

Kecemasan Kesehatan Fisik Pada Lansia *Very Old*

Giezka Khaleda Anindita¹, Nadia Khayana Tantri²

Program Studi Teknologi Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sebelas Maret, Indonesia
giezkhaleda28@student.uns.ac.id, naadd100059@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Lansia sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, sering diwarnai dengan adanya perubahan fisik maupun mental yang menjadikan lansia rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan salah satunya gangguan kecemasan. Kecemasan kesehatan fisik pada lansia yang sangat tua (*very old*) atau berusia di atas 90 tahun adalah perasaan subjektif dari ketegangan mental, reaksi umum karena tidak mampu menyelesaikan masalah atau kurang rasa aman. Gangguan kecemasan sangat rentan dialami oleh lansia terutama dengan adanya tambahan masalah kesehatan fisik dari penurunan kesehatan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan terhadap gangguan fisik yang terjadi pada lansia *very old*. Penelitian ini menggunakan menggunakan metode *Literature Riview* dari berbagai artikel penelitian yang membahas tentang kecemasan kesehatan fisik pada lansia *very old*. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan kesehatan fisik pada lansia banyak disebabkan karena kekhawatiran ditinggal orang yang disayang ataupun khawatir akan menjadi beban bagi keluarga. Hal ini menyebabkan kurangnya dukungan dari keluarga atau orang yang disayang.

Kata kunci : Dukungan Keluarga, Kecemasan, Kesehatan fisik, Lansia *very old*, Penyakit Lansia.

ABSTRACT

Elderly as the final stage of the human life cycle, is often characterized by physical and mental changes that make the elderly vulnerable to various health problems, one of which is anxiety disorders. Physical health anxiety in the very old or over 90 years old is a subjective feeling of mental tension, a general reaction to not being able to solve problems or lack of security. Anxiety disorders are very vulnerable to being experienced by the elderly, especially with additional physical health problems from declining body health. This study aims to determine the relationship between anxiety and physical disorders that occur in the very old elderly. This study uses the Literature Review method from various research articles that discuss physical health anxiety in the very old elderly. The results show that most of the physical health anxiety in the elderly is caused by worries about being left by loved ones or worrying about being a burden to the family. This causes a lack of support from family or loved ones.

Keywords : Anxiety, Physical health, Very old elderly, Elderly diseases, Family support.

PENDAHULUAN

Meningkatnya angka harapan hidup menyebabkan jumlah populasi pada usia lanjut bertambah. Menurut WHO, individu yang berusia di atas 60 tahun categorizable sebagai lansia, dengan yang berusia di atas 90 tahun dianggap sebagai *very old* atau usia sangat tua. Usia lanjut merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia. Pada masa ini mereka mengalami penuaan. Penuaan adalah perubahan yang dialami manusia ditandai dengan penurunan fungsi pada tubuh dan membuat tubuh semakin lemah. Akibatnya, individu menjadi sering merasa lelah atau sakit. Penuaan bukanlah suatu penyakit melainkan suatu proses bertahap yang membawa perubahan kumulatif (Lestar M.M ., dkk 2016). Perubahan-perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia, akan memengaruhi kondisi mental dan fisik lansia yang kemungkinan akan berubah.

Pada masa lansia very old sangat rentan terhadap berbagai gangguan Kesehatan, baik Kesehatan mental maupun fisik. Gangguan Kesehatan pada lansia dapat menjadi penyebab munculnya berbagai penyakit. Ada beberapa faktor munculnya penyakit pada lansia misalnya, pisah dengan keluarga, tinggal dipanti asuhan, ditinggal oleh orang yang disayang. Pisah dengan keluarga dapat menyebabkan resiko kesehatan fisik pada lansia menurun. Banyak lansia yang masih tinggal bersama keluarganya, namun bukan berarti mereka memberikan dukungan penuh pada lansia. Rendahnya aspek psikologis lansia berkaitan dengan rendahnya dukungan sosial dari keluarga yang kurang memperhatikan kesehatannya. Dengan dukungan sosial dari keluarga, individu akan menciptakan persepsi dalam dirinya bahwa mereka disayangi, diperhatikan, ditolong, dan dicintai. Hal ini merupakan suatu bentuk penerimaan seseorang atau kelompok terhadap individu. (Ayubaa, Damansyab, dkk., 2020)

