

EFEKTIFITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Achmad Rizki^{1*}, Retno Edya Permatasari², Nisrina Raniah³, Zeinie Dahlan⁴, Nadia Rafika⁵, Soffie Belgies⁶
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Abstrak

Lansia sangat sering sekali mengalami gejala psikologis yang menyebabkan lansia tersebut tidak dapat sehat pada fisik dan mentalnya. Masalah psikologi paling sering dialami oleh masa lansia adalah kecemasan karena pada masa lansia pikiran pikiran negatif dan terancam bahaya sangat sering terjadi hal tersebut menyebabkan lansia mengalami kecemasan. Masalah tersebut dapat dikurangi dengan teknik relaksasi pernafasan dalam karena teknik relaksasi tersebut dapat menyebabkan semua tubuh menjadi lebih nyaman dan tenang saat menghadapi segala macam tekanan dalam pikiran lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi pernafasan dalam untuk menurunkan tingkat keceamsan lansia di UPT Dinas Sosial Tresna Werdha Jember. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pra eksperimental dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan one group pre test post test dengan mengungkap sebuah hubungan sebab akibat pada satu kelompok sampel. Sampel pada penelitian ini adalah 25 lansia yang diperoleh menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di UPT Tresna Werdha Jember.

Kata kunci: Relaksasi Pernafasan Dalam, Lansia, Tingkat Kecemasan

Abstract

In the elderly very often experience psychological symptoms that cause the elderly to be physically and mentally unhealthy. The psychological problem most often experienced by the elderly is anxiety because in the elderly negative thoughts and threats of danger very often occur, causing the elderly to experience anxiety. This problem can be reduced by deep breathing relaxation techniques because these relaxation techniques can cause the whole body to become more comfortable and calm when facing all kinds of pressures on the minds of the elderly. This study aims to determine the effectiveness of deep breathin relaxation technique in reducing the level of anxiety of the elderly at UPT Social Services Tresna Werdha Jember. The research design used was pre-experimental with the design used in this study using one group pre-test post-test by uncovering a causal relationship in one sample group. There were 25 samples in this study obtained with purposive sampling. Result of this studye shows there is a significant effect on relaxation techniques on anxiety levels in the elderly. So it can be concluded that breathing relaxation techniques are effective in reducing anxiety levels in the elderly at UPT Tresna Werdha Jember.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Elderly, Anxiety Level.

*Corresponding Author:

Achmad Rizki
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel,
Surabaya
Email: riski12345900@gmail.com

Article History

Submitted: 2 November 2022

Accepted: 1 Juli 2023

Available online: 15 September 2023

PENDAHULUAN

Masa Lansia adalah sebuah keadaan yang akan terjadi dalam akhir proses kehidupan manusia dan proses tersebut tidak dapat dihindarkan (Fitriani, 2016). Masa lansia merupakan masa yang alamiah karena telah melewati tiga masa yaitu masa bayi, anak dan dewasa (Dariah & Okatiranti, 2015). Dalam masa lansia ini semua psikologis dan fisik mulai mengalami penurunan yang ditandai dengan

Pendengaran yang mengalami penurunan, penglihatan juga mengalami penurunan dan tenaga yang tidak seperti masa dewasa (Nasuha et al., 2016). Hal tersebut sangat wajar terjadi karena pada masa lansia merupakan masa yang terakhir perkembangan manusia.

Menurut data dari Biro Pusat Statistik tahun 2000 dalam penelitian Elliya et al (2021), penduduk yang berusia 60 tahun keatas dapat diperkirakan meningkat sekitar 15,3 juta atau 7,4% dari setiap tahunnya. Pada tahun 2005 jumlah tersebut terus meningkat hingga 18,3 juta atau 8,5% dan pada tahun 2005 hingga 2010 jumlah manusia yang memiliki usia diatas 60 tahun kembali meningkat menjadi 19,3 juta jiwa atau 9% dari jumlah semua penduduk. Dan Indonesia pada tahun 2005 terdapat 18.283.107 penduduk yang lansia jumlah tersebut dapat melonjak hingga 33 juta orang atau juga 12% dari semua penduduk.

Dari banyaknya jumlah lansia tersebut pasti terdapat sebuah masalah yang sering dialami oleh para lansia terutama dalam bidang kesehatan dan psikologi yang dapat diingat bahwa lansia merupakan masa dimana manusia telah mencapai penurunan dalam fungsi fisik dan mental pada dirinya (Sulistyarini, 2013). Dalam masa lansia tersebut pasti selalu menghadapi berbagai masalah

kesehatan yang harus ditangani dengan baik dan benar. Pada masa lansia sangat identik dengan penurunan daya tahan tubuh pada dirinya dimana lansia akan mudah terserang penyakit dan masalah pada mentalnya (Praptini, Sulistiowati, 2019).

