

PENGARUH TERAPI ASMAUL HUSNA DENGAN KOMBINASI SLOW DEEP BREATHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI KEMATIAN PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA DUSUN KERTO KIDUL PLERET BANTUL YOGYAKARTA

Nasrul Hakim, Peggy Yolanda Savitri

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Surya Global Yogyakarta

ABSTRACK

Background: *Elderly people spend much time to think about death compared to individuals who are still young. Pondering and planning death are normal parts of the life of the elderly (Sheila L. Videbeck, 2008). Spirituality greatly affects anxiety over death. The spiritual and physical effort that can be done to reduce excessive anxiety is to carry out Asma'ul Husna therapy with a combination of slow deep breathing.*

Objective: *To determine the effect of Asma'ul Husna therapy with a combination of slow deep breathing to the level of anxiety facing death in the elderly at the Elderly Posyandu in Kerto Kidul Village, Bantul Pleret Village, Yogyakarta.*

Methods: *This type of research is a quasi-experimental design with one group pretest-posttest design, intervention 3 times for 1 week. The activity begins with a pre-test of measuring anxiety facing death using the ZSAS / ZSRAS questionnaire. then the post test was carried out on the third day after the treatment was completed. A sample of 32 respondents who were active in the elderly yandu post. Test statistical analysis using the Paired t-Test.*

Results: *the result of this research shows that Asymp. Sig (2-tailed) is 0,000 (p value), so $p < 0.05$. then the hypothesis is (H_0) is rejected and the hypothesis (H_a) is accepted.*

Conclusion: *There is a significant effect after being given Asma'ul Husna Therapy with a combination of slow deep breathing to the level of anxiety facing death in the elderly at the Posyandu in Kerto Kidul Hamlet, Pleret Bnatul Yogyakarta.*

Keywords: *Asma'ul Husna therapy with a combination of slow deep breathing, anxiety level of death, elderly*

PENDAHULUAN

Pemikiran tentang kematian merupakan bagian yang penting pada tahap akhir kehidupan bagi banyak individu. Lansia menghabiskan lebih banyak waktu untuk memikirkan tentang kematian dibandingkan dengan individu yang masih berusia muda. Spiritualitas sangat mempengaruhi kecemasan menghadapi kematian, apabila spiritualnya baik sesuai dengan nilai agama dan adat istiadat maka kecemasan menghadapi kematian akan rendah.

Beberapa upaya spiritual yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan adalah dengan melaksanakan dzikir. Salah satunya adalah dzikir *Asmaul Husna* yang bisa dijadikan untuk mengingat Allah, karena di dalam *Asmaul Husna* terdapat sifat dan nama-nama Allah yang indah yang dapat dijadikan amalan di dalam kehidupan, dan barang siapa yang senantiasa mengamalkan di dalam hidupnya, maka Allah akan janjikan surga baginya. Allah Swt sangat senang ketika kita berdoa dengan memuji sesuai

dengan asma-Nya, apalagi digunakan (dzikir) dalam setiap embusan nafas kita. Salah satu dzikir yaitu dzikir Asmaul Husna dalam sabda Rosul diterangkan bahwa Rasulullah saw bersabda: “Sesungguhnya, Allah memiliki sembilan puluh sembilan nama – seratus kurang satu- siapa yang menghafalnya (mengetahui, membaca, memahami, meneladani), maka dia masuk surga. Allah itu ganjil (Esa) dan menyukai yang ganjil.” (HR. Bukhori, Muslim, Tirmidzi, Ibnu Majah, dan Ahmad, dikutip dalam Pamungkas, 2014: 125).

Berbagai macam teknik relaksasi sudah banyak dikembangkan seperti relaksasi otot, relaksasi yoga, relaksasi kesadaran indera, relaksasi napas dalam. Hal tersebut dapat dikombinasikan dengan memasukan unsur keyakinan seperti dzikir (Benson, 2000). Dzikir dapat menimbulkan respon relaksasi dan ketenangan yang akan membawa pengaruh terhadap rangsangan pada system saraf otonom yang berdampak pada respon fisiologi tubuh sehingga terjadi penurunan tekanan darah, denyut nadi dan pernapasan. Terapi Asma’ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing* yang diberikan peneliti di sertai dengan sugesti diharapkan lansia merasakan kenyamanan dan ketenangan.