Ketika sudah tidak diperdulikan oleh keluarganya, lansia pada umumnya akan ditempatkan di panti jompo. Bagi lansia, perpindahan dari lingkungan rumah yang familiar ke panti jompo bisa menyebabkan stres dan cemas. Lansia dipaksa untuk pindah ke lingkungan asing, beradaptasi dengan peralihan dari usia produktif ke usia lanjut, serta kehilangan peran sosial dan teman (Arywibowo, J. D. & Rozi H. R., 2024). Perubahan lingkungan dapat mengganggu aktivitas lansia dan juga meningkatkan risiko gangguan fisik dan mentalnya.

Lansia yang ditinggal oleh orang-orang yang disayang, seperti anak, pasangan, ataupun teman dekatnya dapat menimbulkan emosional yang mendalam. Kehilangan ini dapat menyebabkan perasaan kesepian, depresi, dan kecemasan, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan fisik. Lansia dapat belajar beradaptasi dan melanjutkan hidup meskipun telah mengalami kehilangan. Kesulitan beradaptasi pada perubahan-perubahan yang dialami lansia dapat memicu berbagai macam permasalahan, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental (Purusadu, Alsandi, dkk., 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Riview* dari berbagai artikel penelitian yang membahas tentang kecemasan kesehatan fisik pada lansia *very old*. Peneliti melakukan pencarian artikel pada tanggal 11 September 2024 dengan menggunakan kata kunci “kecemasan”, “kesehatan fisik”, “perkembangan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun”. Dengan eksplorasi *komprensif* berbagai data ilmiah seperti *Google Scholar* melalui aplikasi *Publish or Perish* menghasilkan kurang lebih 200 artikel. Pada proses penelitian ini mengambil enam dari dua ratus artikel yang relevan dengan topik. Kemudian hasil artikel dianalisis dan dibandingkan oleh penulis.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Penelitian ini dimulai dengan literasi dan menganalisis jurnal dari aplikasi *publish or perish* total yang dicari sekitar 200 artikel. Artikel-artikel tersebut dianalisis dan kami menemukan 6 topik yang akan menjadi objek penelitian artikel kami. Berikut ini adalah tabel dari beberapa artikel yang kami dapatkan:

No	Metode	Nama jurnal dan Tahun	Penulis	Hasil
1.	Deskriptif.	Gambaran Tingkat Kecemasan	Panji Agung Nugraha, Erna Irawan,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berusia 60-74 tahun sebanyak 42

		Pada Lansia Menjelang Ajal di PSRLU Ciparay Kabupaten Bandung (2021)	Mery Tania	(60%) mengalami kecemasan menjelang ajal yang berat dan sebagian kecil memiliki kecemasan sedang sebanyak 5 (7,1%). Penelitian ini dapat dijadikan acuan oleh petugas di PSRLU Ciparay untuk mengetahui sejauh mana tingkat kecemasan yang dirasakan oleh lansia sebelum menjelang ajal.
2.	Observasional analitik (Cross Sectional)	Analisa Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya (2021)	Hanaz Rona AQN, Dwi Ernawati, Sapto Dwi Anggoro	Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode Cross Sectional berhasil mengungkapkan adanya hubungan yang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan lansia melalui uji Regresi Logistic yaitu usia, tingkat pendidikan, riwayat penyakit, dan dukungan keluarga. Sedangkan lama perawatan di panti tidak ada hubungan dengan tingkat kecemasan pada lansia. Faktor terpenting dalam penelitian ini adalah usia.
3.	Observasional analitik (Cross Sectional)	Kemandirian Lansia dengan Kecemasan dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari (2024)	Patria Asda, Jusandri Wawo	Hasil penelitian yang menggunakan uji statistik spearman rank menunjukkan sebagian lansia mengalami kecemasan ringan sebesar 2,7% atau sebanyak 17 orang, kecemasan sedang 67,3% atau sebanyak 35 orang, sedangkan kemandirian lansia masuk dalam kategori mandiri sebesar 50% dan sisanya tergantung terhadap orang lain sebesar 50%. Hasil penelitian ini memiliki persamaan bahwa kemandirian memiliki faktor dari usia, cemas, stres, depresi dan lainnya yang menyangkut dengan psikologinya. Penelitian ini tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik antara kecemasan terhadap kemandirian lansia di Dusun Karanglo Purwomartani Sleman Yogyakarta.
4.	Quasy experiment	Pengaruh Terapi Musik	Riski Nilam Sari,	Hasil penelitian terhadap tingkat kecemasan lansia di Kelurahan

