

**TERAPI SWEDISH MASSAGE MENURUNKAN TINGKAT  
KECEMASAN LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL  
TRESNA WREDHA (BPSTW) UNIT BUDI LUHUR  
YOGYAKARTA**

*(Swedish Massage Therapy Reduce The Anxiety Level  
Among Older People At the Nursing home of Social  
Service Center (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta)*

**Anastasia Suci Sukmawati, Ega Pebriani, Arif Adi Setiawan**  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
email: tasy.suci@gmail.com

**Abstract:** *Older will experiencing physical, psychological, and psychosocial changes will cauthat will lead to the new problem. Anxiety is one of the problems among older people. Complementary therapy is used to reduce a person's anxiety, namely yoga, meditation, aromatherapy, and relaxation through massage. This study was conducted to determine the effect of Swedish massage on the level of elderly anxiety. Methodology: The design of this study was a quasy experiment with one group pretest-post test design. Respondents in this study were elderly who experienced anxiety by using a total sampling technique in which as many as 15 elderly at the Nursing home of Social Service Center (BPSTW) Budi Luhur Bantul Unit Yogyakarta. The Standard operational procedure of Swedish massage therapy used as a guidance of intervention, while HARS instruments was used to measure the level of anxiety among older people. Respondents measured their level of anxiety before and after a Swedish massage for 1 week. The results of the study were analyzed by Wilcoxon test. Results: There were 8 people (53.3% in the medium level of anxiety before the Swedish massage given). The anxiety level of older people after intervention was mild level of anxiety as many as 8 people (53.3%). Changes in anxiety levels before and after Swedish massage intervention showed a difference of 2.00. Wilcoxon test results were obtained with a p-value of  $0.008 < 0.05$ . Conclusion: Swedish massage therapy able to reduce the level of anxiety among older people at BPSTW Budi Luhur Yogyakarta.*

**Keywords:** *Swedish massage, anxiety*

**Abstrak:** Berbagai macam perubahan akan dialami oleh lansia seperti perubahan fisik, psikologi, maupun psikososial akan menimbulkan masalah baru pada lansia salah satunya adalah kecemasan. Tehnik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang yaitu seperti yoga, meditasi, aromaterapi, dan relaksasi melalui pijat (*massage*). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Swedish massage* terhadap tingkat kecemasan lansia. Metodologi: Desain penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan *one group pretest-post test design*. Responden pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami kecemasan dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 15 lansia di Balai Pelayanan Sosial tresna Wredha (BPSTW) Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Instrumen penelitian adalah instrument HARS. Responden diukur tingkat kecemasannya sebelum dan setelah dilakukan *Swedish massage* selama 1 minggu. Hasil penelitian dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil : Tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum diberikan *Swedish massage* kategori sedang sebanyak 8 orang (53,3%). Tingkat kecemasan sesudah diberikan *Swedish massage* kategori ringan sebanyak 8 orang (53,3%). Perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *Swedish massage* menunjukkan perbedaan

sebesar 2,00. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh dengan nilai *p-value*  $0,008 < 0,05$ . Diskusi : *Swedish massage* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

**Kata kunci:** *Swedish massage*, kecemasan, lansia

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2012, Umur Harapan Hidup (UHH) penduduk dunia rata-rata adalah 70 tahun dan prosentase lanjut usia (lansia) sebesar 11%. Penduduk lansia di Indonesia tahun 2013 sebanyak 18,86 juta orang atau 7,59 persen dari total penduduk Indonesia (Dinkes DIY, 2004). Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), jumlah penduduk lansia tahun 2013 sebesar 4.482 atau 13,56% dari keseluruhan penduduk (Kemenkes, 2013). Bantul merupakan wilayah yang memiliki lansia terbanyak di Propinsi DIY. Berdasarkan data tahun 2013 jumlah lansia di Kabupaten Bantul sebanyak 162.518 jiwa (Dinkes DIY, 2014).

