Jejak Pengabdian Masyarakat
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/jepemas
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 3109-2373 (Online)
Vol. 2 No. 2 2026, Page: 14-24

PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI DUSUN 03 BATU MENYAN DESA SUKAJAYA LEMPASING KECAMATAN TELUK PANDAN KABUPATEN PESAWARAN TAHUN 2026

Fitri Julianti[1], Triyoso[2], Prima Dian Furqoni[3]
[1,2,3]Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati
Corresponding Author: Triyoso e-mail: triyoso@malahayati.ac.id

Published: Juli 2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami kecemasan akibat perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Kecemasan yang terjadi secara terus-menerus dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah terapi dzikir. **Tujuan:** Diketahui pengaruh relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodalisa di Rumah Sakit Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2025. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan metode pra-experiment, one group pre and post test design. Populasi penelitian ini berjumlah 30 responden dan teknik pengambilan sampling pada penelitian ini adalah purposive sampling atau disebut juga jugment sampling. Penelitian dilakukan dengan melakukan intervensi pada kelompok intervensi dan sebelum dan setelah intervensi diberikan kuesioner. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan kuesioner. **Hasil :** Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000 (≤ 0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dikarenakan Dzikir, terutama jika dilakukan secara perlahan dan teratur, bisa membantu menurunkan kadar kortisol hormone utama stress.

Kata Kunci: *Relaksasi Dzikir, Tingkat Kecemasan, Pasien Hemodialisa, Terapi Nonfarmakologis, Pra-Experiment.*

ABSTRACT

Introduction*: The elderly are an age group vulnerable to anxiety due to physical, psychological, social, and spiritual changes. Persistent anxiety can reduce the quality of life of the elderly. One non-pharmacological intervention that can be implemented to address anxiety is dhikr therapy.* ***Objective****: To determine the effect of dhikr relaxation on anxiety levels in hemodialysis patients at Abdul Moeloek Hospital, Lampung Province, in 2025.* ***Method:*** *This was a quantitative study with a pre-experimental, one-group pre- and post-test design. The study population consisted of 30 respondents, and the sampling technique used was purposive sampling, also known as judgment sampling. The study was conducted by administering an intervention to the intervention group, and questionnaires were administered before and after the intervention. The control group was only given a questionnaire.* ***Results:*** *The statistical test yielded a p-value of 0.000 (≤ 0.05), indicating a significant difference in the average anxiety levels between the intervention and control groups.* ***Conclusion:*** *Dhikr relaxation therapy can reduce anxiety levels in the elderly because Dhikr, especially when performed slowly and regularly, can help lower cortisol levels, the main stress hormone.*

Keywords: *Dhikr Relaxation, Anxiety Level, Hemodialysis Patients, Non-Pharmacological Therapy, Pre-Experimental Study.*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDUHULUAN

Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang merasa putus asa dan khawatir tentang masa depan. Trennya adalah hal-hal yang tidak jelas serta sulit ditafsirkan, yang terkait dengan kondisi fisik seseorang. Jika kecemasan terus-menerus dan berlangsung dalam jangka waktu tertentu, itu dapat berubah menjadi gejala patologis. Ini berdampak pada kualitas hidup seseorang, terutama pada orang tua. Witriya, Utami, and Innanawati (2016) and Darmojo, 2009).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Di seluruh dunia, jumlah orang tua yang mengalami kecemasan berkisar antara 8 hingga 15 persen. Rata-rata, prevalensi kecemasan pada orang tua adalah 13,5 persen. Di Indonesia, kasus bunuh diri tercatat hingga 1,6-1,8 kasus per 100 ribu orang pada tahun 2010. Pada tahun 2020, orang tua di negara berkembang termasuk Indonesia diproyeksikan mengalami kecemasan sebagai penyakit yang paling umum. Menurut Priyoto, Hartono, dan Khasnah pada tahun 2023.

Di Indonesia, terdapat 9.162.886 kasus kecemasan, yang merupakan 3,7 persen dari total populasi. Di Indonesia, jumlah gangguan psikologis, termasuk depresi dan kecemasan, meningkat signifikan dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018 (Prastyaningrum et al. 2024).

Menurut penelitian (Widyastuti dkk., 2019), kecemasan umum terjadi di kalangan lansia di panti jompo di Indonesia. Tingginya prevalensi gangguan kecemasan pada kelompok usia lanjut diperkuat oleh temuan Kristanti (2010), yang melaporkan bahwasanya mayoritas penghuni panti jompo di Kediri mengalami kecemasan dengan distribusi 40% kategori ringan, 40% sedang, dan 20% berat.