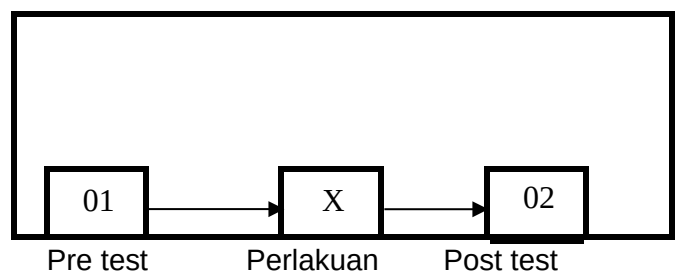
Berdasarkan latar belakang diatas mengenai terjadinya kecemasan menghadapi kematian peneliti tertarik mengambil penelitian tentang pengaruh terapi Asma’ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Kerto Kidul Desa Pleret, Pleret, Bantul, Yogyakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi Asma’ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing* terhadap tingkat

kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Kerto Kidul Desa Pleret Bantul Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *pra eksperimental* dengan rancangan penelitian “*one group pre test-post test design*”. Bentuk rancangan adalah sebagai berikut:

Gambar 1. Rancangan One Group Pretest Posttest Design



Keterangan :

- 01: Tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi Asma’ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing*
- X: Pemberian terapi Asma’ul Husna yang diberikan dalam kurun waktu 30 menit selama tiga hari dengan kombinasi *slow deep breathing* sebanyak 3 kali selama 15 menit.
- 02: Tingkat kecemasan setelah pemberian terapi Asma’ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing*.

Populasi penelitian ini adalah anggota Posyandu Lansia Di Dusun Kerto Kidul Desa Pleret, Bantul Yogyakarta dengan jumlah 32 lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *total sampling* alat ukur (instrumen) *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS/ZSRAS)* adalah penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William WK Zung,

dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam DSM-II (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*). Terdapat 20 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3 : sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Dengan Skor 20-44: Normal/tidak cemas, Skor 45-59: Kecemasan ringan, Skor 60-74: Kecemasan sedang, Skor 75-80: Kecemasan berat. alat ukur yang digunakan adalah terapi Asma'ul Husna dilakukan sesuai SOP (*Standar Operating Procedure*) dan panduan terapi Asma'ul Husna dalam kurun waktu 30 menit yang dikombinasikan dengan latihan *slow deep breathing* yaitu metode bernapas pelan dan lambat sebanyak 3 kali dalam waktu 15 menit. Sedangkan instrument untuk mengukur kecemasan menggunakan alat ukur (instrumen) *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS/ZSRAS). Uji analisis statistic dengan menggunakan uji *Paired t-Test*.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta yang berjumlah 32 orang lansia. Karakter responden ini berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan responden saat ini.

Tabel 1 menunjukan bahwa responden yang berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan 26 orang atau 81.2% dan yang paling sedikit adalah responden yang jenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang atau 18.8%. berdasarkan usia paling banyak 65-70 tahun yaitu sebanyak 16 orang atau 50.0% dan responden yang paling sedikit adalah usia 60-64 tahun sebanyak 6 orang atau 18.8%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Posyandu Lansia Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
1.	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	6	18.8
	b. Perempuan	26	81.2
2.	Usia		
	a. 60-64 th	6	18.8
	b. 65-70 th	16	50.0
	c. 71-74 th	10	31.2
3.	Pekerjaan		
	a. Ibu rumah tangga	2	6.2
	b. Petani	9	28.1
	c. Karyawan	0	0
	d. Lain-lain	21	65.6
4.	Pendidikan		
	a. Tidak sekolah	17	53.1
	b. SD	13	40.6
	c. SMP	0	0
	d. SMA	0	0
	e. Perguruan tinggi	2	6.2
	TOTAL	32	100%

Responden yang memiliki pekerjaan yang paling banyak adalah lain-lain sebanyak 21 orang atau 65.6%, kemudian responden yang memiliki pekerjaan sebagai petani sebanyak 9 orang atau 28.1%, dan yang paling sedikit adalah responden sebagai ibu rumah tangga pegawai negeri sebanyak 2 orang atau 6.2%. Pendidikan responden yang paling banyak adalah tidak sekolah sebanyak 17 orang atau 53.1%, sedangkan yang memiliki tingkat SD sebanyak 13 orang atau 40.6%, dan yang paling sedikit adalah perguruan tinggi sebanyak 2 orang atau 6.2%.

