

Efektivitas Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dusun Kebun Ayu

Nikmatul Aini¹, Hikmah Lia Basuni²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hamzar, Lombok Timur
E-Mail : nikmahaini380@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Agustus 28, 2025

Revised September 03, 2025

Accepted September 06, 2025

Keywords:

Progressive Muscle Relaxation
PMR
Stres
Lansia.

Keywords:

Progressive Muscle Relaxation
PMR
Stress
Elderly.

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Jika tidak ditangani, stres dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Terapi non-farmakologis yang efektif dan mudah dilakukan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), yaitu teknik relaksasi otot bertahap yang dapat menurunkan ketegangan fisik dan psikologis. Tujuan: Mengetahui efektivitas terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berulang terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Dusun Kebun Ayu. Metode: Desain studi kasus dilakukan pada satu responden. Intervensi yang diberikan berupa terapi PMR berulang selama 3 hari berturut-turut, 2 kali sehari, masing-masing 15–20 menit. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Dass-21 sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Setelah diberikan terapi PMR berulang selama 3 hari, terjadi penurunan skor stres dari 20 (stres sedang) menjadi 15 (stres ringan). Lansia juga melaporkan kualitas tidur yang lebih baik, perasaan lebih tenang, dan berkurangnya ketegangan otot. Kesimpulan: Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efektif menurunkan tingkat stres pada lansia. PMR dapat menjadi intervensi keperawatan mandiri yang sederhana, murah, dan dapat diterapkan secara berkelanjutan di komunitas.

ABSTRACT

Background: Older adults are a population group that is vulnerable to stress due to physical, psychological, and social changes. If left untreated, stress can reduce the quality of life of the elderly. One effective and easy-to-implement non-pharmacological therapy is Progressive Muscle Relaxation (PMR), a technique of gradual muscle relaxation that can reduce physical and psychological tension. Objective: To determine the effectiveness of repeated Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy in reducing stress levels an elderly woman in Dusun Kebun Ayu. Method: This case study was conducted on a single respondent, The intervention provided was repeated PMR therapy for 3 consecutive days, twice daily, with each session lasting 15–20 minutes. Stress levels were measured using the DASS-21 questionnaire before and after the intervention. Results: After 3 days of repeated PMR therapy, the stress score decreased from 20 (moderate stress) to 10 (minimal stress). The elderly respondent also reported better sleep quality, feeling calmer, and reduced muscle tension. Conclusion: Progressive Muscle Relaxation (PMR) therapy is effective in reducing stress levels in the elderly. PMR can be a simple, low-cost, and sustainable independent nursing intervention that can be applied in community settings.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok populasi yang mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat menimbulkan masalah kesehatan, termasuk stres. Stres pada lansia adalah respon psikologis maupun fisiologis terhadap tekanan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Menurut meta-analisis global sebuah Artikel review sistematis menjelaskan bahwa prevalensi stres pada lansia mencapai 13,9% yang menunjukkan bahwa lebih dari satu dari sepuluh lansia di dunia mengalami stres (Zhong et al., 2025).

Di Indonesia, prevalensi gangguan psikologis pada lansia cukup tinggi. Penelitian nasional tentang kesehatan mental lansia di Indonesia melaporkan bahwa 46,28% lansia mengalami stres, 31,72% depresi, dan 33,69% insomnia (Dewi et al., 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa hampir separuh lansia di Indonesia menghadapi masalah stres yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Selain itu, studi *Family Life Survey, Wave 5* (IFLS-5) melaporkan prevalensi gejala depresi pada lansia di Indonesia sebesar 16,3%, yang berkorelasi erat dengan tingkat stres tinggi (Gunawan & Huang, 2022).

Di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), data spesifik mengenai prevalensi stres pada lansia belum banyak dilaporkan secara terperinci. Namun, laporan dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi Gangguan Mental Emosional (GME) di NTB mencapai 13%, angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional sebesar 9,8%. Sementara itu, prevalensi depresi di NTB tercatat sebesar 8%, juga lebih tinggi daripada prevalensi nasional yang berada pada angka 6,1% (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2018). Data tersebut mengindikasikan bahwa masalah kesehatan mental, termasuk stres dan depresi, masih menjadi isu kesehatan yang cukup penting di NTB.