		Gamelan Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia (2023)	Suwanti	Kramat Utara Kota Magelang, dengan menggunakan metode quasy experiment dengan one group pre-test dan post-test design. Menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan lansia.
5.	Deskriptif kuantitatif.	Gambaran Kecemasan Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Unurum Guay Kabupaten Jayapura (2022)	Hardiyani Pratiwi Madina Tagan, Fathia Fakhri Inayati Said, Rifki Sakinah Nompo	Hasil penelitian dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat kecemasan lansia di wilayah kerja puskesmas Kecemasan banyak terjadi dikarenakan faktor adanya riwayat penyakit baik akut maupun kronis, namun lebih banyak yang mengalami kecemasan ringan dikarenakan sebagian besar lansia tinggal bersama keluarga yang dapat memberi dukungan berupa materi dan dukungan sosial sehingga lansia dapat menurunkan 137 tingkat kecemasan lansia.
6.	Kuantitatif non-eksperimen (<i>cross-sectional</i>)	Hubungan Tingkat Nyeri Sendi Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Gangguan Sendi (2024)	Naila Dhiya'ul Muna, Elis Hartati	Hasil penelitian dengan menggunakan uji bivariat <i>spearman rank</i> menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat nyeri sendi dan aktivitas fisik pada lansia gangguan sendi di Puskesmas Genuk. Dimana semakin tingginya tingkat nyeri sendi lansia, maka aktivitas fisik semakin rendah yang menyebabkan intensitas nyeri sendi semakin meningkat.

Peningkatan jumlah lansia merupakan fenomena global yang terjadi pada setiap negara. Lansia merupakan istilah yang digunakan untuk seseorang yang telah mencapai umur 60 tahun ke atas. Menurut WHO, individu yang berusia di atas 60 tahun categorizable sebagai lansia, dengan yang berusia di atas 90 tahun dianggap sebagai *very old* atau usia sangat tua. Setiap manusia akan mengalami proses menjadi tua, dimana pada proses tersebut manusia akan mengalami penurunan fungsi fisik maupun mental secara bertahap. Banyak lansia sekarang yang kurang memperhatikan kesehatan fisiknya. Hal tersebut menimbulkan kecemasan terhadap kesehatan fisik lansia.

Kecemasan terhadap kesehatan fisik pada lansia biasanya ditandai dengan kekhawatiran berlebihan dan terus-menerus mengenai kondisi kesehatan. Kesehatan lansia

dapat terganggu dan menyebabkan munculnya berbagai penyakit. Ada berbagai faktor yang menjadi penyebab munculnya penyakit pada lansia very old seperti, pisah dengan keluarga, gaya hidup yang tidak sehat, penyakit kronis yang sudah ada, ditinggal orang yang disayang dan lain sebagainya. Hal-hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan kesehatan fisik pada lansia. Kesehatan lansia sangat berdampak ketika lansia berpisah dengan anggota keluarga. Berpisahnya lansia dengan keluarga misalnya anak yang sedang merantau atau anak yang sudah berkeluarga dan tidak lagi tinggal bersama dapat menimbulkan kesepian sehingga lansia merasakan kurangnya dukungan. Dengan adanya anggota keluarga, lansia akan merasakan dukungan emosional maupun fisik. Dukungan keluarga mempengaruhi tingkat kecemasan lansia dikarenakan dengan adanya dukungan keluarga terhadap lansia, dapat membuat lansia tidak pesimis menghadapi masa tuanya dan dapat mengurangi faktor yang mempengaruhi kecemasan lansia (Madina Tagan dkk., 2022).

