,2%
Perempuan	7	31,8%
Jumlah	22	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas usia responden adalah 60-70 tahun sebanyak 20 orang (90,9%) dan usia 71-

80 tahun sebanyak 2 orang (9,1). Karakteristik jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 15 orang (68,2%) dan laki-laki sebanyak 5 orang (31,8%).

Tabel 2 Kecemasan (n=20)

Skor	HRS-A	Pre-Test	Presentase	Post-Test	Presentase
Kurang dari 14	Tidak Ada Kecemasan	0	0 %	12	54,5%
14 - 20	Kecemasan ringan	7	31,8 %	10	45,5 %
21 - 27	Kecemasan sedang	15	68,2 %	0	0 %
Jumlah		22	100 %	22	100 %

Dari Tabel 2, didapat data skor *pre-test* responden yang masuk pada kecemasan sedang sebanyak 15 orang (68,2%) dan responden dengan

kecemasan ringan sebanyak 7 orang (31,8%). Sedangkan untuk hasil skor *post-test* responden yang masuk pada kecemasan ringan 10 orang (45,5%) dan tidak ada kecemasan 12 orang (54,5%).

Tabel 3 Uji Pengaruh Skor *Pre test* dan *Post test*

Variabel	Rata-rata	Standar Deviasi	Sig.(2-tailed)
<i>Pre test</i>	24,33	1,915	0,000
<i>Post test</i>	14,60	1,993	

Berdasarkan Tabel 5 uji pengaruh

Wilcoxon test diketahui Sig.(2-tailed)

0,000, yang artinya ada pengaruh latihan fisik dan yoga terhadap kecemasan pada

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari tabel 1 mayoritas mayoritas lansia di panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda usia 60-70 tahun. Usia 60 tahun merupakan awal menjalani masa lansia, dengan tuntutan terhadap perubahan fisik dan penyakit degeneratif. Kondisi demikian merupakan stresor yang memerlukan koping efektif. Apabila adaptasi kurang baik maka dapat menyebabkan kecemasan (Maramis & Maramis, 2009).

Gambaran karakteristik jenis kelamin dari hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas adalah perempuan sebanyak 15 orang (68,2%). Hasil penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa wanita lebih mudah mengalami kecemasan dua kali lebih besar daripada pria (Albert, 2015). Perbedaan yang lain pada jenis kelamin ini adalah disebabkan karena kimia otak (*brain chemistry*), fluktuasi hormonal pada wanita berbeda dibandingkan pria. Wanita dengan adanya pengaruh hormonal lebih mudah mengalami perubahan pada perasaan, dan kurang mampu menjaga stabilitas emosinya.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mayoritas lansia sebelum diberikan intervensi mengalami cemas sedang sebanyak 15 orang (68,2). Sejalan dengan penelitian hampir setengah terjadi kecemasan sebanyak 18 responden (44%) dan seluruhnya dengan tingkat kecemasan sedang selama masa pandemi Covid-19 (Ridayati et al., 2020).

Lebih lanjut hasil penelitian ini sebagian besar lansia mengungkapkan penyebab kecemasan karena khawatir dan pembatasan aktivitas selama pandemic. Hasil penelitian pendukung menemukan bahwa lansia, yang dikarantina di rumah, terpengaruh secara psikologis karena pandemic Covid-19 (Lumban Tobing & Wulandari, 2021).

Kecemasan yang terjadi pada lansia disebabkan dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah adanya ancaman pada integritas fisik dan ancaman pada sistem diri dan faktor internal yaitu usia, stresor, jenis kelamin, lingkungan dan pendidikan (Sadock & Sadock, 2015) Hasil penelitian menunjukkan ($p=0.000$) artinya

lansia di di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

latihan fisik dan yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada lansia. Hasil penelitian dengan *literature review* menunjukkan dari sepuluh menjelaskan jenis latihan fisik (senam, jalan kaki, yoga, dan latihan nafas) terbukti efektif menurunkan kecemasan pada lansia (Tehuayo et al., 2022).

