



Hubungan Antara *Post Power Syndrome* Dengan Tingkat Kecemasan Responden Pasca Pensiun Di RW 05 Kecamatan Rawa Lumb Kelurahan Bojong Menteng 2023

Stefanny Elga¹, Gerardina Sri Redjeki², Anna Rejeki Simbolon³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta

Email: stefannyelgapani@gmail.com

ABSTRAK

Masa pensiun adalah masa seseorang berhenti dari aktifitas bekerja secara formal yang disebabkan karena bertambahnya usia diikuti dengan kemunduran fisik sehingga dibutuhkan penyesuaian diri terhadap masa pensiun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *post power syndrome* dengan tingkat kecemasan responden pasca pensiun di RW 05 kecamatan Rawa lumbu kelurahan Bojong Menteng. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kuantitatif deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional sampel berjumlah 88 responden. Pengumpulan data ini menggunakan kuesioner (*print out*) dengan teknik purpose sampling. Didapatkan hasil dari Analisa univariat, terbanyak mengalami *post power syndrome* sedang : 46.6% dan kecemasan sedang : 48.9%. Analisa bivariat menggunakan uji kendal tau C didapatkan (p value 0.000) yang artinya H_0 dapat diterima sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan signifikan antara *post power syndrome* dengan tingkat kecemasan pasca pensiun di RW 05 kecamatan Rawa Lumbu Kelurahan Bojong Menteng. Diharapkan masyarakat di lingkungan RW 05 dapat memberikan kegiatan seperti ramah lansia yang dibantu oleh masyarakat/ komunitas atau pun keluarga agar responden dapat aktif dan memiliki motivasi yang baik untuk mengurangi gejala dari *post power syndrome* dengan kecemasan.

Keywords: Kecemasan, Lansia, *Post power syndrome*, Pasca pensiun

PENDAHULUAN

Masa pensiun adalah masa seseorang berhenti dari aktifitas bekerja secara formal yang disebabkan karena bertambahnya usia diikuti kemunduran fisik sehingga dibutuhkan penyesuaian diri terhadap masa pension (Ria Octavia, 2017). Masa ini tidak mungkin bisa ditolak oleh setiap individu baik pria maupun wanita. Ketika seseorang mulai menghadapi masa pensiun biasanya pada tahap awal mereka akan mulai merasakan perubahan-perubahan yang memberikan dampak serta resiko yang akan mengarah pada aspek -aspek terutama pada aspek kejiwaan dan menganggap perubahan sebagai suatu ancaman dan resiko yang besar (Teddy Haryadi 2020).

Menurut peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 45 tahun 2015 tentang penyelenggaraan program jaminan pensiun ditetapkan mulai 1 Januari 2019 batas usia ketenaga kerja berubah menjadi 57 - 65 tahun. Badan Pegawai Negara telah mengungkapkan jumlah pensiunan PNS di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 177.561,00 jiwa sedangkan pada tahun 2020 berjumlah 137.383 jiwa. Menurut hasil penelitian Ratu et al, dkk (2021). banyak individu tidak siap dalam memasuki masa pensiun dan menolak untuk menghadapinya. Bahkan hal ini dapat memicu sebuah Problem yang serius bagi pegawai negeri sipil maupun pegawai swasta yang telah berproduktivitas selama bertahun – tahun.

Sebagian orang yang menjalani masa pensiun tersebut mempunyai pandangan positif dan negatif dalam menghadapinya, seseorang yang mempunyai pandangan positif akan mempersiapkan masa pensiun dengan lebih baik, sehingga dapat pensiun dengan penuh ketenangan dan kenyamanan (Iskadarsyah 2020). Seturut dengan program pemerintah dengan Program ATENSI yang berguna untuk menyeterahkan para pensiunan dengan jaminan pensiun. Sedangkan seseorang yang mempunyai pandangan negatif dan tidak mempersiapkan masa persiapan pensiun mereka akan menduga pensiun sebagai kesudahan dari segalanya, seseorang akan merasa bahwa dirinya tidak dibutuhkan lagi baik pikirannya maupun tenaganya mereka akan memiliki rasa takut yang tinggi dalam menghadapi perubahan. Masa pensiun menyebabkan seseorang mengalami masalah yang serius baik dalam segi ekonomi maupun fisik seperti kesulitan tidur, lemas dan tidak produktif lagi. Perubahan kognitif seperti depresi, disorientasi kehilangan keterampilan dan masalah psikologi yang bisa disebut dengan *post power syndrome* (Edward and Galindra 2020).

