

EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI RELEASING 3M TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN LANSIA DALAM MENGHADAPI KEMATIAN

Sri Setyowati^{1*}, Supatmi², Suyatno¹, Debby Yulianthi Maria¹, Ani Mashunatul Mahmudah¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Jl. Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul, Jl. Parangtritis No.Km. 11, Manding, Sabdodadi, Bantul, Yogyakarta 55715, Indonesia

*setyoku.sg@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan dalam menghadapi kematian akan semakin membuat lansia tidak siap untuk menghadapi kematian. Tujuan melakukan analisa efektivitas pemberian terapi releasing 3m terhadap penurunan kecemasan lansia dalam menghadapi kematian. Penelitian menggunakan desain *pra eksperimental* dengan desain penelitian "*one group pretest-posttest design*". Intervensi yang dilakukan yaitu pemberian terapi Releasing 3M yang diberikan dalam kurun waktu 30 menit selama tiga hari. Populasi penelitian ini adalah anggota Posyandu Lansia di Dusun Kerto Kidul Desa Pleret, Bantul Yogyakarta dengan jumlah 70 lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* sebanyak 32 lansia. Instrumen untuk menilai kecemasan pada lansia menggunakan instrumen penelitian *Zung Self-Rating Anxiety Scale* dinyatakan valid dan reliabel. Uji Analisa menggunakan uji paired t test. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (81,3%) dengan usia ≥ 65 -70 tahun (50%). Seluruh responden tinggal bersama keluarga (100%). Mayoritas responden tidak bersekolah (53,1%) dengan kategori pekerjaan lain-lain (65,6%) selain (pegawai negeri dan petani). Hasil analisa kecemasan responden sebelum diberikan intervensi Terapi Releasing 3M mayoritas masuk dalam kecemasan kategori ringan (90,6%) dan ditemukan ada 1 responden dengan kecemasan berat (3,1%). Hasil evaluasi kecemasan setelah diberikan Terapi Releasing 3M mayoritas normal atau tidak ada kecemasan (90,6%) dan sudah tidak ditemukan lagi kecemasan kategori berat (0%). Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,925 dengan nilai 0,000. Nilai uji menunjukkan terbukti adanya keefektifitasan pemberian terapi releasing 3M terhadap penurunan kecemasan lansia dalam menghadapi kematian yang terlihat pada nilai antara variable pretest dengan variable posttest.

Kata kunci: kecemasan; kematian; lansia; terapi releasing 3M

EFFECTIVENESS OF GIVING 3M RELEASING THERAPY TO REDUCE ELDERLY ANXIETY IN FACING DEATH

ABSTRACT

Anxiety in facing death will make the elderly even more unprepared to face death. Objective: to analyze the effectiveness of giving 3M releasing therapy to reduce elderly anxiety in facing death. The study used a pre-experimental design with a research design of "one group pretest-posttest design". The intervention carried out was the provision of 3M Releasing therapy which was given within 30 minutes for three days. The population of this study were members of the Elderly Posyandu in Kerto Kidul Hamlet, Pleret Village, Bantul Yogyakarta with a total of 70 elderly. The sampling technique used was purposive sampling of 32 elderly. The instrument to assess anxiety in the elderly using the Zung Self-Rating Anxiety Scale research instrument was declared valid and reliable. Analysis test using paired t test. The majority of respondents were female (81.3%) with age ≥ 65 -70 years (50%). All respondents live with their families (100%). The majority of respondents did not attend school (53.1%) with other job categories (65.6%) other than (civil servants and farmers). The results of the analysis of respondent anxiety before being given the 3M Releasing Therapy intervention were mostly in the mild anxiety category (90.6%) and 1 respondent was found with severe anxiety (3.1%). The results of the anxiety evaluation after being given 3M Releasing Therapy were mostly normal or had no anxiety (90.6%) and no more severe anxiety was found (0%). The results of the correlation test showed a correlation coefficient value of 0.925 with a value of 0.000. The test value shows that there is evidence of the effectiveness of giving 3M releasing therapy to reduce anxiety in the elderly in facing death which is seen in the value between the pretest and posttest variables.

