



Dampak Kecemasan Terhadap Kemandirian Lansia: Deskriptif

Literature Review

Intan Savitri

Universitas Binawan

Hastin Trustisari

Universitas Binawan

Alamat: Jl. Dewi Sartika No. 25-30, Kalibata, Kec. Kramat Jati,

Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

Korespondensi penulis: intan.savitri@student.binawan.ac.id

Abstract. Background: Anxiety is a common mental disorder frequently experienced by the elderly and can affect various aspects of their lives, including independence. Independence, defined as the ability to perform daily activities without assistance from others, is a crucial element in the quality of life of the elderly. A high level of independence allows the elderly to maintain self-esteem, reduce dependence on others, and enhance their psychological well-being. **Objective:** This study aims to describe and analyze the long-term negative impact of anxiety on the independence of the elderly. **Methods:** This study uses a descriptive literature review method. Literature was searched through Google Scholar with keywords: independence, anxiety, and elderly. **Results:** The literature indicates that anxiety has a significant long-term negative impact on the independence of the elderly. Elderly individuals with high levels of anxiety tend to experience difficulties in performing daily activities, avoid physical activity, and face an increased risk of depression. **Conclusion and Recommendations:** Anxiety affects the independence of the elderly through physical and mental impacts as well as indirect mechanisms such as decreased motivation and social isolation. Strategies and interventions should focus on improving the overall quality of life of the elderly with a holistic approach that addresses physical, mental, and social health.

Abstrak. Latar belakang. Kecemasan adalah gangguan mental umum yang sering dialami oleh lansia dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kemandirian. Kemandirian, didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain, merupakan elemen penting dalam kualitas hidup lansia. Tingkat kemandirian yang tinggi memungkinkan lansia untuk mempertahankan harga diri, mengurangi ketergantungan pada orang lain, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis dampak negatif jangka panjang kecemasan terhadap kemandirian pada lansia. **Metode.** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif literature review. Literatur dicari melalui Google Scholar dengan kata kunci: kemandirian, kecemasan, dan lansia. **Hasil.** Literatur menunjukkan bahwa kecemasan memiliki dampak negatif jangka panjang yang signifikan terhadap kemandirian lansia. Lansia dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, menghindari aktivitas fisik, dan menghadapi peningkatan risiko depresi. **Kesimpulan dan Saran.** Kecemasan mempengaruhi kemandirian lansia melalui dampak fisik dan mental serta mekanisme tidak langsung seperti penurunan motivasi dan isolasi sosial. Strategi dan intervensi harus fokus pada peningkatan kualitas hidup lansia secara keseluruhan dengan pendekatan holistik yang memperhatikan kesehatan fisik, mental, dan sosial.

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah gangguan mental umum yang sering dialami oleh lansia dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kemandirian (Rohmatul Azizah, 2016). Kemandirian, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain, merupakan elemen penting dalam kualitas hidup lansia (Nauli et al., 2017). Tingkat kemandirian yang tinggi memungkinkan lansia

untuk mempertahankan harga diri, mengurangi ketergantungan pada orang lain, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Nabilla et al., 2023). Sebaliknya, penurunan kemandirian dapat menyebabkan berbagai konsekuensi negatif, seperti peningkatan risiko depresi, penurunan fungsi fisik, dan isolasi sosial (Hartanti et al., 2022).

Kecemasan pada lansia dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk masalah kesehatan fisik, kehilangan orang yang dicintai, perubahan dalam status sosial atau ekonomi, dan ketakutan akan masa depan (Sawitri, 2018). 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 (Pamungkas, 2018). Kecemasan sendiri harus dapat ditangani karena jika berlangsung terus menerus dalam jangka waktu yang lama dapat terjadi kelelahan dan bahkan sampai menimbulkan kematian (Dariah & Elis, 2015). Dalam konteks ini, memahami bagaimana kecemasan memengaruhi kemandirian lansia adalah penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif guna meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian terdahulu oleh Rohmatul Azizah (2016) menunjukkan bahwa kecemasan pada lansia berkaitan erat dengan berbagai aspek kesehatan fisik dan mental. Menurut Hardiyani (2022), 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. Selain itu, penelitian oleh Azari (2021), menemukan bahwa 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. Menurut penelitian oleh Retno Lestari (2013), lansia yang mengalami kecemasan cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih rendah, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kemandirian. Studi ini juga menunjukkan bahwa intervensi yang meningkatkan dukungan sosial dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemandirian lansia. Seiring bertambahnya usia, lansia juga mengalami penurunan kemampuan fisik dan kognitif, yang dapat memperburuk efek dari kecemasan (Rona et al., 2021). Menurut Silalahi et al (2023), 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. Dalam lingkungan di mana perubahan fisik dan kognitif ini tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat meningkat dan memperburuk penurunan kemandirian (Budiman et al., 2023).