HASIL UJI ANALISIS DATA

Tingkat Kecemasan Menghadapi Kematian pada Lansia yang Tinggal Di Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta sebelum dan sesudah

diberikan terapi Asma'ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Asma'u Husna Dengan Kombinasi *Slow Deep Breathing* di Posyandu Lansia Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta

No	Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Tidak ada	0	0	29	90.6
2	Ringan	29	90.6	2	6.2
3	Sedang	2	6.2	1	3.1
4	Berat	1	3.1	0	0
TOTAL		32	100	32	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi Asma'ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing*, sebagian kelompok termasuk dalam kategori kecemasan ringan sebanyak 29 orang atau 90.6%, responden dengan kecemasan sedang sebanyak 2 orang atau 6.2% dan responden yang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori kecemasan berat sebanyak 1 orang atau 3.1%.

Skor kecemasan menghadapi kematian yang setelah diberikan terapi Asma'ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing*. (*post-test*) sebagian besar responden yang masuk dalam kategori tidak ada kecemasan sebanyak 29 orang atau 90.6%, responden yang masuk dalam kategori kecemasan ringan sebanyak 2 orang atau 6.2% dan responden yang memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 1 orang atau 3.1%.

Analisa Bivariat

Untuk menganalisis pengaruh pemberian tarapi Asma'ul Husna setelah

diberikan terapi Asma'ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan menghadapi kematian di Posyandu Lansia Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta, dapat dilihat dari penurunan skor hasil observasi tentang tingkat kecemasan secara statistic *pre-test* dengan *post-test* tersebut, maka dilakukan uji *Paired t-Test* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Analisa Bivariat *Paired T Test* Tingkat Kecemasan Menghadapi Kematian di Posyandu Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta

Tingkat kecemasan	Nilai Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Pre-test dan Post-test</i>	0.000	<i>Sig.p</i> <0.05 ; ada perbedaan yang signifikan

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang nyata (signifikan) antara nilai *pre-test* dengan *post-test* tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lansia, dimana nilai *post-test* (30.22) lebih rendah jika dibandingkan dengan nilai *pre-test* (48.62) dan terdapat 32 respon yang mengalami penurunan skor tingkat kecemasan. Hasil nilai Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0.000 (nilai *p*), sehingga *p* <0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan Setelah diberikan Terapi Asma'ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Posyandu Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Seiring bertambahnya usia, penuaan tidak dapat dihindarkan dan terjadi perubahan keadaan fisik, selain itu para lansia mulai kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, risiko terkena penyakit, terisolasi dari lingkungan, dan kesepian. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan mental.

Kecemasan (*anxietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability* atau *RTA*) masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian atau *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Hal-hal yang mempengaruhi kecemasan pada lansia bisa disebabkan karena beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan.

Dari tabel 2 sebelum dilakukan intervensi mengidentifikasi bahwa mayoritas lansia yang tinggal di Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta dimana lansia yang terdaftar aktif dalam mengikuti pelayanan posyandu yang ada di dusun tersebut mengalami kecemasan. Karena pada pengukuran tingkat kecemasan responden tersebut sebagian besar mengaku sering mengalami mimpi buruk, mudah marah, merasa takut, kelelahan, nyeri kepala dan jantung berdebar-debar. Seseorang yang menderita gangguan kecemasan umum hidup tiap hari dalam ketegangan yang tinggal secara samar-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stress yang ringan dan tidak mampu santai, mengalami gangguan tidur,

kelelahan, nyeri kepala, pening, dan jantung berdebar-debar adalah keluhan fisik yang paling sering ditemukan. Sebagian besar lansia perempuan mengalami kecemasan ringan karena perempuan lebih sering terpapar stressor lingkungan dan semakin bertambah umurnya, maka semakin menurun pula fungsi kerja otak pada lansia sehingga lansia sangat sulit untuk mengatasi kecemasan. Selain mengalami penurunan kondisi fisik, para lansia menghadapi masalah psikologis yaitu munculnya kecemasan menghadapi kematian pada lansia (Maryam, 2011).