Menurut WHO, individu yang tergolong lanjut usia ialah mereka yang berusia mencapai 60 tahun atau lebih, dengan kedudukan serta hak yang serupa pada kehidupan berkomunitas, berbangsa, dan bernegara (Akbar et.al., 2021). Pada studi oleh Fristantia, D.A. et al. 2017, peningkatan populasi lansia diproyeksikan terjadi secara signifikan, yakni dua kali lipat pada periode tahun 2015 sampai 2050, dari 12% melonjak hingga 22%, atau kurang lebih 900 juta sampai 2 miliar jiwa yang berumur di atas 60 tahun.

Kenaikan jumlah lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 41,4% pada tahun 2025 menurut WHO, bahkan PBB memproyeksikan populasi lansia Indonesia menduduki peringkat ke-41 dengan sekitar 60 juta jiwa pada 2050 (Chandrawati & Sukraandini, 2022).

Di Provinsi Lampung, proporsi lansia juga relatif tinggi, yakni 7,85% pada awal pengukuran serta mengalami peningkatan hingga 9,27% dari total populasi di tahun 2020 (Ardinata et al., 2024; BPS, 2020).

Pada tanggal 14 Februari 2026, peneliti melakukan pengambilan data awal melalui survei di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung, yang dinaungi oleh Dinas Sosial Provinsi Lampung. Panti tersebut menampung sebanyak 50 orang lansia. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan para lansia, diketahui bahwa 30 dari 50 lansia mengalami gejala kecemasan, seperti mudah tersinggung, gelisah, ketakutan berlebih pada pikirannya sendiri, mudah menangis, gemetar, ketegangan, sering terbangun di malam hari, daya ingat menurun, takut terhadap orang asing, susah berkonsentrasi, perubahan suasana perasaan yang tidak stabil, suara bergetar, serta sering merasa lemah. Wawancara ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui jumlah lansia yang mengalami gangguan kecemasan sehingga mereka dapat diberikan terapi zikir sebagai upaya penanganan. Bukan hanya itu, aktivitas tersebut juga diharap dapat membuat para lansia terbantu dalam memahami cara mengatasi dan menangani gangguan kecemasan yang dapat muncul secara tiba-tiba.

Kecemasan pada kelompok lanjut usia mencerminkan fenomena yang rumit serta dipengaruhi faktor internal maupun eksternal. Peningkatan kesadaran terhadap pengalaman kehilangan orang terdekatnya, perubahan fisik progresif, kematian, instropeksi atas perjalanan hidupnya, serta emosi yang terlibat saat melihat kematian di lingkungan sekitar menjadi beberapa faktor pendorong rimbulnya kecemasan. Keadaan ini menggambarkan bahwasanya kecemasan pada lansia merupakan akumulasi dinamika psikologis dan eksistensial, bukan sekadar respons tunggal, sehingga penanganannya memerlukan pendekatan holistik. Dan satu di antara strategi yang dinilai relevan adalah intervensi spiritual misalnya terapi dzikir, yang berpotensi menghadirkan ketenangan dalam diri seseorang serta memperkuat lansia dalam menerima takdir kematian (Afipah et.al.2025). Sedangkan menurut Agustine, 2022 faktor penyebab timbulny kecemasan adalah pengalaman yang kurang baik dimasalalu, pikiran tidak rasional, peneralisasi tidak tepat mengacu pada mereka yang memiliki generalisasi berlebihan,usia,jenis kelamin,tingkat pendidikan.

Pemenuhan dimensi spiritual pada lansia dipandang krusial, mengingat kebutuhan tersebut berada pada tingkat yang tinggi dan menjadi landasan pemaknaan hidup (Wulandari, dkk (2023)). Spiritualitas sendiri berkaitan dengan proses menemukan makna melalui relasi dengan diri, sesama, lingkungan, serta Tuhan dalam menghadapi persoalan dalam hidup (Ardinata et.al 2024 ; Yusuf, dkk (2016)).

Efektivitas dalam menurunkan kecemasan telah banyak dikaitkan dengan praktik dzikir sebagai saulah satu di antara jenis intervensi spiritual. Makna dzikir tidak hanya sebatas mengingat nikmat dari Tuhan, tetapi juga mencakup penyebutan lafal-lafal tertentu serta kesadaran berkelanjutan terhadap kehadiran Allah pada setiap keadaan, disertai rasa takut, harap, serta keyakinan bahwasanya seluruh kehidupan berada dalam kehendak-Nya.

Upaya mereduksi kecemasan dapat dilakukan melalui terapi dzikir dengan pengulangan bacaan tertentu secara terfokus. Kesamaan antara relaksasi dan dzikir terdapat pada proses pemusatan

perhatian serta pelepasan pikiran dari gangguan eksternal, sehingga keduanya berfungsi sebagai latihan mental yang menenangkan. Secara ekspresif, sikap batin ini diwujudkan melalui bacaan Tahmid (Alhamdulillah), Tasbih (Subhana Allah), Tahlil (La ilaha illa Allah), serta Takbir (Allahu Akbar) (Amalia,Bachri.,& Putri,2024).