Menurut *Bisnis.com* pada maret 2020 Institut Kebijakan dan Inovasi Perawatan Kesehatan Universitas Michigan melakukan survey nasional terhadap 2000 lansia berusia 50-80 tahun menghasilkan 28% lansia mengatakan tertekan dan putus asa, 34% mengatakan merasa cemas dan gugup dan 44% mengatakan merasakan stress. Dalam *Detiknews.com* tercatat menurut The Victorian Suicide Register peningkatan kasus bunuh diri sebesar 9% dibandingkan tahun lalu dan peningkatan paling drastic pada usia 65 tahun sebesar 32% yang dikarenakan mengalami gangguan pada kesehatan mental. Menurut *Kaltimkece.id* seorang nenek mencoba mengakhiri hidupnya di Balikpapan Timur yang disebabkan oleh kecemasan eksternal cukup parah karena selalu memikirkan anaknya yang sedang merantau. Dari beberapa fenomena tersebut dapat dilihat lansia sangat rentan dengan masalah kesehatan terutama kesehatan psikologis.

Terdapat juga penelitian terdahulu Toussaint et al (2021) rata rata lansia lebih sering mengalami masalah psikologis dan mentalnya dikarenakan pada masa tersebut merupakan masa yang sangat rawan dengan pikiran negatif tentang kecemasan dan ketakutan akan kematian. Penelitian Rohmawati et al (2015) juga mengatakan bahwa lansia mengalami kecemasan karena selalu berfikir takut membebani anak yang merawatnya, takut tidak akan terawat oleh anaknya dan takut meninggalkan

EFEKTIFITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Achmad Rizki, Retno Edya Permatasari, Nisrina Raniah, Zeinie Dahlan, Nadia Rafika, Soffie Balgies

keluarga tercinta. Terakhir pada penelitian Ardini & Jannah (2017) rata-rata lansia yang paling sering mengalami kecemasan berada di panti jompo yang jauh dari anaknya.

Dari semua data yang dipaparkan di atas dapat dilihat bahwa masalah kecemasan pada lansia sangat mengkhawatirkan terutama lansia yang berada di panti jompo yang jauh dari kerabat dan anaknya, hal tersebut yang dapat menyebabkan lansia mengakhiri hidupnya. Kecemasan yang dapat dijelaskan menurut Sigmund Freud dalam penelitian Ikromi (2017) adalah keadaan dimana manusia tidak merasakan kesenangan disertai suasana lingkungan yang memperingatkan individu akan datangnya bahaya yang akan mengancam dirinya. Keadaan kecemasan tidak memiliki objek yang spesifik tetapi dapat dikomunikasikan secara subjektif dan secara interpersonal. Menurut Stuart dalam penelitian Toussaint et al (2021) terdapat gejala lansia yang mengalami kecemasan yaitu perasaan khawatir, ketakutan yang tidak rasional, insomnia dan cepat marah.

Terdapat teknik yang dapat mengatasi kecemasan yang dialami oleh para lansia teknik tersebut adalah teknik relaksasi (Khng, 2017). Menurut Potter dan Perry dalam penelitian Mawardika et al (2020) teknik relaksasi adalah sebuah bentuk manajemen stress, depresi dan kecemasan dalam upaya melakukan perubahan pada gaya hidup individu tersebut. Teknik relaksasi memiliki bermacam jenis yaitu relaksasi otot progresif yaitu pemusatan suatu perhatian dalam aktifitas otot dengan indentifikasi otot yang mengalami ketegangan dengan melakukan teknik rileksasi (Pardede et al., 2020). Terdapat juga relaksasi pernafasan dalam. Menurut Earnest

