



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Ratna Puspitawati
Assignment title: Revision 1
Submission title: RELAKSASI PROGRESIF TERHADADA.
File name: ARTIKEL_RATNA_2.docx
File size: 76.32K
Page count: 11
Word count: 4,401
Character count: 28,747
Submission date: 19-Nov-2020 02:01PM (UTC+0700)
Submission ID: 1450897494

RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP RESPON EMOSIONAL LANSIA

Ratna Puspitawati¹, Hariyono², Udk Indrawati³

¹STIKes Inan Cendekia Medika Jombang
²email: ratnapuspita19@gmail.com; ³email: hari_ones@yahoo.com; ⁴email: uchihaur@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan Lansia merupakan tahap akhir dalam kehidupan seseorang bagian dari proses kehidupan yang tidak bisa dihindari dan akan dialami oleh semua individu, pada tahap kehidupan ini akan mengalami banyak perubahan baik fisik maupun mental, seperti perubahan penampilan fisik dan rambut yang sudah mulai memutih munculnya keriputan diwajah, berkurangnya ketajaman panca indera serta kemunduran daya tahan tubuh. Literatur empiris yang diterbitkan lima tahun terakhir. Desain Literatur Review. Sumber Data dari pencarian elektronik komprehensif pencarian yang dilakukan di Google Scholar (2015-2020), PubMed (2015-2020), *Complementary Index* (2015-2020), Oabster (2015-2020), untuk mengambil artikel yang diterbitkan dalam Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Jika sudah bisa tentukan maka **Metode Penelitian** terdapat istilah dan ungkapan kunci terkait dengan Terapi relaksasi progresif bagi lansia dapat meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi ketegangan otot dan saraf, dan mengurangi tingkat kecemasan, mengatur stress/respon emosional dan depresi, juga bisa untuk menghilangkan kelelahan, sehingga terapi relaksasi progresif ini sangat dapat membantu untuk memperbaiki respon emosional pada lansia. Latihan relaksasi ini bisa membuat perasaan menjadi rileks. **Hasil** penelitian dalam pencarian 10 jurnal, bahwa terapi relaksasi progresif ini dapat membantu untuk memperbaiki respon emosional pada lansia. **Kesimpulan** dari penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa adanya relaksasi progresif terhadap respon emosional lansia. **Saran** dapat memberikan informasi dan intervensi keperawatan secara mandiri sebagai pengobatan alternatif untuk membantu mengatasi masalah relaksasi progresif terhadap respon emosional lansia dengan terapi otot relaksasi progresif.

Kata Kunci: Relaksasi progresif, respon emosional, terhadap lansia

PROGRESSIVE RELAXATION OF THE EMOTIONAL RESPONSE OF THE ELDERLY

ABSTRACT

Introduction Elderly is the final stage in a persons life, part of a life process that cannot be avoided and will be experienced by all individuals, at this stage of life there will be many changes both physically and mentally, such as changes in physical appearance and hair that has started to turn white, the appearance of wrinkles on the face, reduced the acuity of the five senses and the decline in endurance. Empirical literature published the last five years. Literature design review. Source data from comprehensive electronic search searches conducted in Google Scholar (2015-2020), PubMed (2015-2020), *Complementary Index* (2015-2020), Oabster (2015-2020), to take articles published in English and Indonesian. If you are able to be regular. **Review Methods** The research method contains key terms and phrases related to progressive relaxation therapy for the elderly that can improve sleep quality by reducing muscle and nerve tension, reducing anxiety levels, reducing stress or response emotional and depression, relieve fatigue, so this progressive relaxation therapy can help to improve emotional response in the elderly. These relaxation exercises can make you feel relaxed. **Conclusions** from previous studies, indicate that there is progressive relaxation