Bagi seseorang atau sekelompok orang, kematian merupakan sesuatu yang sangat mengerikan atau menakutkan. Sebaliknya, bagi seseorang atau sekelompok orang, pertambahan usia cenderung membawa serta makin besarnya kesadaran akan datangnya kematian dan kesadaran ini menyebabkan sebagian orang yang berusia tua tidak merasa takut terhadap kematian. Kematian diterima sebagai seorang sahabat (Affandi, 2008).

Sensasi kecemasan sering dialami oleh hampir semua manusia. Perasaan tersebut ditandai oleh rasa ketakutan yang difusi, tidak menyenangkan dan samar-samar, seringkali disertai oleh gejala atonomik seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, hipertensi, gelisah, tremor, gangguan lambung dan frekuensi urin. Seseorang yang cemas mungkin juga merasa gelisah seperti yang dinyatakan oleh ketidakmampuan untuk duduk atau berdiri lama. Kumpulan gejala tertentu yang ditemukan selama kecemasan cenderung bervariasi dari masing-masing orang.

Kecemasan bisa menyerang siapa saja, namun ada spesifikasi kecemasan yang didasarkan pada usia individu.

Kecemasan ini merupakan suatu pikiran yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, rasa tidak tenang dan perasaan yang baik atau tidak yang dapat dihindari oleh seseorang (Hawari, 2011).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa angka klasifikasi kecemasan ringan menurun setelah dilakukan Terapi Asma'ul Husna Setelah Diberikan Terapi Asma'ul Husna dengan kombinasi *slow deep breathing* pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta, karena kecemasan dapat diatasi dengan dzikir Asma'ul Husna hal ini berkaitan dengan penelitian Hannan (2014) bahwa secara fisiologis, terapi spiritual dengan berdzikir atau mengingat asma Allah menyebabkan otak akan bekerja, ketika otak mendapat rangsangan dari luar, maka otak akan memproduksi zat kimia yang akan memberi rasa nyaman yaitu neuropeptida. Setelah otak memproduksi zat tersebut, maka zat ini akan menyangkut dan diserap didalam tubuh yang kemudian akan memberi umpan balik berupa kenikmatan atau ketenangan.

Bacaan dzikir yang diulang-ulang merupakan salah satu cara untuk memusatkan pikiran seseorang terhadap makna dari kalimat dzikir. Kalimat dzikir sendiri mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat dzikir (Fatimah dkk, 2015).

Secara biopsikologi, zikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis (Saleh, 2010).

Slow deep breathing merupakan tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat yang dapat menimbulkan efek relaksasi dimana, pengendalian pengaturan pernapasan secara sadar dilakukan oleh korteks serebri, sedangkan pernapasan yang spontan atau otomatis dilakukan oleh *medulla oblongata*. Napas dalam lambat dapat menstimulasi respon saraf otonom melalui pengeluaran *neurotransmitter endorphin* yang berefek pada penurunan respon saraf *simpatis* dan peningkatan respon *parasimpatis*. Stimulasi saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respon parasimpatis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolik. Stimulasi saraf parasimpatis dan penghambatan stimulasi saraf simpatis pada *slow deep breathing* juga berdampak pada vasodilatasi pembuluh darah otak yang menungkinakan suplai oksigen otak lebih banyak sehingga perfusi jaringan otak diharapkan lebih adekuat (Downey, 2009 dalam Satmoko, 2015)

Mekanisme penurunan metabolisme tubuh pada pernapasan lambat dan dalam masih belum jelas, namun menurut hipotesanya napas dalam dan lambat yang disadari akan mempengaruhi sistem.