Penyakit kronis yang sudah ada pada lansia merupakan penyebab utama dalam gangguan kesehatan fisik. Orang-orang yang menderita penyakit kronis, biasanya memiliki tingkat kecemasan yang berlebih. Mereka cenderung mengembangkan perasaan hopeless dan helplessness, karena berbagai macam pengobatan dilakukan tetap sulit untuk sembuh dari penyakit tersebut (Ika W. A., 2019). Banyak individu yang mengalami berbagai penyakit yang bisa mengurangi kualitas hidup dan dapat memicu gangguan yang serius. Kondisi tubuh lansia yang mengalami penyakit sering kali mengganggu kinerja organ tubuh dan membuat lansia lebih rentan terhadap infeksi serta penyakit lainnya. Selain itu, efek samping dari pengobatan penyakit kronis bisa menimbulkan masalah kesehatan baru.

Kehilangan orang yang disayang dapat memengaruhi emosional lansia yang akan berdampak pada kesehatan fisiknya. Lansia akan merasa kesepian, sedih, dan kehilangan yang mendalam ketika ditinggalkan oleh orang yang disayang. Kehilangan pasangan merupakan salah satu kehilangan yang paling berat bagi kehidupan orang tua (Nurhasanah dkk., 2023). Kondisi ini dapat memicu munculnya berbagai masalah kesehatan. Lansia dapat belajar beradaptasi dan melanjutkan hidup meskipun telah mengalami kehilangan dengan adanya orang disekitarnya. Dukungan emosional dari keluarga juga dibutuhkan untuk memperkuat individu pada masa awal kehilangan pasangan, khususnya dalam kaitannya dengan gejala seperti depresi, yang muncul saat masa masa duka (Priastana, dkk., 2020)

Gaya hidup lansia yang tidak sehat dapat menimbulkan berbagai penyakit fisik. Usia lansia semakin bertambah maka tubuh lansia akan mengalami perubahan secara bertahap yang membuatnya lebih rentan terhadap penyakit. Ketika kebiasaan buruk seperti, merokok, kurangnya olahraga, atau mengonsumsi makanan yang tidak sehat dilakukan terus-menerus maka risiko terkena penyakit akan meningkat. Kebiasaan tidak sehat seperti itu dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan fisik, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan kesehatan mental. Dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti itu, dapat mengurangi kualitas hidup dan menurunkan daya tahan tubuh. Risiko gaya hidup atau perilaku pada pola kebiasaan lansia, seperti kurangnya aktivitas fisik atau olahraga dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat meningkatkan terjadinya penyakit dan kematian. (Budiono, Rivai., 2021). Oleh karena itu dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih baik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap artikel dengan judul kecemasan kesehatan fisik pada lansia very old, bahwa kesehatan fisik merupakan tantangan dari peningkatan jumlah lansia di seluruh dunia. Seiringnya bertambahnya usia, lansia