Dalam beberapa tahun terakhir, fokus penelitian pada hubungan antara kecemasan dan kemandirian pada lansia semakin meningkat. Namun, banyak penelitian masih terfokus pada aspek klinis kecemasan tanpa mempertimbangkan dampak negatif jangka panjang kemandirian secara holistik. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis dampak negatif jangka panjang kecemasan terhadap kemandirian pada lansia. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak negatif jangka panjang kecemasan terhadap kemandirian, diharapkan dapat dikembangkan

strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk membantu lansia mempertahankan kemandirian mereka dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Tinjauan literatur ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai topik ini, serta membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut yang lebih spesifik dan terfokus.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode deskriptif literature review, yaitu mencari literatur dari jurnal melalui database. Literature review diartikan sebagai ringkasan dan teori yang didapatkan melalui bacaan yang relevan. Penelitian ini menggunakan data dari beberapa jurnal yang dipublikasikan secara online (Ridwan et al., 2021). Pencarian jurnal dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci: kemandirian, kecemasan, dan lansia. Pada tahap awal pencarian artikel jurnal, diperoleh 20 artikel dari rentang waktu 10 tahun terakhir. Kemudian diidentifikasi dan dilakukan analisa untuk mencari keterkaitan dengan topik yang akan diteliti. Dari jumlah tersebut, hanya sekitar 5 artikel yang dianggap relevan sesuai topik yang dibahas. Artikel yang diperoleh kemudian dianalisis dan disintesis untuk mengidentifikasi tema-tema utama dan tren dalam literature.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah peneliti mengumpulkan artikel jurnal yang diperoleh dari database yaitu google scholar didapatkan 5 artikel relevan sesuai topik yang dibahas.

No	Penulis	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Mahiya Lintang Sahasika, Nungki Marlian Yuliadarwati, Atika Yulianti	Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kemandirian Pada Lansia Di Griya Lansia Husnul Khatimah	Observasional analitik yang menggunakan rancangan Cross Sectional Study	Hasil dari penelitian yang dilakukan dengan menggunakan analisis statistik Chi Square dihasilkan Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,000 sehingga kurang dari 0,05. Maka dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemandirian pada lansia di

				Griya Lansia Husnul Khatimah
2	M. Agung Akbar, Yudi Budianto	Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19	Penelitian Kuantitatif	Hasil penelitian ini mendapatkan gambaran tingkat depresi pada lansia di masa pandemi Covid-19 yaitu terdapat 46 orang lansia (54,76%) yang mengalami depresi ringan, 7 orang lansia (8,33%) yang mengalami depresi berat, dan 31 orang lansia (36,90%) tidak mengalami depresi. Simpulan dalam penelitian ini menjelaskan jika sebagian besar lansia mengalami depresi ringan selama masa pandemi Covid-19. Perlunya optimalisasi asuhan keperawatan gerontik yang dilakukan sangat penting untuk meningkatkan kesehatan lansia di masa pandemi Covid-19
3	Gerardina Sri Redjeki, Herniwaty Tambunan	Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di	Metoda deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional	Dukungan keluarga, dukungan social dan kondisi fisik mempunyai pengaruh pada kecemasan lansia, sehingga diharapkan adanya

		Puskesmas Johar Baru Ii Jakarta		edukasi pada keluarga khususnya terkait dukungan keluarga, social dan pemeliharaan fisik yang dibutuhkan oleh lansia untuk mencegah terjadinya kecemasan pada lansia yang akan berdampak pada kualitas hidup lansia
4	Nadia Nur Haidah, Rusni Masnina	Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2019	Metoda deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional	Analisis hubungan tingkat kecemasan terhadap kemandirian lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda tahun 2020 (n=69), dilakukan dengan menggunakan rumus Chi Square dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ dengan nilai $p = 0,037 < \alpha 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Artinya ada hubungan yang signifikansi (bermakna) secara statistik antara tingkat kecemasan terhadap kemandirian lansia di UPTD panti sosial tresna werdha nirwana puri Samarinda.
5	Retno Lestari, Titin	Hubungan Tingkat	deskripsi analitik korelasi	Hasil analisis data tersebut dapat diambil kesimpulan

Andri Wihastuti, Berty Febrianti Rahayu	Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily Living (Adl) Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha	dengan pendekatan Cross Sectional	bahwa hipotesis penelitian (H1) diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat kemandirian pada Lansia. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel dependen yaitu tidak hanya meneliti kemandirian dalam activities of daily living (ADL) tetapi juga dalam instrument activities of daily living (IADL) dan menggunakan pendekatan lainnya seperti Case Control Study Design
---	---	---	---