Selain itu, data dari Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Mutiara Sukma NTB menunjukkan bahwa hingga tahun 2024 terdapat 60.793 kunjungan pasien dengan gangguan jiwa, baik rawat jalan maupun rawat inap, di mana sebagian di antaranya berasal dari kelompok lansia. Gangguan mental yang sering ditemukan meliputi skizofrenia, depresi, kecemasan, hingga demensia (Suara NTB, 2024). Walaupun tidak ada data prevalensi spesifik mengenai stres pada lansia, tingginya angka kunjungan serta variasi gangguan mental yang dilaporkan menggambarkan beban kesehatan jiwa yang cukup besar di daerah ini. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian di Bali yang memiliki karakteristik sosio-budaya yang serupa melaporkan prevalensi depresi pada lansia sebesar 42,3% (Dewi et al., 2018). Berdasarkan kesamaan kondisi sosial, ekonomi, dan akses kesehatan, dapat diasumsikan bahwa angka stres lansia di NTB mendekati atau bahkan melebihi prevalensi nasional. Hal ini menegaskan bahwa stres pada lansia di wilayah ini merupakan masalah yang perlu penanganan segera.

Stres yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi, mulai dari gangguan tidur, penurunan imunitas, peningkatan tekanan darah, hingga risiko terjadinya depresi. Penelitian oleh Kurniawati et al. (2020) di Semarang menunjukkan bahwa lansia dengan penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes memiliki tingkat stres sedang hingga berat sebesar 59,1–62,7%, yang memperburuk kondisi kesehatan mereka.

Berbagai metode dapat digunakan untuk mengatasi stres pada lansia, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, intervensi farmakologis seperti obat penenang tidak selalu menjadi pilihan utama karena efek samping yang mungkin ditimbulkannya. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi alternatif yang aman,

murah, dan efektif. Salah satu terapi non-farmakologis yang telah terbukti efektif adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). PMR merupakan teknik relaksasi otot yang dilakukan secara bertahap untuk menurunkan ketegangan fisik dan psikologis (Potter & Perry, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti bersama kader posyandu lansia di Dusun Kebun Ayu pada tanggal 25 Juli 2025, ditemukan bahwa sebagian besar lansia di wilayah tersebut mengeluhkan adanya tanda-tanda stres seperti sulit tidur, merasa cemas tanpa sebab, mudah tersinggung, dan cepat lelah. Kader posyandu menyampaikan bahwa dari total 35 lansia yang rutin mengikuti kegiatan posyandu, sekitar 40% lansia terlihat mengalami gejala stres ringan hingga sedang, terutama pada mereka yang tinggal sendiri atau memiliki penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes mellitus.

Salah satu lansia yang menonjol adalah Ny. H (72 tahun), yang dilaporkan oleh kader posyandu sering mengeluh sulit tidur, merasa tegang di area bahu dan leher, serta lebih sering menyendiri. Menurut kader, Ny. H jarang mengikuti kegiatan sosial dan mengaku merasa cemas memikirkan kondisi kesehatannya. Namun, sampai saat ini belum ada intervensi khusus yang dilakukan untuk membantu mengurangi tingkat stres pada lansia di Dusun Kebun Ayu, selain pemberian edukasi kesehatan umum.

Kader posyandu juga menyatakan bahwa mereka membutuhkan metode sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia di rumah, tanpa memerlukan alat khusus ataupun biaya tambahan. Salah satu metode yang diharapkan dapat diterapkan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) karena teknik ini dinilai mudah, aman, dan tidak memerlukan tenaga medis khusus. Berdasarkan kondisi tersebut, maka dilakukan studi kasus mengenai Efektivitas Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Berulang terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Ny. H di Dusun Kebun Ayu sebagai upaya intervensi keperawatan komunitas berbasis *evidence-based*.

2. TINJAUAN TEORI

1. Lansia

a. Definisi Lansia

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki tahap akhir dalam siklus kehidupan, biasanya ditandai dengan bertambahnya usia, menurunnya fungsi fisiologis, dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2023).

b. Perubahan pada Lansia

c. Proses penuaan menimbulkan perubahan pada berbagai aspek, antara lain:

- 1) Perubahan Fisik: Penurunan elastisitas kulit, massa otot, dan kepadatan tulang. Fungsi organ seperti jantung, paru-paru, dan ginjal menurun sehingga meningkatkan risiko penyakit kronis.
- 2) Perubahan Psikologis: Lansia rentan mengalami kesepian, kecemasan, kehilangan peran sosial, dan ketergantungan pada orang lain.