Berbagai macam perubahan yang dialami oleh lansia sebagai akibat dari proses penuaan adalah adanya perubahan fisik, psikologi, maupun psiko-sosial akan menimbulkan masalah baru pada lansia salah satunya adalah kecemasan (Maryam, 2012). Gejala kecemasan yang muncul pada lansia dapat berupa gelisah, mudah emosi, kelelahan, sulit tidur dan sulit berkonsentrasi. Penelitian yang dilakukan oleh Gellis dan McCracken (2014) mendapatkan bahwa kecemasan pada lansia dapat berdampak buruk seperti penurunan kesehatan fisik, kepuasan hidup yang buruk, biaya medis yang lebih tinggi, dan gangguan fungsional yang signifikan, kelelahan bahkan kematian. Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologis maupun psikoterapi. Tehnik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang yaitu yoga, meditasi, aromaterapi, dan relaksasi melalui pijat (*massage*) (Hadibroto & Alam, 2006).

Kondisi rileks yang dirasakan oleh lansia dikarenakan relaksasi dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar pada tubuh, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketegangan pikiran (Olney, 2005). Terdapat bermacam-macam jenis terapi *massage* seperti *Shiatsu*, *Tsubo*, *akupoint*, *sport massage* dan *Swedish massage*. *Swedish massage* adalah manipulasi pada jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban

kerja jantung (Cassar, 2004; Maryam, 2012). Hermawan (2015) menemukan data mengenai ada pengaruh *Swedish massage* terhadap perubahan denyut nadi dan frekuensi pernafasan.

Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha (BPSTW) Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta mengalami kecemasan dengan berbagai penyebab yang berbeda, antara lain kecemasan akibat penyakit yang sedang diderita, kecemasan akan kematian pasangan dan teman satu kamar, kecemasan akan keluarga, maupun kecemasan akan tempat tinggal yang baru. Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh *Swedish massage* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimen* dengan *one group pre-post test design*. Populasi penelitian ini adalah 25 orang lansia yang mengalami kecemasan. Teknik sampling pada penelitian ini yang digunakan adalah total sampling sehingga jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 15 responden, sementara 10 lansia lainnya menolak untuk menjadi responden. *Swedish Massage* dilakukan selama 20 menit untuk masing-masing responden. Intervensi *Swedish Massage* dilakukan sebanyak 3 kali intervensi dengan waktu pengumpulan data pada tanggal 24 Agustus sampai dengan 2 September 2016.

Test dilakukan dengan melakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	6	40,0
Perempuan	9	60,0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Karakteristik	f	%
<b>Umur</b>		
60-74 tahun	10	66,7
75-90 tahun	5	33,3
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
Tidak sekolah	4	26,7
SD	6	40,0
SLTP	2	13,3
SLTA	3	20,0
Akademi/S1	-	0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Status perkawinan</b>		
Menikah	3	20,0
Tidak menikah	2	13,3
Berpisah bercerai	3	20,0
Janda/Duda	7	46,7
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan sebanyak 9 orang (60%). Umur responden terbanyak pada rentang 60-74 tahun sebanyak 10 orang (66,7%).

Kebanyakan responden berpendidikan SD sebanyak 6 orang (40%). Status perkawinan responden terbanyak adalah janda/duda sebanyak 7 orang (46,7%).

**Tabel 2 Tingkat Kecemasan pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Sebelum Diberikan Swedish massage**

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	6	40,0
Kecemasan sedang	9	60,0
Kecemasan berat	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

**Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Swedish massage terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta**

		N	Mean ranks	Sum of ranks	Z	p-value
Tingkat kecemasan setelah	Negatif ranks	11	6,00	66,00	-3,317	0,001
Tingkat kecemasan sebelum	Positif ranks	0	0,00	0,00		
	Ties	4				
	<b>Total</b>	<b>15</b>				

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh Z hitung (-3,317) < -Z tabel (-

**Tabel 3 Distribusi Tingkat Kecemasan pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Setelah Diberikan Swedish massage**

Tingkat Kecemasan	f	%
Tidak ada kecemasan	4	26,7
Kecemasan ringan	9	60,0
Kecemasan sedang	2	13,3
Kecemasan berat	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum diberikan *Swedish massage* terbanyak adalah kategori sedang sebanyak 9 orang (60%)

Tabel 3 menunjukkan tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta setelah diberikan *Swedish massage* terbanyak adalah kategori ringan sebanyak 9 orang (60%).