Dari literatur yang diulas, ditemukan bahwa kecemasan memiliki dampak negatif jangka panjang yang signifikan terhadap kemandirian lansia. Lansia dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kecemasan dapat memperburuk kondisi fisik seperti penyakit yang menyerang lansia akan mengganggu fungsional tubuh dan fungsi psikologisnya. Lansia yang mengalami kecemasan sering kali menghindari aktivitas fisik, yang pada gilirannya memperburuk kondisi fisik mereka. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari (Sahasika et al., 2023) yang menemukan bahwa lansia akan mengalami rasa cemas terhadap penyakit yang dideritanya, sehingga menyebabkan ketergantungan pada orang lain atau kemandiannya terganggu.

Kecemasan sering kali terkait dengan gangguan mental lain seperti depresi, yang dapat semakin mengurangi kemandirian lansia. Kombinasi dari gangguan ini memperburuk kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Depresi dapat menyebabkan penurunan motivasi dan energi, sementara kecemasan dapat menyebabkan

penghindaran sosial dan aktivitas yang dapat memperburuk keadaan fisik dan mental lansia. Sejalan dengan ini, studi oleh (Akbar, 2022) menunjukkan bahwa adanya gangguan kecemasan meningkatkan risiko depresi pada lansia, yang selanjutnya mempengaruhi kemandirian mereka.

Lansia dengan kecemasan tinggi sering merasa malu atau takut untuk meminta bantuan, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kemandirian. Dukungan sosial yang rendah memperburuk perasaan kesepian dan kecemasan, menciptakan siklus yang memperburuk kemandirian lansia. Sebuah penelitian oleh (Redjeki & Tambunan, 2019) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang baik dapat bertindak sebagai penyangga terhadap efek negatif dari kecemasan, membantu lansia untuk mempertahankan kemandirian mereka.

Penelitian Maulinda (2024) menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berdampak langsung pada kemandirian melalui gejala fisik dan mental, tetapi juga melalui mekanisme tidak langsung seperti penurunan motivasi dan isolasi sosial. Studi menggunakan berbagai metodologi, termasuk survei, wawancara, dan uji klinis, yang memberikan pandangan komprehensif tentang bagaimana kecemasan mempengaruhi kemandirian. Namun, terdapat kekurangan dalam literatur seperti sampel yang terbatas dan kurangnya studi longitudinal yang dapat mengukur dampak jangka panjang dari kecemasan.

Sebagian besar studi yang ada menggunakan desain cross-sectional yang hanya memberikan gambaran sementara mengenai hubungan antara kecemasan dan kemandirian. Studi longitudinal diperlukan untuk mengukur dampak jangka panjang kecemasan pada kemandirian lansia. Misalnya, studi longitudinal oleh (Putra & Masnina, 2021) menunjukkan bahwa kecemasan yang tidak diobati pada lansia dapat menyebabkan penurunan kemandirian yang signifikan dalam jangka waktu beberapa tahun.

Terdapat variasi dalam cara studi mengukur kemandirian dan kecemasan, yang membuat perbandingan antar studi menjadi sulit. Beberapa studi menggunakan skala kemandirian berdasarkan aktivitas sehari-hari (ADL), sementara yang lain menggunakan instrumen yang lebih komprehensif seperti Skala Barthel. Penggunaan alat ukur yang berbeda ini mempengaruhi hasil dan interpretasi data.

Studi Azari (2021) menunjukkan bahwa intervensi psikologis seperti terapi kognitif perilaku dapat efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemandirian, tetapi hasil ini belum dikonfirmasi secara luas. Studi intervensi yang lebih banyak dan lebih besar diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas berbagai pendekatan dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kemandirian pada lansia. Pendekatan psikososial juga memainkan peran penting dalam manajemen kecemasan pada lansia. Intervensi psikososial, seperti terapi kelompok, dukungan sosial, dan program berbasis komunitas, dapat memberikan dukungan emosional dan mengurangi isolasi sosial, yang

pada gilirannya dapat meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia (Trustisari et al., 2021).

Salah satu kesenjangan utama dalam penelitian ini adalah kurangnya studi yang memfokuskan pada intervensi untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemandirian pada lansia. Selain itu, terdapat inkonsistensi dalam cara pengukuran kemandirian dan kecemasan, yang membuat perbandingan antar studi menjadi sulit. Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemandirian, tetapi hasil ini belum dikonfirmasi secara luas.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kecemasan memiliki dampak negatif jangka panjang yang signifikan terhadap kemandirian lansia. Lansia yang mengalami kecemasan cenderung menghadapi kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kecemasan tidak hanya mempengaruhi aspek fisik dan mental, tetapi juga sosial, di mana lansia dengan kecemasan tinggi sering kali merasa takut atau malu untuk meminta bantuan, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan kemandirian. Studi-studi yang ada menunjukkan bahwa kecemasan dapat memperburuk kondisi fisik, meningkatkan risiko depresi, dan menurunkan motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan sosial.