Saraf otonom melalui penghambatan sinyal reseptor peregangan dan arus hiperpolarisasi baik melalui jaringan saraf dan non-saraf dengan mensinkronisasikan elemen saraf jantung, paru-paru, system limbik, dan korteks serebri. Selama inspirasi, peregangan jaringan paru-paru akan menghasilkan sinyal inhibitor atau penghambat yang mengakibatkan adaptasi reseptor peregangan lambat atau *slow adapting stretch reseptor*

(SARS) dan *hiperpolarisasi* pada fibrolas. Kedua penghambat implus dan *hiperpolarisasi* ini dikenal untuk menyinkronkan unsur saraf dan penurunan aktivitas metabolic yang merupakan status saraf parasimpatis (Satmoko, 2015).

Dengan demikian terapi Asma'ul Husna dengan Kombinasi *Slow Deep Breathing* akan saling melengkapi dan akan memberikan efek yang baik terhadap tingkat kecemasan seseorang. Dimana terapi Asmaul Husna memberikan efek pasrah yang menyebabkan seseorang menjadi rileks dan demikian juga pada terapi *Slow Deep Breathing* yang akan berefek pada fisiologis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolik.

Berdasarkan tabel 3 bahwa hasil uji Z menunjukkan hitung sebesar -4.944 pada signifiansi 0.000 (sig.p<0.05), dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi Asma'ul Husna dengan kombinasi *Slow Deep Breathing* terhadap tingkat kecemasan menghadapi kematian pada lansia di Psyandu Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta.

Penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Dusun Kerto Kidul Pleret Bantul Yogyakarta mengalami penurunan yang sangat baik, penurunan ini disebabkan banyaknya responden yang memasrahkan diri mereka terhadap Allah SWT setelah berdzikir dengan Asma'ul Husna dengan kombinasi *Slow Deep Breathing*, serta mereka menganggap semua permasalahan hidup yang dihadapi adalah bentuk cobaan dari Allah SWT. Semakin banyak dan sering Allah SWT berikan cobaan kepada mereka, maka

semakin besar rasa saying yang Allah berikan. Sebagian besar dari mereka yakin bahwa dengan mengingat Asma Allah mereka menjadi tenang.

Relaksasi nafas adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Teknik relaksasi meliputi berbagai metode perlambatan bawah tubuh dan pikiran (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Meditasi, relaksasi otot progresif, latihan pernafasan, dan petunjuk gambar merupakan teknik relaksasi yang sering digunakan dalam pengaturan klinis lansia untuk membantu mengatur stres dan reaksi untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada ekstremitas. Tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh lansia setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat menghilangkan nyeri, ketenteraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.

KESIMPULAN

Terapi Asma'ul Husna dengan kombinasi *Slow Deep Breathing* akan lebih optimal karena menurunkan tingkat kecemasan karena terapi Asma'ul Husna Dengan Kombinasi *Slow Deep Breathing* akan saling melengkapi dan akan memberikan efek yang baik terhadap tingkat kecemasan seseorang. Dimana terapi Asmaul Husna memberikan efek pasrah yang menyebabkan seseorang menjadi rileks dan demikian juga pada terapi *Slow Deep Breathing* yang akan berefek pada fisiologis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolic.

DAFTAR PUSTAKA

- Benson, H. 2000. *The Relaxation Response*. Harper Collins. ISBN 0-380-81595-8.
- Hannan. M. 2014. *Dzikir Khafi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia*. Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika. Sumenep: Keperawatan UNIJA Sumenep. Diakses pada tanggal 18 Desember 2017. Dari <http://Scholar.Google.com>.
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Maryam, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Patimah, Suryani, Nuraeni A. 2015. Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. Article · October Volume 3 Nomor 1 April 2015. See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/3236505>
- Satmoko, B Susilo. (2015). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Skala Nyeri Akut Pada Pasien Cidera Kepala Ringan Di Ruang IGD RSUD Pandan Boyolali*. Surakarta : STIKES Kusuma Husada Surakarta. Diakses pada tanggal 12 april 2018 dari <http://Scholar.google.com>.
- Setyoadi & Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psiko Geriatrik*. Jakarta: Selemba Medika.