Keywords: anxiety; elderly; death; 3m releasing therapy

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia adalah kelompok yang rentan menderita penyakit (Husna & Ariningtyas, 2019). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2022, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia adalah 10,48%. Pada tahun 2021, jumlah lansia di Indonesia mencapai 29,3 juta. Tingginya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi oleh lansia juga semakin tinggi (BPS-SI, 2022). Semakin tua usia, semakin besar risiko seseorang terkena penyakit. Hal ini terjadi dikarenakan fungsi tubuh akan menurun sehingga kesulitan untuk menangkal berbagai jenis penyakit (Minardo et al., 2022). Proses penuaan pada manusia akan berdampak ke kesehatan lansia. Usia lansia yang semakin bertambah akan mengalami kerentanan fisik baik karena faktor alami maupun karena faktor penyakit yang diidapnya (Husna & Ariningtyas, 2019). Lansia mengalami beberapa perubahan, apabila lansia tidak bisa menerima serta menjalani perubahan ini dengan baik akan berdampak pada kesehatan fisik maupun mental lansia. Perubahan psikososial merupakan perubahan yang membuat lansia menjadi lebih selektif dalam beraktivitas akibat isolasi sosial. Perubahan ekonomi pada lansia yang sudah berusia 60 tahun ke atas yang telah pensiun kerja akan merasa menggantungkan hidupnya kepada orang lain (Nurrohmah, F. I., & Rinaldi, 2022). Perubahan yang dialami lansia seperti perubahan fisik berupa penurunan fungsi fisik yang dapat mengakibatkan penurunan kesehatan pada lansia sehingga dapat menghambat aktivitas sehari-hari, bahkan berdampak ke psikologis juga yaitu kekhawatiran akan kematian yang dapat terjadi. Adanya perubahan-perubahan tersebut lansia juga mengalami problematika psikologis (Ningsih, 2020).

Problematika psikologis yang sering muncul yaitu masalah kecemasan akan kematian. Kecemasan yang berlebihan terhadap kematian atau proses kematian disebut thanatophobia atau death anxiety (Supriani et al., 2021). Kondisi ini dapat membuat seseorang merasa cemas terhadap kematian diri sendiri atau orang-orang yang disayangi. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Kecemasan ini terjadi karena respons psikologis yang timbul pada diri seseorang sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata (Yoga et al., 2020).

Dampak kecemasan kematian pada lansia dapat menimbulkan kekhawatiran, kesusahan, ketidaknyamanan, ketegangan, dan kegelisahan (Ningrum et al., 2018). Kematian pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai hal, termasuk penyakit yang menyertai usia tua. Kematian adalah berhentinya proses aktivitas dalam tubuh yang ditandai dengan hilangnya fungsi otak, berhetinya detak jantung, berhetinya tekanan aliran darah dan berhentinya proses pernafasan (Senduk et al., 2013). Kecemasan dalam menghadapi kematian akan semakin membuat lansia tidak siap untuk menghadapi kematian (Fitriani, 2016). Gejala thanatophobia, di antaranya seperti serangan panik, menghindari situasi yang mengharuskan memikirkan kematian, pusing, mual, badan gemetar, keringat dingin, detak jantung berdebar cepat, sakit perut dan susah tidur. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami thanatophobia, di antaranya berusia di atas 40 tahun, mengalami peristiwa traumatis, memiliki riwayat penyakit serius atau mematikan, menderita gangguan kecemasan atau depresi, merasa tidak puas dengan hidupnya dan melihat jumlah anggota keluarga atau teman dekat yang sedikit (Sinoff, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu wilayah Pleret di dapatkan data, 8 dari 10 lansia mengatakan takut dengan kematian karena belum ada cukup bekal, takut akan

neraka dan balasan-balasan dari sang pencipta. Lima lansia mengatakan belum siap mati karena anak dan keluarganya masih membutuhkan dan masih meninggalkan banyak tanggungan. Melihat hal ini diperlukan dukungan sosial dalam menghadapi kematian. Dukungan dapat membantu seseorang menyadari bahwa ada orang-orang di sekitarnya yang siap membantunya.