Aktivitas mengingat Allah atau dzikir memicu stimulasi otak, sehingga respons neurologis menghasilkan pelepasan senyawa kimia seperti endorphin yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman. Senyawa tersebut kemudian terdistribusi dan berikatan dalam tubuh, memberikan umpan balik seperti perasaan tenang yang memicu relaksasi fisik. Keadaan tubuh yang rileks secara fisiologis berkontribusi pada stabilitas kondisi psikis, sehingga intensitas kecemasan dapat berkurang (Mastuty et.al 2022).

Efektivitas pendekatan ini didukung oleh studi yang diselenggarakan Widyastuti et al. (2019) mengenai terapi zikir yang menjadi intervensi penurunan kecemasan pada lansia. Hasilnya memperlihatkan bahwasanya rerata skor kecemasan pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 10,3 menjadi 3, sedangkan peningkatan justru terjadi pada kelompok kontrol dari 10,6 naik hingga 13,5. Analisis memanfaatkan 2 samples independent t-test Mann-Whitney menghasilkan nilai z sejumlah 1,968 dengan nilai sig. (p) < 0,05, yang menandakan bahwasanya terapi zikir memengaruhi penurunan kecemasan lansia di panti wreda secara signifikan.

Perubahan distribusi tingkat kecemasan setelah pemberian terapi dzikir pada kelompok intervensi dilaporkan oleh Afipah et.al (2025). Sebelum diselenggarakan intervensi, kategori cemas sedang sejumlah 39,5% menjadi dominasi responden diikuti oleh cemas berat sejumlah 16,3%. Adapun sesudah terapi diberikan, terjadi pergeseran distribusi menuju cemas ringan (48,8%) serta tidak cemas (32,6%), tanpa lagi ditemukan kategori cemas berat serta panik. Pergeseran ini mencerminkan perbaikan keadaan psikis lansia menuju penurunan tingkat kecemasan. Selanjutnya, diperoleh nilai p=0,000 (p<0,05) dari hasil pengujian Wilcoxon, di mana menandakan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum serta setelah intervensi, sehingga efektivitas terapi dzikir dalam memgurangi kecemasan dapat dibuktikan. Mekanisme ini dapat dipahami melalui dimensi psikologis maupun fisiologis.

Fenomena tersebut mengindikasikan urgensi intervensi alternatif nonfarmakologis dalam membantu mereduksi kecemasan lansia. Atas dasar itu, penelitian tertarik untuk mengambil judul mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar tahun 2026 menjadi relevan untuk dilakukan.

METHOD

Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan metode pra-experiment, one group pre and post test design. Populasi penelitian ini berjumlah 30 responden dan teknik pengambilan sampling pada penelitian ini adalah purposive sampling atau disebut juga jugment sampling. Penelitian dilakukan dengan melakukan intervensi pada kelompok intervensi dan sebelum dan setelah intervensi diberikan kuesioner. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan kuesioner.

FINDING AND DISCUSSION

Uji Normalitas

Tabel 4.1
Uji Normalitas

Tingkat Kecemasan	N	*P-Value*
Kelompok Perlakuan		
Pretes	15	.293
Postest	15	.333
Kelompok Kontrol		
Pretes	15	.874
Postest	15	.895

Uji normalitas merupakan tahapan prasyarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis T-Dependent untuk menguji perbedaan rata-rata. Merujuk pada Tabel 4.1, peneliti menggunakan metode

Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian ini kurang dari 50 responden. Berdasarkan kriteria pengujian, data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai p-value > 0,05. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada tingkat kecemasan lansia, baik saat pretest maupun postest, lebih besar dari 0,05, sehingga data disimpulkan berdistribusi normal.

Karakteristik Responden

Tabel 4.2
Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	40.0 %
Perempuan	18	60.0 %
Total	30	100.0 %
Pendidikan		
Tidak Sekolah	5	16.7 %
Sd	21	70.0 %
Smp	3	10.0 %
Sma	1	3.3 %
Total	30	100.0 %

Berdasarkan data pada tabel 4.2 di atas, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 12 orang (40,0%) dari total keseluruhan 30 responden

Sedangakan dari tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan Sekolah Dasar (SD), yakni sebanyak 21 orang (70,0%). Responden yang tidak bersekolah berjumlah 5 orang (16,7%), diikuti oleh lulusan SMP sebanyak 3 orang (10,0%), dan responden dengan tingkat pendidikan SMA merupakan kelompok paling sedikit, yaitu hanya 1 orang (3,3%).