Hasil uji bivariat dengan *Wilcoxon test* menunjukkan p-value 0,000 artinya terdapat pengaruh latihan fisik dan yoga terhadap kecemasan lansia selama Pandemi Covid-19.

Latihan fisik yang diberikan lansia dengan mempertimbangkan berdasarkan kriteria *frequency, tensity, time* dan *type* (FITT). Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu melakukan aktivitas. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis latihan adalah jenis-jenis (Cvecka et al., 2015). Aktivitas fisik yang dilakukan adalah latihan regular dengan berjalan memutar lapangan sebanyak 5 putaran.

Penelitian yang dilakukan oleh Hatta et al. (2013) menyatakan bahwa latihan fisik dengan berjalan kaki tunggal secara efektif dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Berjalan kaki dapat dilakukan dengan kecepatannya sendiri yang cukup ringan dan tidak berjalan terlalu cepat jadi mudah bagi lansia untuk menerapkannya (Hatta et al., 2013). Pemberian intervensi berjalan kaki dilakukan selama 25 menit dengan intensitas latihan sedang

Latihan fisik memiliki efek positifnya pada sistem kekebalan, dapat digunakan sebagai strategi untuk memperkuat sistem kekebalan orang dewasa yang lebih tua terhadap Covid-19. Aktivitas fisik juga dapat mengurangi kelemahan dan kerapuhan pada dan meningkatkan mekanisme koping pada lansia (Shahrbanian et al., 2020).

Latihan fisik dan yoga rutin diantaranya dapat mempengaruhi saraf otonom dan sistem saraf pusat akibat stimulasi ritmis dan

proporsional dari propioseptor dan visceroreseptor serta saraf vagus. Aktivitas simpatis dan parasimpatis yang seimbang akan memberikan reaksi ketenangan, dalam hal ini ialah pikiran yang tenang, karena emosi dan aktivitas mental juga dipengaruhi oleh pola pernapasan. Meningkatnya oksigen dalam darah dan efisiensinya penggunaan oksigen oleh jaringan akan mengakibatkan relaksasi lebih dalam (Lubis & Wijayanti, 2020).

Asumsi terkait dengan kecemasan yang terjadi pada lansia selain karena adaptasi dengan perubahan fisik, psikis dan social akibat penuaan. Kondisi pandemic akibat Covid-19 memiliki dampak yang berarti terhadap kesemasan. Penatalaksanaan intervensi latihan fisik dan yoga yang diberikan efektif karena mudah untuk dikerjakan dan buruk latihan fisik seperti senam selalu dilakukan setiap pagi sehingga antusias mengikuti latihan tinggi dan hasilnya efektif dalam menurunkan skor kecemasan pada lansia

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas lansia usia 60-70 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Kecemasan lansia mayoritas sedang sebelum intervensi dan setelah intervensi mayoritas tidak ada kecemasan. Analisa data di bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan fisik dan yoga terhadap penurunan skor kecemasan pada lansia.