Releasing dengan teknik 3M, adalah kegiatan yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Kegiatan ini dilakukan dengan mengakui emosi saat itu, mengangkat emosi saat itu, dan meminta yang diharapkan. Megadopsi hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya di Posyandu Lansia Bougenvile Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta dinyatakan pelatihan Teknik Releasing dengan Teknik 3M diikuti oleh 16 orang lansia. Sembilan orang lansia menyatakan sudah bisa melakukan teknik releasing 3M secara mandiri dan merasa lega setelah menjalankan teknik 3M ini untuk mengatasi kecemasan (Setyowati et al., 2022). Hasil wawancara dengan responden di wilayah Pleret menyatakan belum pernah mendengar Teknik Releasing dengan 3M. Melihat latar belakang yang ada maka penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisa efektivitas pemberian terapi releasing 3m terhadap penurunan kecemasan lansia dalam menghadapi kematian.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimental* dengan rancangan penelitian “*one group pretest-posttest design*”. Intervensi yang dilakukan yaitu pemberian terapi Releasing 3M yang diberikan dalam kurun waktu 30 menit selama tiga hari. Populasi penelitian ini adalah anggota Posyandu Lansia di Dusun Kerto Kidul Desa Pleret, Bantul Yogyakarta dengan jumlah 70 lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi yang diambil yaitu lansia di Dusun Kerto Kidul Desa Pleret dan lansia yang bersedia mengikuti kegiatan hingga akhir. Sampel pada penelitian ini sebanyak 32 lansia yang berada di Posyandu Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta. Instrumen untuk menilai kecemasan pada lansia menggunakan instrumen penelitian *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS/ZSRAS)*. Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas ZSAS menunjukkan nilai terendah 0,663 dan tertinggi 0,918. Dengan tingkat signifikan 5% atau 0,05, kuesioner ZSAS dinyatakan valid dan reliabel. Uji Analisa menggunakan uji paired t test.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Tinggal Bersama, Pendidikan, dan Pekerjaan

Karakteristik Respoden	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	6	18.8
	Perempuan	26	81.3
Usia	< 65	6	18.8
	≥65-70	16	50.0
	>70	10	31.3
Tinggal Bersama	Ya	32	100.0
	Tidak	0	0
Pendidikan	Tidak Sekolah	17	53.1
	SD	13	40.6
	Perguruan Tinggi	2	6.3
Pekerjaan	Pegawai Negri	2	6.3
	Petani	9	28.1
	Lain-lain	21	65.6

Pada table 1 menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (81,3%) dengan usia ≥ 65 -70 tahun (50%). Seluruh responden tinggal bersama keluarga (100%). Mayoritas responden tidak bersekolah (53,1%) dengan kategori pekerjaan lain-lain (65,6%) selain (pegawai negeri dan petani).

Tabel 2.
 Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Kategori	f	%
Kecemasan-Pretest	Tidak ada/ Normal	0	0
	Ringan	29	90.6
	Sedang	2	6.3
	Berat	1	3.1
Kecemasan-Posttest	Tidak ada/ Normal	29	90.6
	Ringan	2	6.3
	Sedang	1	3.1
	Berat	0	0

Pada tabel 2 menunjukkan kecemasan responden sebelum diberikan intervensi Terapi Releasing 3M mayoritas masuk dalam kecemasan kategori ringan (90,6%) dan ditemukan ada 1 responden dengan kecemasan berat (3,1%). Hasil evaluasi kecemasan setelah diberikan Terapi Releasing 3M mayoritas normal atau tidak ada kecemasan (90,6%) dan sudah tidak ditemukan lagi kecemasan kategori berat (0%).