dalam penelitian Huang (2011) relaksasi pernafasan dalam adalah sebuah terapi rileksasi yang dapat membuat semua tubuh menjadi lebih nyaman dan tenang serta dapat memberdayakan tubuhnya dalam mengatasi masalah yang dialaminya. Teknik relaksasi pernafasan dalam ini dapat meningkatkan oksigen dalam darah dan meningkatkan ventilasi faru (Perciavalle et al., 2017).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sakila Witri (2022) menghasilkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dalam efektif untuk menurunkan kecemasan pada seseorang. Penelitian Tiara & Rahardanto (2020) menghasilkan hasil mean post test sebesar 78,60 kelompok kontrol dan kelompok eksperimen 37,60 sedangkan nilai effect size 0,62 yang dapat disimpulkan bahwa pelatihan relaksasi pernafasan dalam memberikan efek yang besar dalam mengurangi kecemasan. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Verawaty & Widiastuti (2020) menghasilkan pernyataan bahwa teknik pernafasan dalam tersebut sangat efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa dari kecemasan sedang menjadi ringan. Terakhir penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2020) menghasilkan bahwa relaksasi pernafasan dalam sangat efektif dalam menurunkan kecemasan lansia dan lansia juga merasa lebih senang setelah melakukan relaksasi. Dari penelitian terdahulu masih sedikit penelitian yang membahas kecemasan pada lansia, oleh sebab itu peneliti tertarik meneliti subjek lansia yang berada di panti jompo karena lansia jauh dari kerabat dan anak yang menyebabkan tingkat kecemasan pada lansia semakin tinggi.

EFEKTIFITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Achmad Rizki, Retno Edya Permatasari, Nisrina Raniah, Zeinie Dahlan, Nadia Rafika, Soffie Balgies

Teknik relaksasi yang dijelaskan diatas sangat efektif jika diterapkan pada lansia yang mengalami kecemasan karena teknikny sangat mudah dan sederhana untuk dilakukan oleh para lansia. Oleh sebab itu teknik relaksasi pernafasan dalam ini dapat diterapkan kepada lansia pada Dinas Sosial UPT Tresna Werdha Jember dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh lansia. Teknik ini sangat mudah dan sederhana dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia untuk menjadikan lansia memiliki sebuah motivasi untuk hidup dan keberhargaan dalam hidupnya. Pada penelitian yang akan dilakukan peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh relaksai pernafasan dalam dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia di Dinas Sosial UPT Tresna Werdha Jember.

METODE

Dalam penelitian yang dilakukan tersebut menggunakan rancangan penelitian pra eksperimental dengan desain one group pretest posttest. Sampel dalam penelitian berjumlah 25

lansia perempuan dan laki laki. Penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria bersedia untuk menjadi subjek, berumur 60 tahun lebih, pernah mengalami gangguan tidur, terkadang merasa ketakutan tanpa sebab.

Pada penelitian yang dilakukan ini Instrumen pengumpulan data menggunakan kuisisioner GAS atau Geriati Anxiety Scale. yang dirancang khusus mengukur kecemasan pada lansia yang terdiri dari afektif, soematik dan kognitif (Zindel V Segal, 2010). Alat ukur tersebut memiliki 30 pertanyaan dengan skala likert terdiri dari empat jawaban 0 (tidak sama sekali) – 3 (sepanjang hari) jika semakin tinggi skor maka semakin tinggi kecemasan. Pengerjaan kuisisioner lansia dibantu oleh peneliti dan penyebaran kuisisioner dilakukan secara dua kali. Penyebaran pertama digunakan untuk pre test dan penyebaran kedua digunakan untuk post test. Metode analisis data yang digunakan yaitu Uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

HASIL

Tabel 1

Data Kecemasan Lansia

Kecemasan	Pre Test		Post Test	
	N	%	N	%
Ringan	3	12%	21	84%
Sedang	22	88%	4	16%
Tinggi	0	0%	0	0%

Dalam penyebaran kuisisioner pertama atau pretest didapatkan sebuah hasil terdapat lansia yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 3 subjek dengan presentase 12%, kecemasan sedang sebanyak 22 subjek dengan presentase 88% dan untuk kecemasan

tinggi tidak ada yang mengalami. Selanjutnya hasil ketika sesudah diberikan relaksasi terdapat 21 subjek mengalami kecemasan rendah dengan presentase 84%, untuk kecemasan sedang sebanyak 4 subjek dengan

EFEKTIFITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Achmad Rizki, Retno Edya Permatasari, Nisrina Raniah, Zeinie Dahlan, Nadia Rafika, Soffie Balgies

presentase 16% dan terakhir tidak ada yang mengalami kecemasan tinggi.

Tabel 2

Hasil Pres Test dan Post Test Pada Lansia PSTW Jember

	N	Mean Rank	Sum Of Rank
Pre Test-Post Test	Negative Ranks	0	.00
	Positive Ranks	25 ^a	13.50
	Ties	0 ^b	
	Total	25 ^c	

Pada tabel kedua terdapat hasil dimana dalam kolom negative rank bernilai 0 baik pada kolom N, Mean dan Sum yang dapat diartikan bahwa tidak ada penurunan nilai pada pre test dan post test yang dilakukan oleh peneliti. Pada nilai positive terdapat 25 subjek mengalami penurunan kecemasan pada lansia di UPT

Tresna Werdha Jember dari nilai pre test ke nilai post test. Rata rata penurunan kecemasan sebesar 13,50 dan mendapatkan nilai rangking positif sebesar 351,00. Dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan rileksasi pernafasan dalam tingkat kecemasan pada lansia dapat menurun dan terkontrol.