Bagi lansia, agar latihan fisik dan yoga tetap bisa menjadi salah satu pilihan untuk mengurangi kecemasan dibandingkan dengan mengonsumsi obat, dan yoga dapat menjadi pilihan olahraga yang rutin dilakukan agar dapat memberikan efek ketenangan, kesejahteraan dan memunculkan kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert, P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry & Neuroscience: JPN*, 40(4), 219.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99.
- AQN, H. R., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 13(1), 35–45.
- Azdar, L., Anahi, K., Teresa, L. M., D, P., Miguel, G. L., D, P., Estela, G. R., D, P., Oscar, R., & D, P. (2022). Low Physical Performance is Associated with a Poor Health-Related Quality of Life (HRQOL) in Community-Dwelling Older Mexicans". *Canadian Geriatrics Journal*, 25(3), 248–254. https://cgjonline.ca/index.php/cgj/article/view/560?utm_source=researcher_app&utm_medium=referral&utm_campaign=RESR_MRKT_Researcher_inbound
- Chang, A. Y., & Babb, K. N. (2022). One-Year Report of COVID-19 Impact on Geriatric Patients: a Bio-Psycho-Social Approach. *Canadian Geriatrics Journal*, 25(2), 212–221. <https://doi.org/10.5770/CGJ.25.553>
- Cvecka, J., Tirpakova, V., Sedliak, M., Kern, H., Mayr, W., & Hamar, D. (2015). Physical activity in elderly. *European Journal of Translational Myology*, 25(4), 249.
- Ekaputri, Q. A., & Rochmawati, D. H. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Lansia Di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Barat. *Karya Ilmiah*.
- Hatta, A., Nishihira, Y., & Higashiura, T. (2013). Effects of a single bout of walking on psychophysiologic responses and executive function in elderly adults: a pilot study. *Clinical Interventions in Aging*, 8, 945.
- Kartimah, K., & Sudaryanto, A. (2008). Masalah psikososial pada lanjut usia. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 1(2), 93–96.
- KemenKes, R. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Lubis, B. S., & Milkhatun, M. (2020). Improvement of Sleep Quality Through Progressive Relaxation in Elderly in the Sempaja Puskesmas Area. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 55–61. <https://doi.org/10.30650/jik.v8i1.1308>
- Lubis, B. S., & Wijayanti, T. (2020). Upaya

- Peningkatan Kualitas Hidup Melalui Program LAGA (Latihan Fisik dan Yoga) Pada Lansia di UPTD Panti Tresna Werdhanirwana Puri Samarinda. *Jurnal Pesut : Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.30650/jp.v2i1.1307>
- Lumban Tobing, C. P. R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Tingkat Kecemasan Bagi Lansia Yang Memiliki Penyakit Penyerta Ditengah Situasi Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(2), 135. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i02.p02>
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2009). *Catatan ilmu kedokteran jiwa edisi 2*. airlangga university Press.
- McCall, M. C. (2013). How might yoga work? An overview of potential underlying mechanisms. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 3(1), 1.
- Moghadam, S. H., & Ganji, J. (2019). Evaluation of the nursing process utilization in a teaching hospital, Ogun State, Nigeria. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(3), 149–155. <https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS>
- Murray, A., Marenus, M., Cahuas, A., Friedman, K., Ottensoser, H., Kumaravel, V., Sanowski, J., & Chen, W. (2022). The Impact of Web-Based Physical Activity Interventions on Depression and Anxiety Among College Students: Randomized Experimental Trial. *JMIR Formative Research*, 6(4). <https://doi.org/10.2196/31839>
- Park, C. L., & Slattery, J. M. (2021). Yoga as an Integrative Therapy for Mental Health Concerns: An Overview of Current Research Evidence. *Psychiatry International*, 2(4), 386–401. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint204030>
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2015). Buku Ajar Psikiatri Klinis Kaplan & Sadock. In EGC (Ed.), *EGC* (2nd ed., p. 240).
- 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.
- Shahrbanian, S., Alikhani, S., Kakavandi, M. A., & Hackney, A. C. (2020). Physical Activity for Improving the Immune System of Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 26.
- Siddiqui, T. G., Bjelkarøy, M. T., Cheng, S., Kristoffersen, E. S., Grambaite, R., & Lundqvist, C. (2022). The effect of cognitive function and central nervous system depressant use on mortality -A prospective observational study of previously hospitalised older patients. *PLoS ONE*, 17(3 March), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263024>
- Sunaryo, M. K., Rahayu Wijayanti, S. K., Kep, M., Kom, S., Kuhu, M. M., SKM, M. P. H., Sumedi, N. T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., & Riyadi, N. S. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., & Nelwan, E. J. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. J. Penyakit Dalam Indones.* 7, 45.
- Tehuayo, S., Olla, M., & Rauf, S. (2022). Pengaruh latihan fisik terhadap penurunan kecemasan pada lansia berdasarkan penelusuran pustak. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal) STUDI*, 1(2), 28–36.
- Videbeck, S. L. (2008). Buku ajar keperawatan jiwa. *Jakarta: Egc*, 45, 2010–2011.