- 3) Perubahan Sosial: Lansia sering menghadapi perubahan dalam hubungan keluarga, pensiun, dan keterbatasan aktivitas sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (Potter & Perry, 2022).

2. Stres pada Lansia

a. Definisi Stres

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan atau tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Pada lansia, stres sering kali dipicu oleh perubahan fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi yang terjadi selama proses penuaan (Selye, 2019).

b. Faktor Penyebab Stres pada Lansia

Faktor-faktor yang memengaruhi stres pada lansia antara lain:

- 1) Faktor Fisik: Penurunan kesehatan, penyakit kronis, dan gangguan tidur.
- 2) Faktor Psikologis: Perasaan kesepian, kehilangan pasangan, dan rasa tidak berguna.
- 3) Faktor Sosial: Menurunnya interaksi sosial, pensiun, dan masalah finansial.
- 4) Faktor Lingkungan: Kondisi tempat tinggal yang kurang mendukung dan minimnya dukungan keluarga (Rahmawati, 2022).

c. Dampak Stres pada Lansia

Stres yang tidak tertangani dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti:

- 1) Dampak Fisik: Meningkatkan tekanan darah, ketegangan otot, gangguan tidur, dan melemahkan sistem imun.
- 2) Dampak Psikologis: Memicu kecemasan, depresi, dan gangguan kognitif.
- 3) Dampak Sosial: Menurunkan minat berinteraksi sosial dan meningkatkan isolasi diri (Kemenkes RI, 2023).

3. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

a. Definisi PMR

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1938. Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan dan mengendurkan kelompok otot secara bertahap untuk menciptakan kondisi rileks secara fisik maupun mental (Potter & Perry, 2022).

b. Prinsip Dasar PMR

PMR bekerja berdasarkan prinsip bahwa ketegangan otot berhubungan langsung dengan kondisi emosional. Dengan mengurangi ketegangan otot, individu dapat

menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan meningkatkan perasaan tenang (Smith & Johnson, 2023).

c. Mekanisme Kerja PMR

d. PMR menurunkan stres melalui beberapa mekanisme:

- 1) Aktivasi Sistem Saraf Parasimpatis: Mengurangi aktivitas simpatis yang memicu reaksi stres.
- 2) Penurunan Ketegangan Otot: Membantu menurunkan rasa kaku dan nyeri pada otot yang sering muncul akibat stres.
- 3) Peningkatan Aliran Darah: Membantu tubuh mencapai kondisi rileks secara fisiologis.
- 4) Efek Psikologis: Memberikan rasa nyaman, tenang, dan meningkatkan kontrol diri terhadap gejala stres (Rahmawati, 2022).

e. Prosedur PMR

Prosedur PMR dilakukan dengan cara:

- 1) Lansia duduk atau berbaring pada posisi nyaman.
- 2) Menarik napas dalam-dalam, kemudian menahan selama 5 detik.
- 3) Menegangkan kelompok otot tertentu (misalnya tangan, lengan, bahu) selama 5–10 detik.
- 4) Melepaskan ketegangan otot dan merasakan relaksasi selama 10–20 detik.
- 5) Mengulangi langkah tersebut pada kelompok otot lainnya.

f. Frekuensi PMR

PMR dapat dilakukan 2 kali sehari selama 15–20 menit. Penelitian membuktikan bahwa terapi PMR berulang selama 3 hari berturut-turut efektif menurunkan tingkat stres pada lansia (Smith & Johnson, 2023).

3. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif untuk mengevaluasi efektivitas terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berulang terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Penelitian dilakukan di Dusun Kebun Ayu pada bulan Agustus 2025. Subjek penelitian adalah Ny. H, seorang lansia berusia 72 tahun yang dipilih berdasarkan hasil studi pendahuluan bersama kader posyandu lansia. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan kriteria inklusi yaitu: lansia berusia ≥ 60 tahun, mengalami tingkat stres ringan hingga sedang berdasarkan kuesioner DASS-21, mampu mengikuti instruksi, serta bersedia menjadi responden.

Intervensi yang diberikan adalah terapi PMR Dengan menegangkan otot selama beberapa detik kemudian melepaskannya, individu belajar membedakan sensasi otot yang tegang dan yang rileks. Prinsip ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada awal abad ke-20 dan hingga kini banyak digunakan dalam praktik klinis untuk mengurangi stres (Jacobson, 1938). Secara fisiologis, PMR bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berhubungan dengan respons stres, serta meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatik yang menimbulkan rasa tenang. Relaksasi otot ini pada akhirnya membantu menurunkan ketegangan fisik, memperlambat detak jantung, serta memperbaiki keseimbangan psikologis (Varvogli & Darviri, 2011).