**Tabel 4 Statistik Deskriptif Perbedaan Perubahan Tingkat Kecemasan pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta Setelah Diberikan Swedish Massage**

Kategori	n	Mean	Perubahan	SD	Perubahan
Sebelum	15	19,07	2,80	4,605	0,798
Sesudah	15	16,27		3,807	

Tabel 4 menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan *Swedish Massage* sebesar 19,07 dan sesudah diberikan *Swedish Massage* sebesar 16,27 berarti mengalami penurunan sebesar 2,80

1,645) atau p-value sebesar 0,001 <  $\alpha$  (0,05), artinya ada pengaruh *Swedish massage* terhadap tingkat

kecemasan pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan (60%). Prevalensi tingkat kecemasan pada lansia yang menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki disebabkan oleh perbedaan siklus hidup dan struktur sosial yang sering menempatkan perempuan sebagai subordinat lelaki. Perempuan lebih banyak menderita kecemasan karena adanya karakteristik khas perempuan, seperti siklus reproduksi, monopuse, menurunnya kadar estrogen. Faktor sosial seperti terbatasnya komunitas sosial, kurangnya perhatian keluarga, tanggung jawab perempuan untuk urusan rumah tangga (memasak, mencuci, dan lain-lain) dan mengurus suami yang harus dilakukan sampai usia lanjut, perempuan lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan, gangguan tidur.

Usia responden terbanyak pada rentang 60-74 tahun dengan persentase 66,7%. Lansia berusia 60-74 tahun lebih banyak mengalami kecemasan karena pada usia ini mereka memasuki tahap awal sebagai lansia, mereka memerlukan penyesuaian yang lebih terhadap perubahan-perubahan baik fisik maupun kognitif yang terjadi pada diri mereka. Pendidikan lansia terbanyak SD (40%). Menurut Stuart (2006) status pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami kecemasan dibanding dengan mereka yang status pendidikan tinggi. Tingkat pendidikan yang tinggi pada seseorang akan membentuk pola yang lebih adaptif terhadap kecemasan, karena memiliki pola koping terhadap sesuatu yang lebih baik, sedangkan pada seseorang yang hanya memiliki tingkat pendidikan rendah akan cenderung lebih mengalami kecemasan karena pola adaptif yang kurang terhadap hal yang baru dan mengakibatkan pola koping yang kurang pula.

Status perkawinan lansia terbanyak adalah janda/duda (46,7%). Kehidupan lansia yang tidak memiliki pasangan hidup akan mempengaruhi aktivitas sosial serta pola hidup lansia. Lansia yang tidak siap menghadapi hari tua tanpa pasangan hidup tidak akan merasakan kepuasan dan kemaknaan hidup seperti yang diharapkan, bahkan banyak diantara mereka yang merasa tidak bahagia, depresi ataupun juga kesepian. Seseorang yang merasa

kesepian memiliki kemungkinan cukup besar untuk cenderung memiliki afek negatif, karena ia merasa dirinya diabaikan oleh orang lain, tidak dipedulikan oleh orang lain, tidak bermakna bagi orang lain.

### Tingkat Kecemasan pada Lansia sebelum diberikan *Swedish massage*

Tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum diberikan *Swedish massage* terbanyak adalah kategori sedang (60%). Tingkat kecemasan sedang disebabkan lansia memperoleh dukungan keluarga dan dukungan sosial dari pengurus dan penghuni BPSTW. Dukungan keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Dukungan sosial sebagai sumber koping, dimana kehadiran orang lain dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan. Hasil sebuah penelitian mengungkapkan bahwa lansia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta mengalami tingkat kecemasan katagori sedang sebesar (42,3%).