Post power syndrome merupakan gejala yang umum terjadi kepada seseorang yang sebelumnya memiliki kedudukan dan karier, tetapi ketika mereka sudah tidak menjabat lagi maka akan muncul gejala-gejala kejiwaan yang biasanya bersifat negatif seperti perubahan emosi yang tidak stabil (Rahmat and Suyanto 2016). Gejala--gejala yang dapat timbul seperti kehilangan status sosial, tidak percaya diri lagi, serta kehilangan kewibawaannya (Hidayat, Hamid, and Lestari 2020). Sebanyak 94 pensiunan di BTPN mitra layanan taspek solok sumatera barat pada tahun 2018 nilai

menunjukkan adanya post power syndrome berjumlah 58 orang (61,1%) menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara post power syndrome dengan tingkat kecemasan pada nasabah yang pensiun di Bank BTPN Mitra Layanan taspen Solok Sumatera Barat pada tahun 2018 dengan nilai p value sebesar 0,001 (Edward and Galindra 2020).

Seseorang yang mengalami post power syndrome mereka akan merasakan khawatir yang berlebih, stress, gelisah, rasa putus asa, pemurung, sedih karena sudah pensiun tidak dapat berbuat apa-apa lagi, dan mudah sekali tersinggung bagi setiap orang yang mempunyai ambisi yang besar (Edward and Galindra 2020). Hal tersebut akan menyebabkan depresi bagi seseorang yang tidak dapat menerima kondisi diri atau mengalami post power syndrome mereka akan merasakan guncangan perasaan yang amat berat atau kecemasan. Penelitian dilakukan oleh Suandari & Priastana (2020) tentang tingkat kecemasan pada lansia pensiunan PNS yang mengalami Retirement Syndrome di wilayah Puskesmas 1 Mendoyo, dengan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) menunjukkan bahwa dari 39 responden pensiunan yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 14 responden (36%), kecemasan sedang 21 responden (53,8%) sedangkan kecemasan berat dan sangat berat masing-masing sebanyak 2 responden (5,1%).

Wawancara telah dilakukan terhadap 6 orang pensiunan yang terdapat 1 PNS dan 5 karyawan swasta yang tinggal di RW 05 Kelurahan Rawa Lumbu Kecamatan Bojong Menteng, peneliti menemukan diantara pensiunan tersebut ada yang mengalami kecemasan seperti tidak fokus, selalu tegang dalam menjalani kehidupan sehari-hari sering timbul rasa panik, tidak tahu apa yang harus dilakukan. Kondisi yang terjadi sering merasakan takut dan tertekan, cenderung memikirkan hal yang spesifik serta tidak memikirkan tentang hal-hal yang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif analitik, menggunakan desain *Cross sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian adalah menggunakan metode *non probability sampling* dengan Teknik *purposive sampling* yang merupakan Teknik pengambilan sampling didasari pada batasan yang telah ditentukan oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoadmodjo 2018). Untuk menentukan jumlah sampel, dipergunakan rumus *Solvin* dan berdasarkan rumus tersebut diperoleh jumlah sampel 88 responden. Penelitian ini dilakukan di RW 05 Kec. Rawa Lumbu Kel. Bojong Menteng, Bekasi Timur 17117 pada bulan Juni 2022 sampai dengan Juli 2023. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner *post power syndrome* dan kecemasan *ZSAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale)*. Dalam penelitian ini Analisa bivariate yang digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan variable *Post Power Syndrom* dengan variabel kecemasan dengan menggunakan Uji *Kendall's tau C*.

HASIL PENELITIAN

1. Usia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia
Di RW 005 Kel. Rawa Lumbu Kec. Bojong Menteng

Usia	Frequency	Percent
	n	%
57	14	15.9
58	17	19.3
59	9	10.2
60	11	12.5
61	7	8.0
62	6	6.8
63	7	8.0
64	3	3.4
65	8	9.1
67	2	2.3
68	3	3.4
69	1	1.1
Total	88	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia responden adalah 58 tahun berjumlah 17 responden (19,3%). penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Ladopurab (2020) menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 76-85 tahun. Mayoritas usia responden adalah 58 tahun dengan jumlah 17 responden (19,3%). Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Ladopurab (2020), di mana mayoritas responden berusia antara 76-85 tahun. Peneliti berasumsi bahwa usia 58 tahun merupakan usia yang sering kali menjadi batas pensiun di banyak perusahaan. Oleh karena itu, banyak responden pada usia tersebut yang sudah

tidak lagi bekerja dan mungkin lebih mudah diakses untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selain itu, usia 58 tahun juga merupakan periode transisi penting dalam kehidupan seseorang, di mana mereka mulai memasuki masa pensiun dan mungkin lebih tersedia atau terbuka untuk berpartisipasi dalam penelitian.

2. Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di RW.005 kel.Rawa Lumbu.

Jenis Kelamin	Frequency	Percent
	N	%
Laki-laki	50	56.8
Perempuan	38	43.2
Total	88	100.0

Berdasarkan tabel.2 menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 50 responden (56,8%). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Ladopurab (2020) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 responden (73,3%). Peneliti berasumsi banyaknya responden yang berjenis kelamin laki-laki, dikarenakan laki-laki memiliki peran sebagai pencari nafkah, dan memiliki kuasa dalam rumah tangga, bila laki-laki mengalami pensiun maka ia akan kehilangan power dalam rumah tangga.

3. Post Power Syndrome

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Post Power Syndrome di RW 05 Kec. Rawa Lumbu Kel. Bojong Menteng

Kategori	Frekuensi	Percent
Sangat Rendah	5	5.7
Rendah	17	19.3
Sedang	41	46.6
Tinggi	23	26.1
Sangat Tinggi	2	2.3
Total	88	100.0

Pada table 3 dapat dilihat bahwa nilai tertinggi responden yang mengalami post power syndrome dalam kategori sedang yaitu sebanyak 41 responden (46.6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Edward and Galindra (2020) yang menunjukkan mayoritas responden mengalami post power syndrome pada kategori sedang dengan jumlah 53 responden (56.4%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ladopurab (2020) menyatakan bahwa mayoritas responden mengalami post power syndrome pada kategori rendah yaitu sebanyak 30 responden atau (66.7%).

Post power syndrome adalah suatu kumpulan gejala ketidakstabilan psikis yang dialami individu yang telah kehilangan jabatan atau kekuasaan Hidayat (2020). Individu yang tidak dapat menerima adanya perubahan kondisi baru akan timbul konflik batin seperti merasa putus asa, kecewa, pesimis ketakutan dan rendah diri. Hal ini dikuatkan oleh 3 pertanyaan kuesioner yang menyatakan bahwa 33 responden dengan 36,5% setuju dan 16 responden dengan 16,5% dengan pertanyaan perkataan orang lain tentang dirinya cenderung menyakitinya. Pertanyaan Setelah pensiun saya merasa sudah tidak perlu tahu masalah atau keadaan di lingkungan sekitar diri saya dengan mayoritas 43 responden (48,9%) dan pertanyaan saya merasa orang lain lebih beruntung dari pada diri saya dengan mayoritas 40 responden (45,5%).

Peneliti menyimpulkan bahwa ketiga pertanyaan diatas merupakan tanda dan gejala post power syndrome yang mengacu kepada gejala perilaku dan psikis hal ini diperkuat oleh Rahmat & Suyanto,(2016) yang mengatakan orang

yang mengalami post power syndrome akan menunjukkan perilaku menjauh dari orang lain atau malu bertemu orang lain, cenderung mudah melakukan tindakan kekerasan atau menunjukkan kemarahannya baik di dalam rumah maupun di tempat lain. Serta akan mengalami perubahan emosi yang tidak stabil seperti, cepat mudah tersinggung, mengalami harga diri rendah dan ingin menarik diri dari lingkungan sosial.

4. Kecemasan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan kecemasan di RW.05 kel. Rawa Lumbu kec. Bojong Menteng

Kategori	Frekuensi	Persen
Cemas Ringan	11	12.5
Cemas Sedang	43	48.9
Cemas Berat	20	22.7
Panik	14	15.9
Total	88	100.0

Pada table 4 dapat dilihat bahwa nilai tertinggi responden terkait kecemasan adalah kategori sedang yaitu sebanyak 43 responden (48.9%).

Kecemasan merupakan suatu keadaan kondisi perasaan gelisah dan ketakutan berlebih yang dirasakan sebagai bentuk respon bahwa akan timbul sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi sehingga membuat seseorang akan lari dari kenyataan dan enggan untuk menghadapinya Kamisasi (2018).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zulkarnain Edward & Yusmahenry Galindra, (2019) yang menunjukkan mayoritas responden mengalami kecemasan dalam kategori sedang yaitu sebanyak 94 responden pensiunan dengan hasil 53(56,4).

Kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal pada faktor internal yaitu meliputi penerimaan diri sedangkan faktor eksternal salah satunya yaitu dukungan sosial menurut Fouquereau, Fernandez dan Mullet (dalam Alpass & Paddison, (2013) mengatakan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian pensiun dapat dibagi empat variabel yaitu strategi koping, karakteristik pribadi, situasi, dan sumber daya sosial semakin tinggi dukungan sosial dan lingkungan yang diberikan maka semakin rendah tingkat kecemasan dialami.

Melihat hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti berasumsi bahwa kecemasan sedang yang di alami mayoritas responden dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor penyebab kecemasan yaitu faktor lingkungan keluarga, dimana mayoritas keluarga responden menerima dan mendorong responden menghadapi masa pensiunnya. Hal ini diperkuat oleh Musfir Az-Zabrani (dalam sulistya, 2021), menyatakan bahwa dukungan keluarga sebagai suatu proses hubungan antara keluarga dengan lingkungan sosialnya membuat dukungan keluarga bersifat timbal balik dengan lansia dan keluarga, sehingga kebutuhan sehari-hari lansia dipenuhi oleh keluarga.

5. Hubungan Post Power Syndrome dengan Kecemasan Lansia

Tabel 5 Hubungan Antara Post Power Syndrome dengan Tingkat Kecemasan Responden Pasca Pensiun di RW 05 Kecamatan Rawa Lumbu Kelurahan Bojong Menteng

Post Power Syndrome	Tingkatan Kecemasan								Total	
	Cemas Ringan		Cemas Sedang		Cemas Berat		Panik			
	f	%	f	%	f	%	F	%	N	%
Sangat Rendah	0	0.0	0	0.0	1	1.1	4	4.5	5	17.0
Rendah	0	0.0	5	5.7	5	5.7	7	8.0	17	19.0
Sedang	7	8.0	21	23.9	11	12.5	2	2.3	41	46.6
Tinggi	4	4.5	16	18.2	2	2.3	1	1.1	23	26.1
Sangat Tinggi	0	0.0	1	1.1	1	1.1	0	0.0	2	2.3
Total	11	12.5	43	48.9	20	22.7	14	15.9	88	100
$\alpha = 0.05$ $r = 0.415$ $p\text{-value} = 0.000$										
			Value		Asymptotic Standard Error ^a		Approximate T ^b		Approximate Significance	
Ordinal	Kendall's tau-c		.371		.076		4.914		.000	
N of Valid Cases			88							

Pada tabel 5 terlihat bahwa semakin rendah pps, semakin ringan tingkatan kecemasannya, dan semakin tinggi post power syndrome nya, semakin kuat juga tingkat kecemasannya. Dari analisa dengan menggunakan uji kendal tau C. Diperoleh hasil p. Value 0.000 yang artinya H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan signifikan antara post power syndrome dengan tingkat kecemasan pasca pensiun di RW 05 kecamatan Rawa Lumbu kelurahan Bojong Menteng.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Edward (2020), yang melibatkan 94 responden pensiunan di Bank BTPN Solok, Sumatera Barat. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara post power syndrome dengan tingkat kecemasan pada nasabah yang telah pensiun, dengan nilai p sebesar 0.000. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Oktavia (2017), yang melibatkan 92 responden di Desa Klagen Gambiran, Kecamatan Maospati, Kabupaten Magetan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara post power syndrome dengan tingkat kecemasan pada lansia dalam menghadapi masa pensiun, dengan hasil uji Spearman Rank yang menunjukkan R hitung = 0,429.

Peneliti menyimpulkan bahwa adanya hubungan post power syndrome dengan kecemasan dapatdi pengaruhi oleh faktor kemampuan beradaptasi dengan masa pensiun. Ketidakmampuan dalam mengenengi pontensi diri setelah pensiun dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, serta ada pontensi untuk semakin putus asa dalam menghadapi masa pensiun (Muhith & Siyoto 2016). ketidakmampuan beradaptasi akan memicu kecemasan, dimana seseorang yang berada pada lingkungan yang tidak baik dapat seseorang merasa tidak nyaman, yang nantinya menimbulkan kecemasan (Ramie, 2022).

KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan di RW 05, Kecamatan Rawa Lumbu, Kelurahan Bojong Menteng dengan 88 responden pada bulan Juni 2022 sampai dengan Juli 2023 mengungkapkan beberapa temuan penting. Mayoritas responden

mengalami post power syndrome dalam kategori sedang, dengan jumlah sebanyak 41 responden atau 46,6%. Selain itu, mayoritas responden juga mengalami kecemasan dalam kategori sedang, yang meliputi 43 responden atau 48,9%. Analisis bivariat menggunakan uji statistik Kendall tau C dengan SPSS versi 25.0 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara post power syndrome dan tingkat kecemasan responden pasca pensiun, dengan nilai p value 0.000. Hasil ini menunjukkan bahwa post power syndrome memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada responden di RW 05, Kecamatan Rawa Lumbu, Kelurahan Bojong Menteng.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di RW 05 Kecamatan Rawa Lumbu Kelurahan Bojong Menteng dengan jumlah 88 responden pada bulan April 2022 sampai Juli 2023, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan yang berwenang di RW 05 dapat mengetahui karakteristik dan jumlah lansia yang mengalami *Post Power Syndrom* dengan kekecewaan serta dapat memberikan kegiatan seperti ramah lansia yang dibantu oleh masyarakat/ komunitas atau pun keluarga agar responden dapat aktif dan memiliki motivasi yang baik untuk mengurangi gejala dari *post power syndrome* dengan kecemasan

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan penelitian ini menjadi pengetahuan baru untuk perkembangan ilmu tentang post power syndrome dengan tingkat kecemasan pasca pensiun Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi mahasiswa STIK Sint Carolus diharapkan agar hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan edukasi terkait *post power syndrome* dan tingkat kecemasan pada responden pasca pensiun

3. Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah agar dapat melakukan penelitian dengan menambah variabel kepuasan kerja, usia, kesehatan, status sosial.

4. Bagi Responden dengan Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan serta menjadi informasi untuk keluarga dalam menghadapinya masa pensiunnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Edward, Z., & Galindra, Y. (2019). *The Relationship of Post Power Syndrome With Anxiety Levels in Retired Customers in Btpn-Bankn Partners Taspen Servicesolok Sumatera Barat*. 9(1).
- Haryadi, T. (2020). *11 Resep Menjadi Kaya Karena PHK: Buku 1 (I)*. Hikam Pustaka.
- Haryanto, m. I. (2019). Perbedaan post-power syndrome pada pensiunan aparatur sipil negara (asn) yang pernah menjabat dan tidak pernah. *Jurusan psikologi fakultas ilmu pendidikan universitas negeri semarang*.
- Ladopurab, A. O. I., Kusumaningsih, I., & Marlina, P. W. N. (2020). *The Correlation Between the Post Power Syndrome and the Fulfillment Needs of Activity Daily Living of Elderly in Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari*. 30(Ichd), 168–174. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201125.028>
- Notoadmodjo. 2018. PT Rineka Cipta *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ke. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Oktavia, R. (2017). HUBUNGAN POST POWER SYNDROME DENGAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA PADA MASA PENSIUN DI DESA KLAGEN GAMBIRAN KECAMATAN MAOSPATI KABUPATEN MAGETAN. *Universitas Nusantara PGRI Kediri, 01*, 1–7.
- Oktaviani, 2018. (2018). Hubungan Faktor Usia, Tingkat Kecemasan dan Status Kesehatan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang. *Journal of Community Medicine and Public Health Research*. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Rahmat, A. (2016). Post-Power Syndrome dan Perubahan Perilaku Sosial Pensiunan Guru. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 77–94. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.668>
- Ramie, A. (2022). *Mekanisme koping pengetahuan dan kecemasan ibu hamil pada masa pandemi covid -19*. Penerbit cv budi utama.
- Simamora, E. (2020). Cemas, Depresi dan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Desa Lau Dendang Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah. *Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*.
- Suandari, N. P. N. C., & Priastana, I. K. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Sebaya Dengan Kecemasan Lansia Pensiunan Pns Yang Mengalami Retirement Syndrome. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(1), 7.

- Sulistya, A. (2021). Pengaruh Senam TAI CHI Terhadap Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Mangge Kecamatan Barat Kabupaten Magetan. *Program Studi Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Teddy Haryadi. (2020). 11 RESEP MENJADI KAYA KARENA PHK. In Haryadi
- Teddy (Ed.), Lontar Me Edward, Zulkarnain, and Yushman Galindra. 2020. "Hubungan Post Power Syndrome Dengan Tingkat Kecemasan Pada Nasabah Yang Pensiun Di Bank Btpn Mitra Layanan Taspen Solok Sumatera Barat Pada Tahun 2018." *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam* 9(1): 61–69.