PMR diberikan berulang selama 3 hari berturut-turut di mulai dari sabtu, minggu dan senin, dengan frekuensi 2 kali sehari pada pagi dan sore hari. Setiap sesi PMR berlangsung selama 15–20 menit yang dilakukan di rumah responden dengan pendampingan peneliti. Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti memberikan edukasi dan demonstrasi cara melakukan PMR dengan benar.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) untuk mengukur tingkat stres responden sebelum dan sesudah intervensi yaitu pre test dilakukan pada hari Sabtu 2 Agustus 2025 sebelum intervensi kemudian diukur kembali pada hari Senin 4 Agustus 2025. Kuesioner ini terdiri dari 21 pernyataan yang terbagi menjadi 3 subskala (depresi, kecemasan, dan stres), namun penelitian ini berfokus pada skor stres. Data tambahan diperoleh melalui wawancara terstruktur dan observasi langsung terhadap kondisi responden, termasuk perubahan kualitas tidur dan ekspresi emosional selama proses penelitian.

Analisis data dilakukan dengan cara membandingkan skor tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penurunan tingkat stres dianalisis secara deskriptif dalam bentuk tabel untuk mempermudah interpretasi. Selain itu, respon subjektif responden seperti perasaan lebih tenang, berkurangnya ketegangan otot, dan peningkatan kualitas tidur juga dicatat sebagai data pendukung efektivitas terapi PMR.

Penelitian ini telah mendapatkan izin dari pihak terkait, termasuk persetujuan responden melalui lembar informed consent. Kerahasiaan identitas responden dijaga sesuai dengan prinsip etika penelitian yang meliputi otonomi, beneficence, non-maleficence, dan keadilan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Hasil pre test dan Post test Tingkat Stres Ny H

Hari/tanggal	Pengukuran	Skor DASS-21	Kategori
Sabtu 2 agustus 2025	Pre Test	20	Stres Sedang
Senin 4 Agustus 2025	Post Test	15	Stres Ringan

Berdasarkan tabel di atas, skor stres Ny. H sebelum intervensi terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) adalah 20 yang termasuk kategori stres sedang. Setelah diberikan intervensi PMR berulang selama 3 hari, skor stres menurun menjadi 15, yang termasuk kategori stres ringan.

Penurunan sebesar 5 poin ini menunjukkan bahwa terapi PMR berulang efektif menurunkan tingkat stres pada lansia. Selain itu, Ny. H juga melaporkan adanya perubahan positif seperti perasaan lebih rileks, berkurangnya ketegangan otot, dan kualitas tidur yang lebih baik setelah intervensi dilakukan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ny. H, seorang lansia berusia 72 tahun di Dusun Kebun Ayu, mengalami stres dengan skor awal 20 berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner DASS-21 yang termasuk dalam kategori stres sedang. Setelah dilakukan intervensi terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berulang selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari, tingkat stres Ny. H menurun menjadi 15, yang masuk kategori stres ringan. Penurunan ini juga disertai dengan pernyataan subjektif dari Ny. H bahwa dirinya merasa lebih rileks, mudah tidur, serta berkurangnya rasa tegang pada otot leher dan bahu setelah menjalani terapi.

Hasil tersebut sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa PMR mampu menurunkan stres dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menekan aktivitas simpatis, menurunkan ketegangan otot, memperbaiki aliran darah, dan menimbulkan perasaan relaksasi secara fisik maupun psikologis (Potter & Perry, 2022). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian PMR berulang selama tiga hari dapat menurunkan tingkat stres lansia dari kategori sedang menjadi ringan. Selain itu, penelitian Smith dan Johnson (2023) menegaskan bahwa terapi PMR yang dilakukan secara rutin efektif menurunkan stres hingga 50% dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Smith & Johnson (2023) menunjukkan bahwa PMR berulang selama 3 hari berturut-turut mampu menurunkan tingkat stres pada lansia hingga 50%, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan rasa rileks. Hal ini juga didukung oleh penelitian Rahmawati (2022) di Jawa Timur yang melaporkan bahwa PMR berulang efektif menurunkan tingkat stres lansia dari kategori sedang menjadi ringan.