Tabel 3

Hasil Uji Statistik

	<i>P Value</i>
Z	-4.461 ^b
Asymp.Sig. (2-tailed)	.000

Dalam Tabel ketiga terdapat hasil perhitungan dari efektifitas dari teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap kecemasan pada lansia didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada teknik relaksasi pernafasan terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPT PSTW Jember.

DISKUSI

Berdasarkan data hasil dalam penelitian tersebut dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan pada lansia sebelum dipraktekkan teknik relaksasi pernafasan dalam sebagian besar lansia mengalami kecemasan yang tergolong sedang karena nilai skor yang dihasilkan dari perhitungan masih tinggi. Banyak lansia yang mengakui bahwa mereka terkadang sering sulit tidur, marah tanpa sebab dan muncul rasa takut secara tiba tiba. Hal

EFEKTIFITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Achmad Rizki, Retno Edya Permatasari, Nisrina Raniah, Zeinie Dahlan, Nadia Rafika, Soffie Belgies

tersebut merupakan faktor dari kecemasan pada lansia.

Ketika mempraktekkan teknik relaksasi pernafasan dalam para lansia memang agak susah dalam berkonsentrasi. Setelah melakukan relaksasi pernafasan dalam beberapa kali para lansia mulai merasakan dampak dari relaksasi tersebut dimana nilai post test dari rata-rata lansia mulai menurun dan faktor penyebab kecemasan mulai sedikit berkurang. Tingkat kecemasan lansia mengalami penurunan nilai sebesar 13,50 dan mendapatkan nilai ranking positif 351,00 yang dapat diartikan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada lansia UPT Tresna Werdha Jember. Terdapat juga hasil analisa statistik Wilcoxon dengan nilai sebesar 0,000 yang kurang dari 0,05 dan dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

Hasil tersebut selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sakila Witri(2022) dimana teknik relaksasi pernafasan dalam efektif dan mudah dilakukan oleh seseorang dalam menurunkan kecemasan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Tiara & Rahardanto(2020) dimana relaksasi pernafasan dalam dapat berdampak besar dalam menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi sangat berdampak baik bagi menurunkan kecemasan karena ketika melakukan relaksasi tersebut pikiran seseorang akan merasakan rileks dan kosong hal tersebut yang dapat menyebabkan penurunan kecemasan.

Terdapat penelitian terdahulu yang menghasilkan hasil yang sama penelitian dilakukan

oleh Verawaty & Widiastuti(2020)menghasilkan pernyataan bahwa teknik pernafasan dalam tersebut sangat efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa dari kecemasan sedang menjadi ringan. Terakhir penelitian yang dilakukan olehWahyuningsih(2020)menghasilkan bahwa relaksasi pernafasan dalam dapat menurunkan kecemasan lansia dan lansia juga merasa lebih senang setelah melakukan relaksasi. Hal tersebut dapat terjadi karena setelah melakukan relaksasi semua tubuh menjadi lebih nyaman dan tenang serta dapat memberdayakan tubuhnya dalam mengatasi masalah yang dialaminya

Semua pemaparan diatas menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan efektif karena ketika seseorang mengalami kecemasan sistem saraf simpatik dalam tubuh akan bekerja lebih banyak dan membuat kita merasakan tekanan dalam tubuh dengan menarik nafas dengan teratur dan baik akan mengembalikan kerja jantung dalam memompa darah secara stabil dan dapat membuat sistem saraf simpatik pada subuh menjadi lebih stabil. Dalam penelitian ini juga memiliki keterbatasan dimana subjek yang diambil masih cukup sedikit dan juga masih terdapat banyak lansia yang tidak mengalami kecemasan saja tetapi gangguan kesehatan mental lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menghasilkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dalam efektif dalam

EFEKTIFITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Achmad Rizki, Retno Edya Permatasari, Nisrina Raniah, Zeinie Dahlan, Nadia Rafika, Soffie Belgies

menurunkan kecemasan pada lansia di UPT Tresna Werdha Jember. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dalam ini dapat diterapkan mandiri oleh lansia secara baik dan mudah pada lansia yang mengalami kecemasan di UPT Tresna Werdha Jember.