Analisa Univariat

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Lansia Pada Kelompok Intervennsi Di Dusun 03 Batu Menyan ,Sukajaya,Lempasing kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2026

Tingkat Kecemasan Kelompok Intervensi	N (n)	Presentase (%)
Sebelum Intervensi		
Tidak Cemas	0	0%
Kecemasan Ringan	0	0%
Kecemasan Sedang	14	93.3,%
Kecemasan Berat	1	6.7 %
Panik	0	0 %
Total	**15**	**100.0 %**
Setelah Intervensi		
Tidak Ada Kecemasan	10	66.7%
Kecemasan Ringan	5	33.3%
Kecemasan Sedang	0	0%
Panik	0	0%
Total	**15**	**100.0 %**

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi dzikir adalah terdapat 0 (0%) lansia yang tidak mengalami kecemasan, 0 (0%) responden pada kategori kecemasan ringan, 14 (93.3,%) pada kategori kecemasan sedang dan 1 (6.7 %) responden pada kategori kecemasan berat, dan tidak ada lansia yang mengalami panik terdapat 0 (0%),Sedangkan setelah dilakukan terapi dzikir terdapat 2 (13,3 %) responden pada kategori tidak ada kecemasan, 12 (80,0 %) responden mengalami kecemasan ringan dan 1 (6,7%) berada pada kategori kecemasan sedang dan tidak ada lansia yang mengalami panik 0 (0%),

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Lansia Pada Kelompok Kontrol Di Dusun 03 Batu Menyan ,Sukajaya, Lempasing kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2026

Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol	**N (n)**	**Presentase (%)**
Tingkat Kecemasan Sebelum		
Tidak Cemas	0	0%
Kecemasan Ringan	1	6.7 %
Kecemasan Sedang	14	93.3%
Kecemasan Berat	0	0%
Panik	0	0%
Total	**15**	**100.0 %**
Tingkat Kecemasan Sesudah		
Tidak Ada Kecemasan	0	0%
Kecemasan Ringan	1	6.7 %
Kecemasan Sedang	14	93.3%
Kecemasan Berat	0	0 %
Panik	0	0%
Total	**15**	**100.0 %**

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada lansia diketahui bahwa sebelum dilakukan pengukuran sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 responden (93.3%), kemudian kecemasan ringan sebanyak 1 responden (6.7%), kecemasan berat sebanyak 0 responden (0%), dan tidak terdapat responden yang tidak cemas maupun panik.

Setelah dilakukan pengukuran kembali sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 responden (93.3%), kecemasan ringan sebanyak 1 responden (6,7%), kecemasan berat sebanyak 0 responden (0%), dan tidak terdapat responden yang tidak mengalami kecemasan maupun panik.

Tabel 4.3

Perbandingan Kecemasan Pada Kelompok Intervensi

Variabel		***Mean SD***	***P-value***
Kecemasan	Pretest	24,93+1,486	0,000
	Posttest	14.07+ 1,033	

Berdasarkan tabel 4.4 dijelaskan rata-rata tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi dzikir dengan mean 24,93 dengan tingkat kecemasan sedang serta standar deviation 1,486 dan setelah diberikan terapi dzikir mengalami penurunan dengan mean 14,07 yang merupakan tingkat kecemasan ringan dengan standar deviation 1,033. Hasil analisa uji bivariat menggunakan uji t-dependen didapatkan nilai *p-value* 0,000 < 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Tabel 4.3
Perbandingan Kecemasan Pada Kelompok Kontrol

Variabel		*Mean SD*	*P-value*
Kecemasan	Pretest	23.00 +1.690	0,164
	Posttest	22.87+1.598	

Berdasarkan tabel 4.4.2 dijelaskan rata-rata tingkat kecemasan pada lansia ,pada pretest yaitu mean 23,00 dengan tingkat kecemasan sedang serta standar deviation 1,690 dan pada posttest dengan mean 22,87 yang merupakan tingkat kecemasan sedang dengan standar deviation 1,598. Hasil analisa uji bivariat menggunakan uji t- dependen didapatkan nilai p-value 0,164 > 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat tidak ada perubahan pada tingkat kecemasan kelompok kontrol

Analisa Bivariat

Tabel 4.4
Perbandingan Kecemasan Pada Lansia Pada Kelompok Kontrol dan Pada Lansia Kelompok Intervensi Di Dusun 03 Batu Menyan ,Sukajaya,Lempasing kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2026

Variabel		*Mean SD*	*P-value*	N
Kecemasan	Pretest Kelompok Intervensi	10.867 +1.125	0,00	15
	Posttest Kelompok Kontrol	.133 +.352		15

Berdasarkan tabel 4.4.3 tersebut didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok intervensi rata-rata adalah 10,867 dengan Standar Deviation 1,125 dan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol rata-rata adalah 133 dengan Standar Deviation 352. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000 (≤ 0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden *Jenis Kelamin*

Berdasarkan data pada tabel 4.2 diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 12 orang (40,0%) dari total

Sejalan dengan penelitian firdausy et.al (2024) menjelaskan bahwa Dari sisi psikologis, perempuan cenderung lebih responsif secara emosional dalam menghadapi stres. Penelitian. lainnya menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak menggunakan strategi koping berbasis emosi, yang berdampak pada peningkatan kecemasan. Selain itu, perempuan lebih sensitif terhadap tekanan sosial, yang memperburuk kondisi mental mereka. Selain itu, perbedaan respons fisiologis terhadap stres turut memperbesar risiko kecemasan. Penelitian menemukan bahwa perempuan memiliki aktivitas yang lebih tinggi pada bagian otak yang mengatur emosi, seperti cingulate gyrus, sehingga lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Respons hormonal yang lebih tinggi terhadap stres juga berkontribusi pada kerentanan ini.

