

Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Kolelitiasis

Ni Putu Putri Suandewi¹, Sondang Ratnauli Sianturi²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus

Email: putrisuandewi29@gmail.com¹, sondangrsianturi@gmail.com²,

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia mengalami perubahan sistem tubuh yang salah satunya yaitu penurunan sistem pencernaan. Kolelitiasis merupakan gangguan akibat sistem penurunan sistem pencernaan yang sering terjadi pada lansia akibat sekresi kolesterol ke dalam empedu meningkat. Kolelitiasis dapat menyebabkan gejala dispepsia yang dapat menimbulkan nyeri, sehingga hal yang dapat dilakukan lansia secara mandiri untuk menurunkan nyeri yaitu dengan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari. Tujuan studi kasus ini untuk menunjukkan pengaruh keberhasilan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari pada lansia dengan nyeri. Metode yang digunakan yaitu studi kasus yang dilakukan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, merencanakan intervensi, implementasi dan evaluasi. Studi kasus dilakukan selama 2 hingga 3 hari pemantauan. Pemberian intervensi pada studi kasus ini menggunakan demonstrasi secara langsung teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari pada lansia dengan nyeri. Pemberian teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dilakukan secara bersamaan kurang lebih selama 15 – 30 menit. Hasil dari terapi yang diberikan yaitu pemberian teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dapat menurunkan nyeri yang dirasakan lansia dengan nyeri akibat kolelitiasis. Selain nyeri menurun, pasien mengatakan merasa lebih rileks, tenang, dapat beristirahat dan tidak terfokus pada nyeri yang dirasakan.

Kata Kunci: Kolelitiasis, Lansia, Nyeri, Sistem Pencernaan.

ABSTRACT

An elderly person is someone who has entered the age of 60 years. Elderly people experience changes in their body systems, one of which is a decrease in the digestive system. Cholelithiasis is a disorder caused by a decrease in the digestive system which often occurs in the elderly due to increased secretion of cholesterol into the bile. Cholelithiasis can cause dyspepsia symptoms which can cause pain, so things that elderly people can do independently to reduce pain are deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis. This case study aims to show the successful effect of deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis on elderly people with pain. The method used is a case study carried out by nursing care including assessment, data analysis, nursing diagnosis, planning interventions, implementation, and evaluation. Case studies were conducted during 2 to 3 days of monitoring. The intervention provided in this case study used direct demonstration of deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis for elderly people with pain. The deep breathing relaxation technique and five-finger hypnosis are carried out simultaneously for approximately 15 – 30 minutes.

The results of the therapy provided, namely the provision of deep breathing relaxation techniques and five-finger hypnosis, can reduce the pain felt by the elderly with pain due to cholelithiasis. In addition to decreased pain, patients said they felt more relaxed, calm, able to rest and not focused on the pain felt.

Keywords: Cholelithiasis, Elderly, Pain, Digestive System.

A. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap yang paling akhir dari proses pertumbuhan manusia sehingga terjadinya perubahan fisik, psikologis dan sosial pada manusia dengan tahap lanjut usia (Rindayati et al., 2020). Laporan dari Badan Pusat Statistik (BPS) yaitu jumlah penduduk lansia di Indonesia sebanyak 11.75% di tahun 2023. Jumlah tersebut meningkat sebanyak 1.27% dari tahun sebelumnya yaitu 10.48% (Rizaty, 2024). Lansia mengalami proses degeneratif yang memberikan dampak pada penurunan fungsi tubuh pada lansia (Maulana & Bawono, 2021). Kesehatan menjadi kebutuhan utama pada lansia, namun karena terjadinya penuaan yang dialami lansia dapat menimbulkan penurunan fungsi anatomi dan fisiologi sistem tubuh salah satunya sistem pencernaan (Lestari et al., 2023). Kolelitiasis sering terjadi pada lansia karena semakin bertambahnya usia sekresi kolesterol ke dalam empedu meningkat (Ika et al., 2023).

Kolelitiasis atau batu empedu menyebabkan gejala dispepsia pada penderitanya. Dispepsia merupakan kumpulan gejala yang terdiri dari kembung, nyeri, mual dan muntah, sendawa, perut terasa penuh dan cepat kenyang (Hassanah et al., 2023). Penderita dispepsia secara umum di Indonesia meningkat dari 10 juta jiwa menjadi 28 juta jiwa atau 11.3% dari total penduduk di Indonesia saat tahun 2020 (Wati et al., 2022). Berdasarkan penelitian Hassanah, dkk. (2023) ditemukan bahwa sebanyak 33.2% lansia mengalami dispepsia. Gejala utama yang paling mengganggu lansia yang menderita dispepsia ini yaitu nyeri (Elliya et al., 2022). Nyeri dapat diatasi dengan penggunaan obat – obatan, namun memiliki efek samping tertentu. Maka dari itu, terdapat teknik non farmakologis untuk menurunkan nyeri yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia yaitu dengan relaksasi, distraksi, musik dan imajinasi.