Tabel 3.
 Output Hasil Paired T-Test

Pair 1	Mean	N	Correlation	Sig.
Hasil Pretest	2.09	32	.925	.000
Hasil Posttest	1.13	32		

Pada tabel 3 output ini menunjukkan nilai rata-rata hasil pretest adalah 2,09 dan rata-rata hasil posttest 1,13. Nilai ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata kecemasan setelah diberikan intervensi Terapi Releasing 3M Terhadap Kecemasan Lansia dalam Menghadapi Kematian. Pada table juga menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi 0,925 dengan nilai $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara variable pretest dengan variable posttest.

PEMBAHASAN

Masa lansia merupakan tahapan akhir dalam kehidupan manusia yang dianggap sebagai kondisi seseorang yang mengalami penurunan fungsi kehidupan (Husna & Ariningtyas, 2019). Lansia merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu yang dianugerahi umur panjang. Semua orang yang mengalami proses menjadi tua akan mengalami banyak kemunduran seperti kemunduran fisik, mental dan sosial (Ramdani, 2015). Usia dikategorikan lansia dimulai pada usia 60 tahun dan berakhir pada kematian. Masa ini membutuhkan penyesuaian diri atas perkembangan kekuatan dan kesehatan, menata kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial (Supriani et al., 2021). Dalam perspektif perkembangan, lansia akan mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan yang pernah mereka miliki dan mengalami perubahan fisik seperti memutihnya rambut, kerutan di wajah, menurunnya kemampuan penglihatan dan daya ingat serta muncul beberapa masalah kesehatan fisik lainnya (Putri & Budiman, 2019). Masalah sosial lansia seperti keterasingan dari masyarakat karena penurunan fungsi fisik yang dialami. Selain itu, kemunduran lansia juga datang dari faktor psikologis yaitu sikap tidak tenang terhadap diri sendiri, orang lain, pekerjaan dan kehidupan yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia (Kaunang et al., 2019).

Individu lanjut usia (lansia) memiliki banyak ketakutan, salah satunya ketakutan akan kematian. Rasa cemas terhadap kematian dapat disebabkan oleh kematian itu sendiri dan apa

yang terjadi setelah kematian, memikirkan keluarga yang ditinggalkan atau tempat yang akan dikunjungi setelah kematian (Irawan et al., 2022). Kecemasan dalam menghadapi kematian akan semakin membuat lansia tidak siap untuk menghadapi kematian, kesiapan tersebut merupakan keseluruhan kondisi yang membuat seseorang siap untuk memberi respon terhadap suatu situasi (Kaunang et al., 2019).

Kematian merupakan berakhirnya fungsi biologis tertentu seperti penafsiran dan tekanan darah serta kakunya tubuh, hal-hal tersebut dianggap cukup jelas sebagai tanda-tanda kematian. Menurut Islam kematian didefinisikan sebagai sebuah transisi atau perpindahan roh untuk memasuki kehidupan baru yang lebih agung dan abadi (Asih et al., 2020). Terdapat 2 reaksi dalam menghadapi kematian terbagi menjadi dua, yaitu reaksi psikologis dan reaksi fisiologis. Reaksi psikologis terdiri dari reaksi kognitif seperti sulit tidur dan ragu-ragu, reaksi afeksi seperti gelisah. Pada reaksi fisiologis terlihat seperti jantung berdebar-debar, kaki tangan bergetar, dan mengeluarkan keringat dingin (Sari, 2015).

Melihat reaksi orang dalam menghadapi kematian dapat dipengaruhi oleh tingkat kematangan usia, kehidupan beragama, pendidikan, sikap terhadap keluarga dan lainnya. Kesiapan menghadapi kematian terdiri dari dua aspek, yaitu kesiapan secara spiritual (rohani) dan secara psikis (emosional). Kesiapan secara spiritual (rohani) lebih berfokus pada kehidupan batin seperti perenungan, sehingga lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Sedangkan secara psikis (emosional) lebih memahami makna hidup dan kematian, dapat mengatasi rasa takut akan datangnya kematian, serta sering mengingat dan membicarakan kematian (Muzdalipah et al., 2018).