cenderung mengalami penurunan fungsi tubuh dan menyebabkan timbulnya berbagai penyakit. Dengan adanya penyakit dapat menimbulkan kecemasan pada lansia. Hal ini dikarenakan kurangnya dukungan dari keluarga atau orang yang disayang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis literatur riviw, dapat disimpulkan bahwa kecemasan kesehatan fisik pada lansia very old merupakan masalah yang umum dialami oleh lansia. Kecemasan paling sering dipicu oleh kekhawatiran ditinggal orang yang disayang ataupun khawatir akan menjadi beban bagi keluarga. Kekhawatiran yang berlebihan pada lansia akan mempengaruhi kesehatan fisik pada lansia yang akan menimbulkan berbagai penyakit yang mempengaruhi kesehatan fisik lansia. Selain itu, kecemasan yang berlebihan akan mempengaruhi masalah kesehatan lainnya, seperti penurunan nafsu makan, gangguan tidur, dan isolasi sosial. Untuk mengatasi kecemasan kesehatan fisik pada lansia very old, diperlukan dukungan keluarga dan sosial sekitar. Serta pentingnya pengontrolan kesehatan secara rutin dapat mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Asda, P., & Wawo, J. (2024). KEMANDIRIAN LANSIA DENGAN KECEMASAN DALAM PEMENUHAN AKTIVITAS SEHARI-HARI. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), 44-53.
- 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.<https://doi.org/10.55316/hm.v13i1.679>
- Ayuba, A., Damansya, H., Polapa, S. K., & Lauma, S. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Desa Tenggela Kecamatan Tilango. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 2(2), 78-83.
- Berliyanti, E. A., & Wardaningsih, S. (2023). Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Diagnosa: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 122-130.<https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.390>
- Budiono, N. D. P., & Rivai, A. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 371-379.
- Erfiyanti, E., Cahyati, T. N., Putri, R. W., Noveli, A. T., Aldellisa, L., & Hikmah, S. (2023). Analisis Loneliness pada Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 167-175.<http://dx.doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.7129>
- Firdaus, W., Budiarto, B., & Adelpiero, A. (2023). Urgensi Dukungan Sosial Dalam mengatasi Kesepian Lansia Di Panti Asuhan Jompo Yayasan Kasih Sayang Lestari Prima Pangkalpinang Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 13-23.
- Hermawati, I., & Sos, M. (2015). Kajian tentang kota ramah lanjut usia. *Yogyakarta: Badan Pendidikan dan Penelitian Kesejahteraan Sosial Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesejahteraan Sosial (B2P3KS)*.

-
- Lestari, M. M., Wirakhmi, I. N., & Triana, N. Y. (2023). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 14(2), 95-100. <https://doi.org/10.54630/jk2.v14i2.310>
- Muna, N. D. U., & Hartati, E. (2024). Hubungan Tingkat Nyeri Sendi dengan Aktivitas Fisik pada Lansia Gangguan Sendi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 200-207. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8692>
- Nugraha, P. A., Irawan, E., & Tania, M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Menjelang Ajal Di Psrlu Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(1), 105-114.
- Nurti, W. D. (2022). Hubungan Tingkat Kemandirian Lansia Melakukan Activity of Daily Living dengan Kondisi Kesehatan Mental Emosional pada Lansia di Desa Banjar Guntung. *Jurnal Medika Utama*, 3(02 Januari), 2508-2518.
- Pratiwi, S. D., Novita, A., & Daeli, W. (2024). Analisis Penyebab Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 264-280.
- Priastana, I. K. A., Dwijayanto, I. M. R., & Aryasari, N. L. K. D. (2020). Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat: Pendidikan Kesehatan tentang Peran Keluarga terhadap Perawatan Lansia dengan Berduka Kronis Akibat Kehilangan Pasangan. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 353-356.
- Purusadu, T. K., Alsandi, P., Saputra, R. B., Saguruwjuw, Y., Roju, M. V. T., & Aryono, M. M. (2023). PEMBERDAYAAN LANSIA PRODUKTIF DAN SEHAT MELALUI INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF KELURAHAN TAMAN, KECAMATAN TAMAN, KOTA MADIUN. *Share: Journal of Service Learning*, 9(1), 50-57.
- Rani, R., Ningrum, D., & Astuti, A. P. K. (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>
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95.
- Sari, R. N., & Suwanti, S. (2023). PENGARUH TERAPI MUSIK GAMELAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(3), 265-273. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i3.1767>
- Sahasika, M. L., Yuliadarwati, N. M., & Yulianti, A. (2023). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEMANDIRIAN PADA LANSIA DI GRIYA LANSIA HUSNUL KHATIMAH. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5876-5884. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21389>
- Said, F. F. I. (2022). Gambaran Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Unurum Guay Kabupaten Jayapura. *SBY Proceedings*, 1(1), 125-138.
- 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>
-

- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688-695.
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).<https://doi.org/10.33366/nn.v1i2.437>
- Yunita, I., Widhyanto, A., & Kusyaeri, A. (2023). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN MOTIVASI DIRI DENGAN KEPATUHAN KUNJUNGAN PADA POSYANDU LANSIA. *Health Research Journal*, 1(2, November), 56-66.