Tatalaksana nonfarmakologis untuk meredakan nyeri pada lansia dengan penurunan sistem pencernaan khususnya pasien dengan dispepsia yaitu salah satunya teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu teknik yang dapat dilakukan secara mandiri untuk manajemen nyeri karena hal tersebut dapat mengatur frekuensi napas, jantung, ketegangan otot dan tekanan darah (Anggraini, 2020). Manajemen nyeri secara mandiri selain dari teknik relaksasi yaitu dengan distraksi atau imajinasi. Salah satu manajemen nyeri dengan teknik distraksi dan imajinasi adalah hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari ini merupakan terapi untuk mengurangi ketegangan karena nyeri, stres atau cemas, terapi ini dapat menenangkan pikiran, merelaksasi otot dan mengatur pernapasan sehingga meningkatkan rasa nyaman (Dewi et al., 2021). Penatalaksanaan bedah yang dapat dilakukan ada dua yaitu laparoskopi kolesistektomi dan laparatomi, sedangkan tatalaksana non bedah

yang dapat diberikan yaitu dengan pemberian obat oral, menggunakan cairan yang dimasukkan ke kandung empedu dan melakukan ESWL (Safitriani, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut “Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Hipnosis Lima Jari terhadap Nyeri pada Lansia dengan Kolelitiasis”

KAJIAN LITERATUR

Pencernaan makanan merupakan proses untuk mengubah makanan dari ukuran yang besar menjadi kecil dan memecah molekul makanan yang kompleks menjadi yang lebih sederhana dengan bantuan sistem pencernaan (Kirnanoro & Maryana, 2022). Perubahan yang terjadi pada sistem pencernaan, seperti penurunan produksi sebagai kemunduran fungsi yang nyata karena kehilangan gigi, indra pengecap menurun, rasa lapar menurun (kepekaan rasa lapar menurun), hati semakin mengecil dan menurunnya tempat penyimpanan dan berkurangnya aliran darah (Rahmayanti, 2020). Salah satu gangguan sistem pencernaan yang sering dialami lansia yaitu gangguan empedu. Perubahan lemak empedu tanpa disertai perubahan metabolisme asam empedu yang signifikan menyebabkan peningkatan sekresi kolesterol dan dapat menimbulkan batu empedu.

Batu empedu atau kolelitiasis, merupakan penyakit yang diakibatkan karena adanya batu yang ditemukan di saluran empedu atau kandung empedu. Kolelitiasis sering terjadi pada lansia karena penurunan sistem pencernaan yang mengakibatkan peningkatan kadar kolesterol ke dalam empedu sesuai dengan bertambahnya lansia (Ika et al., 2023). Faktor yang mempengaruhi lansia mengalami gangguan sistem pencernaan khususnya kolelitiasis yaitu: 1) perubahan sistem pencernaan, Lansia mengalami kemunduran fisik salah satunya terjadi pada sistem pencernaan. Hal ini menyebabkan pola makan terganggu, lansia cepat merasa kenyang, makan menjadi malas dan tidak teratur sehingga berisiko mengalami gangguan saluran pencernaan (Rahmayanti, 2020). 2) Penurunan aktivitas fisik, aktivitas fisik yang baik mampu meningkatkan kesehatan jasmani dan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang, pada lansia terjadi penurunan aktivitas fisik karena terjadinya penurunan sistem muskuloskeletal yang terjadi pada lansia sehingga mempengaruhi aktivitas lansia. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan lansia (Aqobah et al., 2023). 3) Pola makan tidak teratur, pola makan merupakan suatu usaha untuk manajemen aktivitas makan yang sehat. Pola makan yang tidak baik dapat menimbulkan gangguan sistem tubuh salah satunya sistem pencernaan seperti terjadinya peningkatan kolesterol akibat terlalu banyak makan makanan berlemak dan tidak sesuai kalori yang menyebabkan timbulnya batu empedu (Suarsih, 2020). 4) Perubahan psikososial, kondisi stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya gangguan sistem pencernaan seperti dispepsia. Tingkat stres yang tinggi dapat merangsang lambung untuk mengeluarkan asam lambung berlebih sehingga dapat mengganggu aktivitas lambung dan dapat menimbulkan kebocoran lambung (Wibawani et al., 2021). Tatalaksana lansia dengan kolelitiasis yaitu dengan penatalaksanaan bedah dan non bedah.