Menurut Teori Fathia et.,al (2022) Menjelaskan bahwa gangguan mental emosional lebih banyak dialami oleh perempuan (12,1%) dari pada laki-laki (7,6%) pada masa lansia dapat timbul beberapa masalah yaitu masalah ekonomi, masalah psikologis, masalah sosial, masalah pekerjaan dan masalah kesehatan. Lansia juga dapat mengalami masalah kesehatan mental, yang mungkin terkait dengan

banyak faktor risiko psikososial, seperti penurunan kognitif, kehilangan peran sosial, kePhilangan keluarga, isolasi sosial, dan penurunan interaksi sosial.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Assyifa et .al (2023).Faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan ada dua, yaitu faktor presipitasi dan predisposisi. Salah satu diantaranya ialah faktor jenis kelamin. Dilihat pada jenis kelamin, wanita mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada pria. Hormon estrogen lebih banyak ditemukan. pada wanita dibandingkan pria. Hormon esterogen diketahui meningkatkan 5-HT yang terlibat dalam gangguan mood dan menghambat reseptor GABA yang merupakan sistem inhibisi utama di otak untuk menekan stimulus aversif. Wanita memiliki tingkat aktivitas yang lebih tinggi di cingulate gyrus, yang terlibat dalam respons emosional terhadap stimulus pengalaman tidak menyenangkan serta kesan sedih lainnya. Dalam kasus kejiwaan, sindrom depresi lebih sering menyerang wanita daripada laki-laki.

Berdasarkan informasi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa jenis kelamin dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan lansia. Khususnya wanita, lanjut usia wanita dapat mengalami kecemasan yang lebih besar akibat masalah psikologis yang terganggu sehingga tingkat kecemasan dan depresi lebih tinggi dibandingkan pria sehingg mereka mengalami kesulitan untuk tidur.

Pendidikan

Berdasarkan data pada tabel 4.2 di atas, diketahui bahwa mayoritas tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan Sekolah Dasar (SD), yakni sebanyak 21 orang (70,0%). Responden yang tidak bersekolah berjumlah 5 orang (16,7%), diikuti oleh lulusan SMP sebanyak 3 orang (10,0%), dan responden dengan tingkat pendidikan SMA merupakan kelompok paling sedikit, yaitu hanya 1 orang (3,3%).

Hal ini sejalan dengan teori Ningrum et.al (2024). menjelaskan bahwa aspek kecemasan keluarga ini paling banyak bersumber dari tingkat pendidikan atau pengetahuan serta pengalaman masa lalu. Semakin tingginya prngalaman masa lalu yang buruk dan tidak adanya pengetahun atau pendidikan yang tinggi maka berpengaruh pula. dengan tingkat kecemasan keluarga. Keluarga adalah individu yang paling dekat dengan individu yang daiam kondisi sedang sakitataupun yang mengalami gangguan pada kesehatannya, sehingga untukmembantu keluarga dalam menghadapi masalah. Kecemasan yang timbul sangat diperlukan mekanisme koping pada keluarga. Kecemasan yang timbul pada keluarga bisa merugikan pasien karena tertundanya dalam mengambil suatu keputusan, dimana keluarga belum bisa mengambil keputusan, sehingga tindakan yang seharusnya diberikan kepada pasien menjadi tertunda. Kecemasan yang berkepanjangan dialami keluarga

Sejalan dengn penelitian yang dilakukan Safira et.al (2025). Bahwa Pendidikan tinggi berkorelasi dengan penurunan gejala kecemasan, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian berskala besar terhadap 77.792 individu, yang menyatakan bahwa individu dengan pendidikan tinggi memiliki risiko kecemasan lebih rendah,dan Hubungan antara tingkat pendidikan yang rendah dengan tingginya kecemasan dan persepsi nyeri telah terdokumentasi secara konsisten dalam berbagai studi

Berdasarkan informasi di atas peneliti menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap pemahaman tentang kecemasan seseorang dan cara mengurangi kecemasan yang dirasakan dengan melaksanakan zikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin luas kemampuan individu dalam memahami makna, tujuan, dan manfaat zikir dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan Univariat