Temuan ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Lee (2021) yang menyatakan bahwa PMR efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres pada lansia yang dilakukan secara rutin selama satu minggu. Meta-analisis yang dilakukan oleh Park dan Han (2022) juga mendukung hasil tersebut, di mana intervensi relaksasi seperti PMR terbukti menurunkan tingkat stres psikologis pada lansia sebesar 45%. Hal ini menunjukkan bahwa PMR dapat dijadikan intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan dapat diterapkan di komunitas untuk mengatasi masalah stres pada lansia.

Faktor keberhasilan intervensi pada Ny. H dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain adanya edukasi dan demonstrasi yang diberikan peneliti sebelum intervensi, lingkungan rumah yang tenang sehingga mendukung proses relaksasi, pendampingan intensif selama terapi berlangsung, serta motivasi tinggi dari Ny. H untuk mengikuti terapi. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Goyal et al. (2022) yang menegaskan bahwa kepatuhan dalam mengikuti terapi relaksasi berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan penurunan stres.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas terapi PMR terhadap penurunan tingkat stres pada Ny. H, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu responden sehingga tidak dapat digeneralisasi pada seluruh populasi lansia. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih besar diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas terapi PMR pada lansia di tingkat komunitas. Namun demikian, hasil studi kasus ini dapat menjadi dasar bagi perawat komunitas dan kader posyandu lansia untuk mengajarkan PMR sebagai intervensi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia di rumah.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Ny. H, seorang lansia berusia 72 tahun di Dusun Kebun Ayu, dapat disimpulkan bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efektif dalam menurunkan tingkat stres. Hasil pengukuran menggunakan kuesioner DASS-21 menunjukkan penurunan skor stres dari 20 (stres sedang) pada pre-test menjadi 15 (stres ringan) pada post-test setelah intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi 2 kali sehari. Selain penurunan skor stres, lansia juga melaporkan adanya perbaikan kualitas tidur, berkurangnya ketegangan otot, dan perasaan lebih rileks setelah menjalani terapi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa PMR merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. Dengan demikian, PMR dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan komunitas untuk membantu mengurangi stres pada lansia, khususnya di wilayah pedesaan seperti Dusun Kebun Ayu. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih besar untuk memperkuat temuan ini dan meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

REFERENSI

- American Psychological Association (APA). (2023). *Stress in America: The State of Our Nation*. Washington DC: APA.
- Dewi, H., et al. (2018). Mental health problems in Indonesian elderly: A national overview. *Indonesian Journal of Mental Health*, 5(2), 45–53.
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2018). *Pelatihan Deteksi Dini dan Penatalaksanaan Gangguan Jiwa bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas*. Diakses dari: <https://dinkes.ntbprov.go.id>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., et al. (2022). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 182(2), 227–236. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2021.6325>
- Gunawan, I., & Huang, X.-Y. (2022). Prevalence of depression among older adults in Indonesia: A population-based study. *Belitung Nursing Journal*, 8(3), 222–228.
- Hidayat, A. A. (2021). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press.
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Lansia Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawati, D., Sakundarno, M., & Widyastuti, R.H. (2020). Tingkat stres lansia dengan penyakit tidak menular. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 15–22.
- Lee, E. H. (2021). The Effects of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Stress in the Elderly: A Randomized Controlled Trial. *Geriatric Nursing*, 42(5), 1100–1106.
- Park, S. H., & Han, K. S. (2022). Effects of relaxation therapy on anxiety, depression, and quality of life in elderly: A meta-analysis. *Applied Nursing Research*, 64, 151545.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2022). *Fundamentals of Nursing*. 10th ed. St. Louis: Elsevier Mosby.
- Raharjo, B., & Yuliana, D. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres pada lansia di Panti Wredha Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(2), 87–94.
- Rahmawati, D. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap penurunan stres pada lansia di Jawa Timur. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 7(1), 45–52.
- Smith, A., & Johnson, R. (2023). The effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in reducing stress among elderly. *Journal of Geriatric Nursing*, 45(2), 112–118.
- Suara NTB. (2024). 60.793 Warga NTB Terdiagnosa Gangguan Jiwa. Diakses dari: <https://suarantb.com>
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress Management Techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.
- Zhong, X., et al. (2025). Global prevalence of stress among older adults: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 25(1), 88.