Salah satu masalah yang mungkin dihadapi lansia dalam menghadapi kematian menurut Islam adalah kurangnya pengetahuan agama. Hal ini bisa disebabkan oleh tidak adanya bimbingan atau kegiatan keagamaan lainnya. Untuk mempersiapkan diri menghadapi kematian, seorang Muslim bisa melakukan amal shaleh, taqwa, dan mengikuti ajaran agama dengan baik. Beberapa kegiatan keagamaan yang bisa dilakukan lansia untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, di antaranya: Sholat, Dzikir, Puasa, Sedekah, Membaca al-Qur'an. Islam memandang kematian sebagai keniscayaan (Ningrum et al., 2018).

Dalam penelitian ini menggunakan intervensi Teknik releasing 3M yang terdiri dari mengakui emosi saat itu, mengangkat emosi saat itu dan meminta yang diharapkan. Responden dalam penelitian ini mengikuti kegiatan hingga akhir. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara variable pretest dengan variable posttest, hubungan ini dilihat dari nilai $p < 0,000$ dan dapat dilihat dari nilai rata-rata hasil pretest adalah 2,09 dan rata-rata hasil posttest 1,13. Nilai ini menunjukkan adanya penurunan rata-rata kecemasan setelah diberikan intervensi Terapi Releasing 3M Terhadap Kecemasan Lansia dalam Menghadapi Kematian. Secara psikis kesiapan lansia menghadapi kematian adalah bagaimana mengendalikan diri dari rasa takut. Dalam pengendalian psikis dibagi menjadi tiga aspek, yaitu memahami makna hidup dan kematian, mengatasi rasa takut, dan mengingat dan membicarakan kematian. Pada aspek memahami hidup dan kematian, lansia menyadari bahwa kematian bisa datang kapan saja. Informan menjelaskan bahwa tujuan hidup manusia senantiasa hanya beribadah kepada Allah SWT.

Dua aspek tersebut yaitu kesiapan lansia secara rohani (keagamaan) dan secara psikis (emosional). Secara rohani (keagamaan) mencakup mendekatkan diri kepada Allah SWT, seperti sholat, dzikir, membaca al-Qur'an, puasa dan sedekah. Sedangkan kesiapan lansia secara psikis (emosional) mencakup tentang mengendalikan diri dari rasa takut akan

datangnya kematian, seperti memahami makna hidup dan kematian, mengatasi rasa takut serta mengingat dan membicarakan kematian (Naftali et al., 2017), hal ini sejalan dengan intervensi dengan Terapi Releasing 3M yang diberikan.