Perbandingan Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Dzikir Di Dusun 03 Batu Menyan ,Sukajaya,Lempasing kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.4 dijelaskan rata-rata tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi dzikir dengan mean 24,93 dengan tingkat kecemasan sedang serta standar deviation 1,486 dan setelah diberikan terapi dzikir mengalami penurunan dengan mean 14,07 yang merupakan tingkat kecemasan ringan dengan standar deviation 1,033. Hasil analisa uji bivariat menggunakan uji t-dependen didapatkan nilai *p-value* 0,000 < 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh (Amelia et.al 2023).Dampak dzikir terhadap kesehatan mental tidak terlepas dari konsistensi individu dalam melaksanakannya. Sebagai bagian dari ajaran agama, praktik dzikir berkaitan erat dengan dimensi psikologis, khususnya melalui sikap penyerahan diri kepada kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa. Sikap tawakal tersebut diyakini menumbuhkan optimisme serta memunculkan emosi positif, seperti rasa bahagia, puas, dicintai, aman, serta perasaan berhasil dalam menjalani kehidupan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tria Widyastuti, Moh. Abdul Hakim, Salmah Lilik. (2019) skor kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen, yakni dari 10,3 menjadi 3 setelah intervensi diberikan. Sebaliknya, kelompok kontrol justru memperlihatkan peningkatan rerata tingkat kecemasan dari 10,6 menjadi 13,5. Analisis memanfaatkan 2 samples independent t-test Mann- Whitney U memperlihatkan nilai z sejumlah 1,968 dengan nilai sig. (p) di bawah ambang 0,05. Nilai tersebut menandakan adanya perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Oleh sebab itu, dapat ditarik simpulan bahwasanya terapi zikir memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di panti wreda.

Menurut peneliti, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir sangat mempengaruhi dan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Hal tersebut dibuktikan terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada responden kelompok intervensi dari tingkat kecemasan berat menjadi kecemasan sedang hingga tidak ada kecemasan. Pada pertanyaan mengenai perasaan cemas sebelum dilakukan terapi seluruh responden mengalami kecemasan berat namun setelah dilakukan terapi kecemasan mengalami penurunan menjadi kecemasan sedang dan pada pertanyaan mengenai gejala somatik mengalami penurunan signifikan dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang dan untuk tingkah laku dari kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan. Saat kita mengalami kecemasan, tubuh melepaskan hormon stres bernama kortisol. Hormon ini berguna dalam situasi darurat, tapi jika terus diproduksi secara berlebihan, ia justru membuat pikiran gelisah, jantung berdebar, dan tidur terganggu. Dzikir, terutama jika dilakukan secara perlahan dan teratur, bisa membantu menurunkan kadar kortisol ini. Seperti halnya meditasi dalam dunia psikologi, dzikir memicu sistem saraf parasimpatis bagian dari sistem saraf yang membuat tubuh masuk ke mode istirahat dan pemulihan.

Perbandingan Kecemasan Pada Lansia Yang Tidak Diberikan Terapi Dzikir Di Dusun 03 Batu Menyan ,Sukajaya,Lempasing kecamatan Teluk

Berdasarkan tabel 4.4.2 dijelaskan rata-rata tingkat kecemasan pada lansia pada pretest yaitu mean 23,00 dengan tingkat kecemasan sedang serta standar deviation 1,690 dan pada posttest dengan mean 22,87 yang merupakan tingkat kecemasan sedang dengan standar deviation 1,598. Hasil analisa uji bivariat menggunakan uji t- dependen didapatkan nilai p-value 0,164 > 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat tidak ada perubahan pada tingkat kecemasan kelompok kontrol

Menurut teori Wulandari.(2017).Menjelaskan bahwa dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dzikir juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tentram, tenang dan damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Taha et al, 2023 ,Nikmah et al, (2022) menunjukkan bahwa dari 15 responden didapatkan jumlah responden yang mengalami Kecemasan sebelum diberikan terapi Dzikir sebanyak 15 orang (100%) atau semua responden. Keadaan ketergantungan pada mesin dialisa seumur hidupnya serta untuk menyesuaikan diri terhadap kondisi sakit yang mengakibatkan terjadinya perubahan dalam kehidupan pasien. Menurut penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol dilakukan uji statistic menggunakan Wilcoxon didapatkan hasil 0,162 yang artinya tidak ada pengaruh.

Menurut analisis peneliti berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan kelompok kontrol pada pertanyaan mengenai perasa cemas yaitu berada di tingkat kecemasan berat. Selain itu terdapat beberapa pertanyaan yang menunjukkan bahwa responden mengalami kecemasan berat seperti pertanyaan mengenai gejala somatik, perasaan cemas, gangguan kecerdasan, ketakutan,

serta gangguan pola tidur, perasaan defresi. Saat dilakukan pengukuran kembali menunjukkan tidak ada penurunan tingkat kecemasan yang berarti terhadap kelompok kontrol yang dibuktikan dengan tingkat kecemasan yang masih berada pada tingkat kecemasan berat-sedang. Hal tersebut dikarenakan hormon kortisol yaitu hormon yang sangat kuat. la membantu tubuh bertahan dalam tekanan dengan meningkatkan gula darah (untuk energi cepat), menekan fungsi yang tidak penting saat darurat (seperti sistem imun dan pencernaan), dan membuat kita tetap terjaga dan waspada. Tapi kortisol bukan tanpa risiko. Jika terus-menerus tinggi karena stres berkepanjangan, ia bisa menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, penurunan imun, bahkan kecemasan dan depresi. Dapat disimpulkan bahwa pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan karena tidak diberikan intervensi untuk mengurangi nyeri.