Ansietas pada lansia memiliki gejala seperti, perasaan khawatir atau takut, mudah tersinggung, kecewa, gelisah, perasaan kehilangan, sulit tidur sepanjang malam, sering membayangkan hal-hal yang menakutkan dan rasa panik pada hal yang ringan, konflik-konflik yang ditekan dan berbagai masalah yang tidak terselesaikan akan menimbulkan ansietas. Tanda-tanda kecemasan sedang yaitu respon fisik ditandai dengan ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, mulai berke- ringat, sering mondar-mandir dan gerakan memukulkan tangan, suara berubah dan gemetar dengan nadi suara tinggi, kewaspadaan dan ketegangan meningkat, sering berkemih, sakit kepala, pola tidur berubah dan punggung terasa nyeri. Respon kognitif berupa lapang persepsi menurun dan penyelesaian masalah menurun. Respon emosional dengan tanda dan gejala tidak nyaman, mudah tersinggung, kepercayaan diri berubah, tidak sabar dan masih bisa merasakan gembira (Suriyati, 2015).

Relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin dan kortisol

diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (*Dehydroepinandrosteron*) dan dopamine atau endorfin. Hormon endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari morphine. Endorfin atau Endorphine mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan.

### **Tingkat Kecemasan pada Lansia sesudah diberikan *Swedish massage***

Tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sesudah diberikan *Swedish massage* terbanyak adalah kategori ringan (60%). Tingkat kecemasan sesudah relaksasi otot progresif pada pasien preoperasi di ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R Soeprapto Cepu kategori ringan (48%). Relaksasi melalui pijat (*massage*) merupakan salah satu tehnik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang. Relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh, ringan dan merasa kehangatan yang menyebar ke seluruh tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Dalam keadaan ini, hipersekresi katekolamin dan kortisol diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (*Dehydroepinandrosteron*) dan dopamine atau endorfin. Hormon endorfin adalah senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang. Endorfin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak di bagian bawah otak. Hormon ini bertindak seperti morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari morphine. Endorfin atau Endorphine mampu menimbulkan perasaan senang dan nyaman hingga membuat seseorang berenergi. Regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan.

### **Perubahan Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan *Swedish Massage***

Rata-rata tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan *Swedish Massage* sebesar 19,07 dan sesudah diberikan *Swedish Massage* sebesar 16,27

berarti mengalami penurunan sebesar 2,80. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang berjudul "*Massage Therapy for Stress Management: Implications for Nursing Practice*", yang menjelaskan bahwa tindakan perawatan sederhana dengan fokus sentuhan, meskipun 5 menit pijatan tangan atau kaki sederhana, dapat berguna dalam menurunkan tingkat stres yang dirasakan pasien. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Purnomo (2013) yang berjudul "*Pengaruh Circulo Massage dan Swedia Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Darah Pada Latihan Anaerob*", yang menunjukkan dengan manipulasi swedia massage diperoleh hasil rata-rata kadar asam laktat dalam darah mengalami penurunan sebesar sebesar 4,79.

Pada penelitian ini penurunan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan diduga sebagai pengaruh dari pijat. Pijat merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Apabila seseorang mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus rileks maka akan muncul respon relaksasi menyatakan bahwa pemberian sentuhan terapeutik dengan menggunakan tangan akan memberikan aliran energi yang menciptakan tubuh menjadi relaksasi, nyaman, nyeri berkurang, dan membantu tubuh untuk segar kembali.

### **Pengaruh Pengaruh *Swedish Massage* terhadap Tingkat Kecemasan**

Hasil uji statistik diperoleh nilai Z hitung (-3,317) < -Z table (-1,645). Hal ini menunjukkan ada pengaruh *Swedish massage* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Nilai Z hitung yang negatif menunjukkan tingkat kecemasan lansia sesudah diberikan *Swedish massage* mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan *Swedish massage*. Hasil ini didukung oleh penelitian Hermawan (2015) yang menyimpulkan ada pengaruh *Swedish massage* terhadap perubahan denyut nadi dan frekuensi pernafasan. Penelitian Saseno (2013) juga menunjukkan Relaksasi efektif terhadap menurunkan tingkat kecemasan lanjut usia. *Swedish massege* merupakan suatu kegiatan yang dapat memberikan efek ketenangan karena adanya unsur relaksasi yang terkandung di dalamnya. Rasa tenang ini selanjutnya akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif. Persepsi positif selanjutnya ditransmisikan dalam sistem limbik dan korteks serebral dengan tingkat konektifitas yang kompleks antara batang otak-hipo-