Namun, penelitian ini juga menunjukkan adanya kekurangan dalam literatur yang ada, seperti kurangnya studi longitudinal yang dapat mengukur dampak jangka panjang kecemasan pada kemandirian lansia dan variasi dalam metode pengukuran kecemasan dan kemandirian yang membuat perbandingan antar studi menjadi sulit. Selain itu, meskipun beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi psikologis dapat efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemandirian, bukti yang ada masih terbatas dan belum dikonfirmasi secara luas.

SARAN

Strategi dan intervensi harus fokus pada peningkatan kualitas hidup lansia secara keseluruhan, bukan hanya pada aspek kemandirian. Pendekatan holistik yang memperhatikan kesehatan fisik, mental, dan sosial diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal. Dengan ini, diharapkan penelitian dan intervensi di masa depan dapat lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemandirian serta kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A. Y. B. (2022). Tingkat Depresi pada Lansia di Masa Pandemi COVID-19. *Cendekia Medika : Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 7(1), 84–91.
- AZARI, A. A., & SURURI, M. I. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DEPRESI PADA LANSIA*. 6(2).
- Budiman, A. A., Prastiwi, F., Rosida, N. A., & Rahmad, M. N. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia dengan Hipertensi dalam Menangani Kecemasan dengan Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3268–3275. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10581>
- Dariah, & Elis, D. O. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/viewFile/156/149>
- Hardiyani Pratiwi Madina Tagan, Fathia Fakhri Inayati Said, R. S. N. (2022). *GAMBARAN KECEMASAN PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS UNURUM GUAY KABUPATEN JAYAPURA*. 10, 125–138.
- Hartanti, I., Haniyah, S., & Kumala Dewi, F. (2022). Hubungan Depresi dengan Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activities of Daily living (Literature Review). *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 36–46. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/1077>
- Maulinda, C. M. (2024). Dampak Isolasi Sosial Pada Kesehatan Mental Wawasan Dari Penelitian Psikologis. *Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 1–12. <https://coursework.uma.ac.id/index.php/psikologi/article/download/358/784>
- Nabilla, A. F., Setiowati, E., Rachmanto, A., L, A. N. C., Akmalia, A., C, M. C. C., & Solihkah, S. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Pemenuhan Activity Daily Living pada Lansia. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(11), 1367–1371. <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/nautical/index>
- Nauli, F. A., Yuliatr, E., & Savita, R. (2017). HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN TINGKAT KEMANDIRIAN DALAM AKTIFITAS SEHARI-HARI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEMBILAHAN HULU Fathra. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Perawat Dengan Ketrampilan Melaksanakan Prosedur Tetap Isap Lendir / Suction Di Ruang Icu Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto*, 8(2), 120–126. <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/97>
- Pamungkas, J. A. (2018). Kecemasan & Serangan Panik. *U.S Depertement Of Health & Human Services. National Institute of Mental Health. Joko Adi Pamungkas, Anta Samara*, 0–39.
- Putra, D. D., & Masnina, R. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2019. *Borneo Student Research*, 2(3), 852–858.
- Redjeki, G. S., & Tambunan, H. (2019). *FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN*

DENGAN KECEMASAN LANJUT. 2, 83–92.

- Retno Lestari, Titin Andri Wihastuti, B. F. R. (2013). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living (ADL) Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha. *Jurnal Ilmu, 1*. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Ridwan, M., Ulum, B., Muhammad, F., & Indragiri, U. I. (2021). *Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. 02*.
- Rohmatul Azizah, R. D. H. (2016). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WONOPRINGGO PEKALONGAN*.
- Rona, H., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit, 13*(1), 35–45. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/679/681>
- 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>
- Sawitri, E. (2018). *Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada lansia. 001*.
- Silalahi, E. R. D., Marbun, B. N., & Purba, J. M. (2023). Pengaruh Hipnotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan. *Pengaruh Hipnotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan, 4*(2), 4132–4138.
- Trustisari, H., Kartika, D., & Muhammad, M. (2021). Kolaborasi Civitas Akademika dan Kementerian Sosial RI dalam Penerapan Dukungan Psikososial pada Masyarakat Terdampak Banjir di Wilayah Cawang *Jurnal Tiarsie, 18*(5), 139–143.