SIMPULAN

Hasil Analisa dari penelitian menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (81,3%) dengan usia ≥ 65 -70 tahun (50%). Seluruh responden tinggal bersama keluarga (100%). Mayoritas responden tidak bersekolah (53,1%) dengan kategori pekerjaan lain-lain (65,6%) selain (pegawai negeri dan petani). Hasil analisa kecemasan responden sebelum diberikan intervensi Terapi Releasing 3M mayoritas masuk dalam kecemasan kategori ringan (90,6%) dan ditemukan ada 1 responden dengan kecemasan berat (3,1%). Hasil evaluasi kecemasan setelah diberikan Terapi Releasing 3M mayoritas normal atau tidak ada kecemasan (90,6%) dan sudah tidak ditemukan lagi kecemasan kategori berat (0%). Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,925 dengan nilai $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara variable pretest dengan variable posttest.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, P., Yuniarsih, S. M., & Hasanah, N. (2020). Hubungan Kesehatan Spiritual Lansia Dengan Persiapan Menghadapi Kematian. Seminar Nasional Keperawatan “Pemenuhan Kebutuhan Dasar Dalam Perawatan Paliatif Pada Era Normal Baru” Tahun 2020.
- BPS-SI. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. Bps.Go.Id. <https://www.bps.go.id/id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Fitriani, M. (2016). PROBLEM PSIKOSPIRITUAL LANSIA DAN SOLUSINYA DENGAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal). Jurnal Ilmu Dakwah, 36(1), 70–95. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/jid.36.1.1626>
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 10(1), 36–44.
- Irawan, D., Achadi, M. W., & Kholilurrohman. (2022). Urgensi Nilai Spiritual Bagi Lansia Dalam Menghilangkan Rasa Stres. PANDAWA: Jurnal Pendidikan Dan Dakwah, 4, 243–254. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. Jurnal Keperawatan, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Minardo, J., Haryani, S., Pujiastuti, A., Maksum, M., & Ismiryam, F. V. (2022). Upaya Deteksi Penyakit Degeneratif untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat pada Warga RT 03, RW 01 Kelurahan Candirejo, Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce), 4(1), 44. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1600>
- Muzdalipah, M., Reza, I. F., & Zaharuddin. (2018). Makna Kematian pada Muslim Lanjut Usia. Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya, 1(2), 131–142.
- Naftali, A. R., Ranimpi, Y. Y., & Anwar, M. A. (2017). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. Buletin Psikologi, 25(2), 124–135. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>
- Ningrum, T. P., Okatiranti, & Nurhayati, S. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung. Jurnal Keperawatan BSI, 6(2), 142–147. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>

- Ningsih, E. K. (2020). Gambaran Tingkat Kualitas Hidup dan Kepuasan Hidup Lansia Sehat di Puskesmas Kartasura. In *Journal Keperawatan (e-Kp)*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.
- Nurrohmah, F. I., & Rinaldi, M. R. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.35382>
- Putri, I. P. E., & Budiman, A. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Life Satisfaction pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bandung Descriptive Study About Life Satisfaction In Elderly In The Social Reserves Of Tresna Werdha Bandung City mengenai Life Satisfaction pada lansia di panti so. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 577–584.
- Ramdani, R. (2015). Kontribusi Kecerdasan Spiritual dan Dukungan Keluarga Terhadap Kepuasan Hidup Lansia Serta Implikasinya Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 2(2), 70–81. <https://doi.org/10.33373/kop.v2i2.301>
- Sari, E. D. G. (2015). Hubungan Antara Tingkat Spiritualitas Dengan Kesiapan Lanjut Usia Dalam Menghadapi Kematian Di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura. In *Hubungan Antara Peningkatan Angka Persalinan Seksio Caesar Dengan Program Jampersal Di Rsud Moewardi Surakarta*.
- Senduk, E. A., Mallo, J. F., & Tomuka, D. C. (2013). Tinjauan Medikolegal Perkiraan Saat Kematian. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/jbm.5.1.2013.2604>
- Setyowati, S., Rahayu, B. A., Isnaeni, Y., & Aulia, T. (2022). Pelatihan Releasing Teknik 3M Untuk Mengurangi Kecemasan Lansia di Yogyakarta. *PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 30–36. <https://jurnal.spp.ac.id/index.php/pmkep/article/view/101/39>
- Sinoff, G. (2017). Thanatophobia (death anxiety) in the elderly: The problem of the child's inability to assess their own parent's death anxiety state. *Frontiers in Medicine*, 4(FEB), 6–10. <https://doi.org/10.3389/fmed.2017.00011>
- Supriani, A., Kiftiyah, & Rosyidah, N. N. (2021). Analisis domain kualitas hidup lansia dalam kesehatan fisik dan psikologis. *Journal of Ners Community*, 12(1), 59–67.
- Yoga, A., Setyawan, A., & Saifudin, I. M. M. Y. (2020). Tingkat Spiritualitas Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(2), 41–52. <http://jurnal.rs-amino.jatengprov.go.id/index.php/JIKJ/article/view/17>