Penatalaksanaan bedah yaitu dengan kolesistektomi terbuka (laparatomi) dan kolelistektomi laparoskopik. Tatalaksana non bedah yaitu dengan *oral dissolution therapy*, disolusi kontak, *Extracorporeal shock wave lithotripsy* (ESWL) dan penatalaksanaan pendukung seperti penurunan nyeri (Adhata et al., 2022). Gangguan sistem pencernaan lansia jika diabaikan maka akan menimbulkan ketidaknyamanan pada abdomen dan menimbulkan nyeri pada lansia. Nyeri dapat menurunkan kualitas hidup pasien yang mengakibatkan perubahan gaya hidup menjadi tidak baik (Permana, 2020). Lansia tidak hanya membutuhkan terapi farmakologi untuk menurunkan gejala gangguan pencernaan yang mengganggu lansia, namun dibutuhkan terapi non farmakologis untuk memandirikan lansia untuk mengontrol gangguan yang terjadi. Jenis terapi non farmakologis yang dapat dilakukan lansia secara mandiri seperti teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari.

Terapi non farmakologis pada pasien dengan gangguan rasa nyaman dan nyeri yang ditimbulkan karena gangguan sistem pencernaan yaitu dengan teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam merupakan teknik yang mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorfin dan enkefalin yang berfungsi untuk menghambat mengantarkan nyeri ke otak. Selain dari mengurangi rasa nyeri, relaksasi napas dalam juga mampu untuk menurunkan ketegangan dan stress psikologis. Menurunnya stress juga mempengaruhi persepsi nyeri seseorang (Saputra et al., 2021).

Hipnosis lima jari merupakan teknik relaksasi yang menggunakan imajinasi melewati jari-jari tangan dan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dalam hidup yang diinginkan. Hipnosis lima jari dilakukan untuk mendistraksi pikiran seseorang terhadap nyeri agar terfokus pada hal-hal yang diimajinasikan sehingga rasa nyeri yang dirasakan menurun. Selain dari mengurangi nyeri, hipnosis lima jari mampu menurunkan rasa cemas karena peralihan pikiran ke hal-hal yang menyenangkan (Fatimah et al., 2023).

B. METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan adalah studi kasus dan pengamatan lapangan yang dituliskan dalam bentuk *case report*. Studi kasus dilakukan di unit perawatan bedah, dikarenakan keterbatasan jumlah pasien lansia di unit perawatan bedah sehingga penulis menggunakan sebanyak dua pasien lansia yang sesuai dengan karakteristik inklusi dan eksklusi. Asuhan keperawatan pada studi ini dilakukan dari pengkajian, analisa data, diagnosa keperawatan, merencanakan intervensi, implementasi dan evaluasi. Studi kasus dilakukan selama 2 hingga 3 hari pemantauan. Pemberian intervensi pada studi kasus ini menggunakan demonstrasi secara langsung teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari pada lansia dengan nyeri. Pemberian teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari dilakukan secara bersamaan kurang lebih selama 15 – 30 menit. Sebelumnya posisikan pasien nyaman terlebih dahulu lalu lakukan terapi, indikator keberhasilan pada terapi ini yaitu apabila pasien lansia tampak rileks dan menyatakan nyaman dan nyeri menurun maka terapi yang diberikan dinyatakan berhasil.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pasien 1

Pasien Tn.X (61 tahun) masuk RS pada 11 April 2024 dengan keluhan nyeri abdomen, tidak BAB sebulan, perut bedah dan kembung dilakukan pemeriksaan abdomen dan didiagnosa adanya batu empedu dan harus di operasi pada tanggal 12 April 2024. Saat pengkajian pasien mengeluh nyeri pada bagian abdomen dengan skala 6-7/10 yang hilang timbul. Pasien mengeluh sulit tidur, gelisah dengan kondisi yang dialami dan tidak nyaman. Pasien mengaku bingung dan khawatir dengan keadaannya dan juga kondisi keluarganya. Tn.X memiliki riwayat DM tipe 2, hiperkolesterol, hipertensi dan sirosis hepatis dengan minum obat rutin. Tanda – tanda vital: Tekanan darah : 147/97 mmHg, HR: 88x/menit, RR: 18x/menit, Suhu 36.5, SpO2 98%. Pasien diberikan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari selana 15 – 30 menit dengan persetujuan pasien dan keluarga selama 3 hari pemantauan. Setelah 3 hari diberikan terapi, pasien mengatakan nyeri berkurang hingga skala 2/10, tanda – tanda vital: tekanan darah 120/80 mmHg, N: 92 x/menit, Suhu: 36,6oC, RR: 19x/menit, SpO2 96%, tampak langsung mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam ketika nyeri dirasakan.

