

DAFTAR PUSTAKA

1. Ekasari MF, Riasmini NM, Hartini T. Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. Wineka Media. 2019.
2. Elsa NA, Nurhasanah, Juanita. Kecemasan pada lanjut usia penderita diabetes mellitus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 2023;VII(4):138–41.
3. Kementerian Kesehatan Indonesia. Indonesia siapkan lansia aktif dan produktif [Internet]. 2024.
4. Diabetes Indonesia. IDF diabetes atlas: global, regional and country-level diabetes prevalence estimates for 2021 and projections for 2045 [Internet].
5. Fitriana D, Rahmawati AN, Sundari RI. Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan lansia dengan diabetes mellitus. *Multidisciplinary Center Journal*. 2024;1605–16.
6. Maulasari Y. Tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Higeia Journal of Public Health*. 2021;5(3):227–38.
7. Wahyuningrum R, Wahyono D, Mustofa M, Prabandari YS. Masalah-masalah terkait pengobatan diabetes melitus tipe 2: sebuah studi kualitatif. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*. 2020;9(1):26.
8. Fahriandani KNP, Roswendi AS, Imelisa R. Studi kasus; penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas pada pasien diabetes melitus. *Journal Healthcare Education*. 2021;18–26.
9. Arsad SFM, Djamaluddin N, Yusuf NAR, Jafar CPSH. Penerapan 5 pilar melalui pendampingan dan pemberdayaan keluarga penderita diabetes mellitus. *Jurnal Kolaboratif Sains*. 2023;11(November):5–11.
10. Karina Y, Widiani E. Relaksasi otot progresif pada klien diabetes mellitus dengan masalah keperawatan ansietas (studi kasus). *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. 2020;3(1):7–16.
11. Zahara AM, Ludiana, Pakarti AT. Penerapan kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja uptd puskesmas rawat inap banjarsari kecamatan metro utara. *Jurnal Cendekia Muda*. 2024;4:19–28.
12. Halimah N, Andas AM, Fauji A. Studi kasus: penerapan inhalasi aromaterapi lavender untuk mengatasi kecemasan pada lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan IMELDA*. 2023;9(1):48–54.
13. Akhriansyah M, Surahmat R, Agustina N, Rusmarita R. Implementasi terapi musik nature sound kepada lansia untuk mengatasi ansietas. *Jurnal*

Abdimas Kesehatan. 2024;6(2):350.

14. Marasabessy NB, Nasela SJ. Pencegahan penyakit diabetes melitus (DM) tipe 2. 2020.
15. Sari N, Purnama KA. Aktivitas fisik dan hubungannya dengan kejadian diabetes melitus. Universitas Muslim Indonesia. Window of Health : Jurnal Kesehatan 2019;2(4):368–81
16. Syamsiyah N. Berdamai dengan Diabetes. Jakarta, Bumi Medika. 2022.
17. Murjo YA, Mautang T, Pongoh L. Faktor risiko kejadian diabetes melitus di puskesmas koya kecamatan tondano. Jurnal Ilmu Kesehatan Manado. 2024;3(2):37–52.
18. Hidayatullah FN et al. Hubungan antara dislipidemia dengan diabetes melitus tipe 2 di rumah sakit ibnu sina makasar. Fakumi Medical Journal. 2022;2(9):668–77.
19. Marbun AS, Brahmana N, Sipayung NP, Sinaga C, Lina K, Marbun U, et al. Pelaksanaan empat pilar pada penderita diabetes melitus. Jurnal Abdimas Mutiara. 2022;3:366–71.
20. Putri AZA, Rukminingsih F. Monitoring kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 dengan hipertensi di puskesmas tlogosari kulon kota semarang. Jurnal Faramasi IKIFA. 2023;2(2).
21. Irianti TT, Pramono S. Penuaan dan pencegahannya: proses faali biokimiawi dan molekuler. UGM Press. 2022.
22. Sujana T, Triandhini RINKR, Suggaria OA. Peran puskesmas dalam identifikasi dini penyakit diabetes melitus pada lansia. Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada. 2019;19(2):111–23.
23. Susanto D. Perilaku perawatan diri lansia dengan diabetes melitus tipe 2. Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer. 2021;39–51.
24. Bingga IA. Kaitan kualitas tidur dengan diabetes melitus tipe 2. Jurnal Medika Utama. 2021; 2(4)
25. Batubara K, Chartean N, Wahyuni S. Pemenuhan kebutuhan aman nyaman nyeri pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan senam kaki. Jurnal Keperawatan Profesional. 2021;2(2):62–7.
26. Putri YD, Eltrikanawati T, Ariyani. Hubungan kadar gula darah dengan gangguan neuropati perifer pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2022;7(4):12–6.
27. Sahasika ML, Yuliadarwati NM, Yulianti A. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemandirian pada lansia di griya lansia husnul