talamusprefrontal kiri dan kanan-hipokampus-amigdala. Transmisi ini menyebabkan keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmitter seperti GABA (Gamma Amino Butiric Acid) dan antagonis GABA oleh hipokampus dan amigdala. Persepsi positif yang diterima dalam sistem limbic akan menyebabkan amigdala mengirimkan informasi kepada LC (locus coeruleus) untuk mengaktifkan reaksi saraf otonom. LC akan mengendalikan kinerja saraf otonom ke dalam tahapan homeostasis. Rangsangan saraf otonom yang terkendali menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medulla adrenal menjadi terkendali. Keadaan ini akan mengurangi semua manifestasi gangguan kecemasan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum diberikan *Swedish massage* kategori sedang sebanyak (60%).

Tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sesudah diberikan *Swedish massage* kategori ringan sebanyak (60%).

Perubahan tingkat kecemasan lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan *Swedish massage* menunjukkan perbedaan sebesar 2,80.

Ada pengaruh *Swedish massage* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta, ditunjukkan dengan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,001.

### Saran

Bagi petugas BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta, diharapkan dapat menerapkan terapi *Swedish massage* sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi tingkat kecemasan pada lansia.

Bagi lansia, hendaknya lansia dapat melaksanakan terapi *Swedish massage* secara rutin dan teratur.

Peneliti lain, peneliti selanjutnya perlu memperhatikan variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi kecemasan seperti peristiwa traumatic, konflik emosional, konsep diri terganggu, frustrasi, gangguan fisik, pola mekanisme koping keluarga, riwayat gangguan kecemasan, medikasi, ancaman terhadap integritas fisik, dan ancaman terhadap harga diri.

## DAFTAR RUJUKAN

- Cassar, M.P. 2004. *Hand book of clinical massage*. (2 nd ed). London: Elsevier Churchill Livingstone
- Dinkes DIY. 2014. *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2013*. Yogyakarta: Dinkes DIY
- Gellis, ZD, Kim, EG, & Mccracken, SG. 2014. Chapter 2: Anxiety Disorders In Older Adults. *Council On Social Work Education*, 1-19.
- Hadibroto, I dan Alam, S. 2006. *Seluk Beluk Pengobatan Alternatif dan Komplementer*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Hermawan, S. 2015. Perbandingan Pengaruh Sport Massage Dan Swedish Massage Terhadap Perubahan Denyut Nadi dan Frekuensi Pernafasan. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. [eprints.uny.ac.id/.../Skripsi\\_Soni%20hermawan\\_116031410](http://eprints.uny.ac.id/.../Skripsi_Soni%20hermawan_116031410).
- Kemenkes. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maryam, R. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olney, C.M. 2005. The effect of therapeutic back massage in hypertensive persons: a preliminary study. *Biological Research for Nursing*.
- Purnomo, NT. 2013. Pengaruh Circulo Massage dan Swedia Massage Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Darah Pada Latihan Anaerob. *Journal of Physical Education and Sports*, vol. 2, No. 1(1). Dilihat 26 September 2016., <<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>>.
- Saseno. 2013. Efektifitas Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 9 No.3 Oktober.
- Stuart, GW. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Terjemahan Ramona, P.K., Yudha, E.K*. Jakarta: EGC.
- Suriyati. 2015. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=337247&val=5161&title=EFEKTIFITAS%20PEMBERIAN%20AROMATERAPI%20LAVENDER%20TERHADAP%20PENURUNAN%20TINGKAT%20KECEMASAN%20PADA%20LANJUT%20USIA%20DI%20PANTI%20GRAHA%20KASIH%20BAPA%20KABUPATEN%20KUBU%20RAYA>.
- Tappan, F & Benjamin, P. 2004. *Healing Massage Technique*. Connecticut: Appleton & Lange.