Pasien 2

Pasien Ny.X (63 tahun) masuk RS pada 25 April 2024 dengan keluhan abdomen kembung, terasa begah, belum BAB sejak 6 hari yang lalu, nyeri pada abdomen bagian atas, mual dan muntah, skala nyeri 9/10 hingga terasa sulit tidur. Pasien mengaku tidak bisa tidur dan jika tidur pasien langsung terbangun karena merasa cemas dan nyeri yang mengganggu. Ny.X memiliki riwayat hipertensi, DM tipe 2 dan hiperkolesterol. Tanda – tanda vital : TD : 130/70 mmHg, Suhu, 36.8oC, SpO2: 96%, HR: 103x/menit, RR: 22x/menit. Pasien diberikan teknik relaksasi napas dalam dan dipantau selama 2 hari. Setelah dilakukan terapi, pasien mengatakan nyeri berkurang hingga skala 4/10 hingga 1/10, pasien mengaku menjadi lebih tenang dan rileks hingga tidak terfokus pada nyeri yang dirasakan. Suhu 36.6oC, HR: 88x/menit , SpO2 96%, RR 20x/menit , Tekanan Darah 110/70 mmHg. pasien tampak sudah menerapkan teknik relaksasi napas dalam ketika mengalami nyeri, pasien langsung memegang bagian tubuh yang dirasa nyeri.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa kedua pasien mengalami kolelitiasis dengan faktor risiko yang sama yaitu hiperkolesterol. Supersaturasi getah empedu oleh kolesterol yang menyebabkan getah empedu yang keluar menjadi mengendao dan perlahan membentuk batu (Utami & Khoiriyah, 2020). Gejala yang dialami kedua pasien yaitu dispepsia hingga menimbulkan nyeri abdomen. Sesuai dengan penelitian Kristianus, dkk. (2022) tentang nyeri epigastrik sebagai tanda awal kolelitiasis menyebutkan bahwa tanda dan gejala yang paling umum terjadi pada pasien dengan kolelitiasis yaitu adanya nyeri tekan pada abdomen kuadran kanan atas.

Terapi teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi teknik untuk meredakan nyeri pada lansia dengan penurunan sistem pencernaan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Appulembang & Abu (2021) tentang teknik relaksasi napas dalam dengan penurunan nyeri pada 70 pasien pasca operasi pada high care unit di RS umum Kecamatan Mamuju yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan intensitas nyeri

pada pasien dengan post operasi di Rumah Sakit Umum Kecamatan Mamuju. Teknik relaksasi napas dalam dapat mengurangi rasa nyeri, kecemasan hingga menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian penelitian Noorrahman & Pratikto (2022) tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam dengan kecemasan pada 5 orang yang mengalami ansietas dengan hasil

menggunakan Wilcoxon rank test yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Selain dari mampu menurunkan kecemasan, teknik relaksasi napas ini mudah diingat dan diterapkan untuk lansia untuk efek menenangkan baik itu secara psikologis maupun fisik. Selain teknik relaksasi napas dalam, hipnosis lima jari juga mampu menurunkan kecemasan sesuai dengan penelitian Yani & Kurniawan (2022) tentang pengaruh hipnosis lima jari terhadap ansietas yang dilakukan pada 28 orang lansia yang mengalami ansietas. Hasil yang didapatkan ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah terapi hipnosis dilakukan. Maka disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan ansietas pada lansia