- khatimah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023;4:5876–84.
28. Relica C, Maryati. Hubungan resiliensi dengan tingkat kecemasan pasien penyakit kronis. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 2024;14:1053–62.
 29. Ayu S, Candrawati K, Sukraandini NK. Kecemasan lansia dengan kondisi penyakit kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* .2022;11:348–55.
 30. Pardhan S, Siddique AB, Motahara U, Islam S. Investigating the prevalence and associated factors of depression , anxiety , and loneliness among people with type-2 diabetes in Bangladesh : a community-based study. 2024;1–10
 31. Nurhayati P. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan dan depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2. *Health Sciences and Pharmacy Journal*. 2020;4(1):1–6.
 32. Lestari Akbar A, Mutmainna A, Abrar EA. Gambaran tingkat kecemasan masyarakat dalam menghadapi satu tahun pandemi covid-19 di kelurahan lonrae kecamatan tanete riattang timur kabupaten bone. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*. 2023;Vol. 3 No.:1–7.
 33. Kimberly Ernstmeyer EC. *Nursing: Mental Health and Community Concepts* [Internet]. 2022.
 34. Kadek N, Putri I, Irawan DS. Hamilton anxiety rating scale untuk mengetahui gangguan kecemasan pada lansia di puskesmas mulyorejo , kota malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*. 2025;1(8):331–5.
 35. Tobing PRL, Wulandari ISM. Tingkat kecemasan bagi lansia yang memiliki penyakit penyerta ditengah situasi pandemik covid-19 di kecamatan parongpong, bandung barat. *Community of Publishing Nurse*. 2021;9(2):135.
 36. Dede EVB, Mola SAS, Nabuasa YY. Implementasi hamilton rating scale untuk mendiagnosis kecemasan pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. *Jurnal Komputer dan Informatika*. 2022;10(1):55–64.
 37. Nuradha MS, Dolifah D, Hoedaya AP. Gambaran tingkat kecemasan pada lansia penderita diabetes melitus terhadap penyakit yang disebabkan oleh melitus di wilayah binaan puskesmas kotakaler. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2023;7(April):1024–9.
 38. Wisnusakti K. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada lansia di rw 23 kelurahan melong. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. 2021;6(1).
 39. Juniarti I, Nurbaiti M, Surahmat R. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes melitus tipe ii di rsud ibnu

sutowo. Jurnal Keperawatan Merdeka. 2021;1(November):115–21.

40. Mas'ud A, Mardiana. Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami luka diabetik di kabupaten bone. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. 2021;6(4).
41. Yuniati RP, Wulandari Y, Suparmanto G. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Jurnal Keperawatan A'isyiyah. 2020;7(2):7–12.
42. Ambarwati P, Supriyanti E. Relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lansia asma bronchial. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan. 2020;4(1):27–34.
43. Alvionita S, Wongkar D, Pasiak TF. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan. eBiomedik. 2022;10:42–9.
44. Irmaya H, Chairiyah R. Aromaterapi lavender sebagai penurun tingkat kecemasan pada ibu bersalin. Journal of Nursing and Midwifery Sciences 2024;3(October):40–7.
45. Hikmah N, Yuliadarwati NM, Utami KP, Multazam A. Otimalisasi latihan relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia pada masa pembatasan sosial bersekala besar di posyandu lansia. Physiotherapy Health Sciences. 2021;3(Juni):1–4.
46. Leba IPRP, Maria L, Harningtyas S. Literature review : faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Proffesional Health Journal. 2023;4(2).
47. Lestar MM, Wirakhmi IN, Triana NY. Gambaran tingkat kecemasan pada lansia. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan. 2023;14(2):95–100.
48. Fitriani NA, Indriani N, Triguna Y. Terapi relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi : study kasus. Nursing Care and Health Technology. 2 (1)
49. Romadhon WA, Rahmawati RD. Pemberian aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) dan terapi musik langgam jawa terhadap kualitas dan kuantitas tidur lansia insomnia berbasis teori adaptasi roy. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2022;7(4).
50. Agusman F, Mendrofa M. Effectiveness of lavender aromatherapy and natural sound music against anxiety level in via examination patients. 2020;27(ICoSHEET 2019):318–21.