Pembahasan Bivariat

Perbandingan Kecemasan Pada Lansia Yang Tidak Diberikan Terapi Dzikir Dan Diberikan Terapi Dzikir Di Dusun 03 Batu Menyan ,Sukajaya,Lempasing kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Tahun 2026

Berdasarkan tabel 4.4.3 didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok intervensi rata-rata adalah 10,867 dengan Standar Deviation 1,125 dan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol rata-rata adalah 133 dengan Standar Deviation 352. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000 (≤ 0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

Sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Ilham (2023). Bahwa stress merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut, karakteristik stresss lansia di pengaruhi lingkungan internal, lingkungan internal dipersepsikan individu berupa gejala dan kekecewaan atau marah pada anak atau keluarga. seperti di ketahui lansia seharusnya berkumpul dengan keluarga malah di tempatkan di panti jompo dan terdapat pula yang mengiginkan untuk tinggal karena tidak mempunyai tempat tinggal dan keluarga, perasaan jauh dari keluarga dan rasa terbuang dari orang-oraang yang disayangi.sehingga lansia yang di tempati di panti akan mengalami perilaku seperti kesal , tidak sabaran, marah dengan kondisi tersebut maka lansia akan mudah mengalami stresss salah satu upaya untuk mengatasi itu lansia di ajarkan tentang spiritual berupa berdzikir.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti et.,al (2019) dijelaskan bahwa Pengaruh terapi zikir terhadap kecemasan Sebagaimana ditetapkan WHO, kesehatan mental terdiri dari empat dimensi yaitu sehat secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, upaya penanganan kecemasan perlu menggunakan pendekatan yang bersifat holistik (menyeluruh). Terapi zikir memberi dampak positif pada aspek kognitif, afektif, dan spiritual.Pada aspek kognitif, bacaan zikir memberikan pemahaman yang positif Pada aspek afektif, pemahaman positif yang timbul karena zikir, menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi. Selain itu, zikir disebut sebagai teknik relaksasi Islam sehingga membuat perasaan yang tegang menjadi tenang.

Menurut peneliti, dapat disimpulkan terapi relaksasi dzikir sangat mempengaruhi tingkat kecemasan responden, dibuktikan dengan seluruh pertanyaan yang telah dijawab oleh kedua kelompok menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dari tingkat kecemasan berat menjadi sedang,dan untuk kecemaan sedang menjadi tidak ada kecemasan. Sementara pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi relaksasi dzikir tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan yaitu dari kecemasan berat tidak mengalami penurunan dan utnuk kecemasan sedang juga tidak mengalami penurunan. Saat seseorang sedang cemas, tubuh otomatis mengaktifkan sistem stres, yang dikenal sebagai sumbu HPA (*hipotalamus-pituitari-adrenal*). Sistem ini akan memicu pelepasan hormon kortisol, yaitu hormon utama yang bertugas menghadapi tekanan. Namun, jika kortisol dilepaskan secara terus-menerus karena stres yang berkepanjangan, tubuh dan pikiran jadi kelelahan. Gejala seperti jantung berdebar, napas pendek, sulit tidur, dan rasa was-was yang tak beralasan bisa muncul. Ketika seseorang mulai berdzikir dengan khusyuk, ritme napas melambat, tubuh mulai tenang, dan pikiran terfokus pada lafalan yang lembut dan berulang. Secara ilmiah, kondisi ini memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang bertugas menenangkan tubuh. Akibatnya 93

produksi kortisol mulai ditekan. Dengan kata lain, dzikir menurunkan kadar hormon stres dalam darah secara alami. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi dzikir memberikan pengaruh yang positif pada kecemasan lansia Sehingga ada pengaruh kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol di dusun 03 batu Menyan desa Sukajaya lempasing, Kecamatan teluk pandan ,kabupaten pesawaran tahun 2026.

KESIMPULAN

1. Diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 12 orang (40,0%) dari total keseluruhan 30 responden.
2. Diketahui tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan Sekolah Dasar (SD), yakni sebanyak 21 orang (70,0%). Responden yang tidak bersekolah berjumlah 5 orang (16,7%), diikuti oleh lulusan SMP sebanyak 3 orang (10,0%), dan responden dengan tingkat pendidikan SMA merupakan kelompok paling sedikit, yaitu hanya 1 orang (3,3%).
3. Hasil analisa uji bivariat menggunakan uji t-dependen didapatkan nilai p- value 0,164 > 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat tidak ada perubahan pada tingkat kecemasan kelompok kontrol.
4. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000 (≤ 0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Afipah, R. N., Lisnawati, I., & Oktavia, N. A. (2025). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Kematian Pada Lansia di Panti Perlindungan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera*. Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan), 4(2), 266-275.