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil studi menunjukkan bahwa lansia dengan penurunan sistem pencernaan khususnya pada lansia dengan kolelitiasis mengalami dispepsia atau abdomen kembung hingga menimbulkan nyeri pada bagian abdomen atas. Selain gangguan fisik, psikologis lansia juga mengalami gangguan sehingga diberikan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari untuk menurunkan nyeri dan kecemasan yang dialami pada lansia. Dengan diberikan teknik relaksasi napas dalam dan hipnosis lima hari, lansia mengaku nyeri yang dirasakan menurun dari skala >5 hingga <5 dalam waktu 2 hingga 3 hari. Selain nyeri menurun, pasien mengatakan merasa lebih rileks, tenang, dapat beristirahat dan tidak terfokus pada nyeri yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhata, A. R., Mustofa, S., & Soleha, T. U. (2022). Diagnosis dan Tatalaksana Kolelitiasis. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(1), 75–78. <https://doi.org/10.53089/medula.v12i1.401>
- Angraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.31000/jkft.v1i1.2806>
- Appulembang, I., & Abu, A. (2021). *Deep Breathing Relaxation Technique toward Decrease Pain Intensity in Post Operative Patients at Mamuju District Public Hospital*. <https://journal.poltekkes-mks.ac.id/ojs2/index.php/Prosiding/article/download/1923/1192>
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Analysis of the Influence of Exercise on Reducing Stress Levels. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2(1), 45–51. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Dewi, E. S., Kusuma, A. W., Wihastuti, T. A., Utami, Y. W., Wisnasari, S., Susanto, A. H., & Tamrin. (2021). Pelatihan Hipnosis 5 Jari Pada Perawat Komunitas: Strategi Untuk

- Menurunkan Tingkat Nyeri Dan Stres Warga Kawasan Industri Candi Semarang. *Majalah Kesehatan*, 8(4), 216–222.
- Elliya, R., Setiawati, & Sari, R. P. (2022). *Pemberian Air Kunyit Terhadap Nyeri Akut Akibat Dispepsia pada Lansia di Dusun 07 Mutun Kabuoaten Pesawaran*. 5, 3649–3662.
- Fatimah, I., Rohmah, M., Sembiring, R., Maulidia, Z., Banten, T., & Nyeri, S. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Tumor Mandibula Sinistra Dengan Intervensi Pemberian Terapi Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Nyeri Post Op Di Ruang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(8), 13–18.
- Hassanah, M., Abdullah, A., & Do Toka, W. (2023). Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Kejadian Dispepsia Di Puskesmas Gambesi. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(08), 769–774. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v3i08.657>
- Ika, J., Mz, W., & Kuddus, A. S. (2023). Karakteristik Pasien Kolelithiasis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 30278–30288. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/11896/9173>
- Kirnanoro, & Maryana. (2022). *Anatomi Fisiologi*. Pustaka Baru Press.
- Kristianus, D., Setijoso, R. E., Mayasari, M., & Koncoro, H. (2022). Nyeri Epigastrik sebagai Presentasi Awal Kolelitiasis. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(11), 620–623. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i11.316>
- Lestari, T. A., Fitrilia, T., Rohmayanti, T., & Hastuti, A. (2023). Analisis Kadar Kalsium dan Serat Pangan Bubur Instan Lansia Berbasis Kacang-Kacangan. *Jurnal Ilmiah Pangan Halal*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.30997/jiph.v5i1.9768>
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi COVID-19. *Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 09(03), 211–220.
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 217–222. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/download/319/208>
- Permana, D. (2020). *Literatur Riview: Penatalaksanaan Nyeri Non Farmakologi pada Sindroma Dispepsia*. 2507(1), 1–9. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Rahmayanti, D. (2020). Perubahan Fungsi Sistem Pencernaan Pada Lansia. *Galang Tanjung*, 8(2), 1–9.
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Rizaty, M. A. (2024). *Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023*. <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-penduduk-lanjut-usia-di-indonesia-pada-2023>
- Saputra, D., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2021). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Gastritis. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(September), 390–394.

- Suarsih, C. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kolesterol Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tambaksari. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2(1). <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3583>
- Utami, R. N., & Khoiriyah, K. (2020). Penurunan Skala Nyeri Akut Post Laparatomi Menggunakan Aromaterapi Lemon. *Ners Muda*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i1.5489>
- Wati, N. K., Kesumadewi, T., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Guided Imagery (Imajinasi Terbimbing) Terhadap Skala Nyeri Pasien Thalasemia Dan Dispepsia Di Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Implementation of Guided Imagery on Pain Scale of Thalasemia and Dyspepsia Patients in Rsud Jend. Ahmad Yani Metro Cit. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 375–382.
- Wibawani, E. A., Faturahman, Y., & Purwanto, A. (2021). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dispepsia pada Pasien Rawat Jalan di Poli Penyakit Dalam di RSUD Koja. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 257–266. <https://doi.org/10.37058/jkki.v17i1.3605>
- Yani, S., & Kurniawan, Y. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari pada Lansia yang Mengalami Ansietas. *Riset Media Keperawatan*, 5(2), 73–77