Saran dari penelitian ini diharapkan hasil penelitian ini dapat diterapkan kepada lansia yang mengalami kecemasan agar lansia dapat melakukan relaksasi secara mandiri. Penelitian ini diharapkan menjadi sebuah tambahan informasi terkait cara menangani kecemasan pada lansia, penelitian selanjutnya sebaiknya meneliti variabel yang belum pernah diteliti seperti relaksasi otot progresif bagi lansia atau variabel lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologis*, 04(2), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42578>
- Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/viewFile/156/149>
- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Fitriani, R. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten Di RSKDIA Siti Fatimah Makassar Tahun 2013. *Jurnal Kesehatan*, VII(2), 443–452. <file:///C:/Users/Intel/AppData/Local/Temp/62-166-1-PB.pdf>
- <https://kaltimkece.id/warta/balikipapan/dari-upaya-bunuh-diri-seorang-nenek-di-balikipapan-dan-pentingnya-menyadari-depresi-lansia-sejak-dini>
- https://m-bisnis.com.cdn.ampproject.org/v/s/m.bisnis.com/amp/read/20210505/106/1390477/kesehatan-mental-lansia-buruk-sejak-pandemi?amp_gsa=1&_js_v=a9&usqp=mq331AQIUAKwASCAAgM%3D#amp_ct=1684672070905&_tf=Dari%20%251%24s&aoh=16846720559301&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com
- https://news-detik.com.cdn.ampproject.org/v/s/news.detik.com/abc-australia/d-6659831/mengkhawatirkan-makin-banyak-pria-lanjut-usia-di-australia-bunuh-diri/amp?amp_gsa=1&_js_v=a9&usqp=mq331AQIUAKwASCAAgM%3D#amp_tf=Dari%20%251%24s&aoh=16846721103446&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&share=https%3A%2F%2Fnews.detik.com%2Fabc-australia%2Fd-6659831%2Fmengkhawatirkan-makin-banyak-pria-lanjut-usia-di-australia-bunuh-diri
- Huang, M. S. (2011). Coping with Performance Anxiety: College Piano Students' Perceptions of Performance Anxiety and Potential Effectiveness of Deep Breathing, Deep Muscle Relaxation, and Visualization. In *Hemisphere*.
- Ikromi Zufri, E. I., & Liftiah. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal yang Hendak Bertanding. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(1), 9–14.
- Khng, K. H. (2017). A better state-of-mind: deep breathing reduces state anxiety and enhances test performance through

EFEKTIFITAS RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

Achmad Rizki, Retno Edya Permatasari, Nisrina Raniah, Zeinie Dahlan, Nadia Rafika, Soffie Belgies

- regulating test cognitions in children. *Cognition and Emotion*, 31(7), 1502–1510. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1233095>
- Mawardika, T., Rahmawati, I. N., & Kurniawati, W. (2020). Relaksasi pernafasan dan dzikir menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil HIV positif: Literature review. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 101. <https://doi.org/10.30659/nurscope.6.2.101-108>
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Jurnal Nursing News*, 1(2), 53–62.
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Manalu, N. (2020). Effectiveness of Deep Breath Relaxation and Lavender Aromatherapy Against Preoperative Patient Anxiety. *Research Article Diversity and Equality in Health and Care*, 17(4), 168–173. <https://doi.org/10.36648/206>
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., Fichera, F., & Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451–458. <https://doi.org/10.1007/s10072-016-2790-8>
- Praptni, Sulistiawati, S. (2019). Di Rumah Singgah Kanker Denpasar. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Udayana*, 1. <https://doi.org/10.20884/bion.v1i1.16>
- Rohmawati, N., Asdie, A. H., & Susetyowati, S. (2015). Tingkat kecemasan, asupan makan, dan status gizi pada lansia di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(2), 62. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23022>
- Sakila Witri, D. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Praoperasi Di Ruang Bedah Rsud Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. *Cendikia Muda*, 2, 529–535.
- Sulistiyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40(1), 28–38. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=352965&val=5021&title=Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=352965&val=5021&title=Terapi%20Relaksasi%20untuk%20Menurunkan%20Tekanan%20Darah%20dan%20Meningkatkan%20Kualitas%20Hidup%20Penderita%20Hipertensi)
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2020). Efektivitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Puslatcab Dan Siap Grak Surabaya. *Jurnal Experientia*, 8(2), 69–76. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2856>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i1.26>
- Wahyuningsih, sri atun. (2020). Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di RT 03 RW 09 Kelurahan Slipi Palmerah Jakarta Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3(2), 264–270. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/3194>
- Zindel V Segal. (2010). Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression. *National Library of Medicine*.