Amalia, R. F., Bachri, Y., & Putri, M. (2024). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke Lansia Akhir (56-65 Tahun). Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, *7*(1), 397-408.

Ardinata, R., Agustriyani, F., Ardinata, A., & Elasari, Y. (2024*). Hubungan Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Di Puskesmas Kenali Kabupaten Lampung Barat. Jurnal Rekam Medis dan Informasi Kesehatan* (JREMIK) E-ISSN: xxxx-xxxx P-ISSN: xxxx-xxxx, 1(2), 64-70.

Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021*). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di kecamatan wonomulyo*. Jurnal Abdidas, 2(2), 392-397.

Amelia, R. N., & Pratiwi, D. D. S. (2023). *Manfaat berzikir terhadap kesehatan mental. Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 2*(6), 696-705.

Al Chusna, F. A. I., & Hakim, M. L. (2021). *Zikir dalam pandangan Islam dan sosial*. Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf, 7(1), 69-80.

Asmita, W., & Irman, I. (2022). *Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental*. Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 5(2), 80-85.

Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). *Hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir dalam pengerjaan tugas akhir*. Homeostasis, 6(2), 333-338.

Basarewan, N. D. S., Dwistyo, B., & Laya, A. A. (2022). *Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado*. Jurnal Kesehatan Amanah, 6(1), 55-59.

Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). *Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 11(2), 348-355.

Ilham, R., Lasanuddin, H. V., & Abdullah, M. (2023). *Penerapan Terapi Dzikir Meditasi Pada Lansia Yang Mengalami Stress*. Jurnal Ventilator, 1(2), 14-23.

Kusumawardani, D., & Andanawarih, P. (2018). *Peran posyandu lansia terhadap kesehatan lansia di perumahan bina griya indah kota pekalongan*. Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal, 7(1), 273-277.

Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017*). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi*. Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4(1), 55-66.

Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu, W. (2018). *Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang*. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 3(1), 22-32.

Mastuty, A., Yulandasari, V., Asmawariza, L. H., Wiresanta, L., & Suhamdani, H. (2022). *Pengaruh dzikir terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di ruang IBS (Instalasi Bedah Sentral) RSUD Praya*. Jurnal Kesehatan Qamarul Huda, 10(1), 137-141.

Mawardi, (2024). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia*: Jurnal Penelitian Perawat Profesional.

Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2025). Zikir dan ketenangan jiwa: Kajian psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, *2*(1), 227-242.

MUJIADI, S. K., RACHMAH, S., Km, S., & Kes, M. (2022*). Buku Ajar-Keperawatan Gerontik. E-Book Penerbit STIKes Majapahit.*

Nurfatimah, R., Sulastri, M. S., & Jubaedah, Y. (2017). *Perancangan program pendampingan lanjut usia berbasis home care di Posbindu Kelurahan Geger Kalong. FamilyEdu:* Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, 3(2), 101-109.

Nursalam, N. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (87)*.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: rineka cipta, 20012*.

Puput, R. (2025). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan*.

Priyoto, P., Hartono, A., & Al Khasanah, A. (2023). *Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Kecemasan Pada Lanjut Usia*. Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan, 2(5), 294-303.

Prastyaningrum, F. D., Sulistyowati, D., Adriani, R. B., & Tarnoto, K. W. (2024*). Mengatasi kecemasan dengan intervensi senam tera*. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 8(2), 127-133.

Pujowati, P., & Sarjono, K. (2023). *Studi Kasus Penatalaksanaan Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Oprasi Bedah Mayor Di Rumah Sakit Umum Pusat Hasan Sadikin Bandung*. Jurnal Keperawatan PPNI Jawa Barat, 1(1).

Ramie, A. (2022). *Mekanisme Koping, Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19*. Deepublish.

Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). *Lansia asik, lansia aktif, lansia poduktif. Medical Dedication (Medic):* Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA, 4(1), 126-130.

Setiyani, N. F. (2018). *Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi* (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendikia Medika Jombang).

Said, F. F. I. (2022). Gambaran Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Unurum Guay Kabupaten Jayapura. *SBY Proceedings*, *1*(1), 125-138.

Wardiana, U., & Rini, A. S. (2019). *Pengaruh Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA/Sederajat Kelas XII di Tulungagung*. Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science, 3(1), 1-17.

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).

Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019*). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia*. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 5(2), 147.

Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023*). Peningkatan derajat kesehatan lansia melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta*. Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC), 2(2), 58-61.

YULITA, A., & GERDA, B. (2018). *Hubunga Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Stroke Di Rumah Sakit Stella Maris Makassar* (Doctoral dissertation, STIK Stella Maris).