

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DALAM  
MENANGANI KECEMASAN DENGAN RELAKSASI NAFAS DALAM****Amin Aji Budiman<sup>1\*</sup>, Firman Prastiwi<sup>2</sup>, Nikma Alfi Rosida<sup>3</sup>, Muhamad Nur  
Rahmad<sup>4</sup>**<sup>1-4</sup>Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Korespondensi: ajibudimann@gmail.com

Disubmit: 20 Juni 2023

Diterima: 25 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10581>**ABSTRAK**

Kemunduran fungsi fisik dan psikologis serta sosial terjadi secara bertahap pada lansia. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang banyak diderita lansia dan berangsur lama, sehingga menyebabkan kecemasan, terapi relaksasi nafas dalam secara tidak langsung akan mempengaruhi kecemasan yang dirasakan lansia. Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar pengetahuan lansia meningkat dan mampu menangani kecemasan dengan menggunakan relaksasai nafas dalam. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, latihan dan demonstrasi. Hasil pengukuran kepada 15 lansia yang diberikan edukasi relaksasi nafas dalam menunjukkan *pre test* sebanyak 10 lansia (66%) mempunyai tingkat pengetahuan kurang dalam mengenai penanganan hipertensi. Setelah *post test* sebanyak 15 orang (100%) mempunyai tingkat pengetahuan baik. Relaksasi nafas dalam mampu menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi, dan latihan ini dapat dilaksanakan setiap hari untuk mengatasi kecemasan.

**Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi, Relaksasai Nafas Dalam, Kecemasan**ABSTRACT**

*Deterioration of physical and psychological and social functions occurs gradually in the elderly. Hypertension is a cardiovascular disease that many elderly suffer from and gradually take a long time, causing anxiety, deep breath relaxation therapy will indirectly affect the anxiety felt by the elderly. This community service aims to make the elderly able to handle anxiety by using deep breath relaxation. This community service uses counseling, training and demonstration methods. The measurement results of 15 elderly people who were given breath relaxation education showed that pre-test as many as 10 elderly (66%) had a level of knowledge less in handling hypertension. After the post test, 15 people (100%) had a good level of knowledge. deep breath relaxation can reduce anxiety in elderly people with hypertension, and this exercise can be done every day to overcome anxiety.*

**Keywords:** Elderly, Hypertension, Deep Breathing, Anxiety

## 1. PENDAHULUAN

Kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis terjadi saat proses menua, dimana terdapat penurunan daya kemampuan serta kepekaan individu (Laka et al., 2018). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Berdasarkan data proyeksi penduduk, diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes RI, 2019). Alasan lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dikarenakan masalah pada lansia masuk kedalam “Empat Besar” penderitaan geriatrik yaitu mempunyai masalah yang cukup kompleks, tidak ada pengobatan sederhana, penurunan kemandirian, dan membutuhkan bantuan orang lain dalam perawatan (Lani, 2021; Novian, 2014). Salah satu penyakit yang banyak dialami oleh lansia yaitu penyakit system kardiovaskular, salah satunya adalah hipertensi (Ridwan et al., 2017).

Salah satu penyakit kardiovaskular yang ditemui dimasyarakat adalah hipertensi (Kemenkes RI, 2019b). pada tahun 2025 *World Health Organization* (WHO) memperkirakan 1,5 miliar orang yang akan terkena hipertensi, dan 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019b). Kawasan Asia Timur-Selatan sendiri sebanyak 1,5 juta jiwa meninggal karena hipertensi. (Fadila & Solihah, 2022). Hipertensi atau yang lebih sering dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan kondisi seseorang dengan hasil tekanan darah sistolik  $\geq 120$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg, dimana penyakit Hipertensi merupakan pemicu terjadinya stroke dan jantung coroner yang dapat menyebabkan kematian (Novian, 2014).

Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi pada lansia, dimana secara tidak langsung dapat mempengaruhi keadaan fisik dan kualitas hidup lansia (Lani, 2021). Masalah kecemasan seringkali dialami oleh lansia. Hal ini diakibatkan kondisi kesehatannya semakin memburuk dan penyakit yang tak kunjung sembuh sehingga semakin memperburuk kondisi kesehatannya bahkan sampai penyakit psikis. Kondisi keehatan lansia dapat mencapai kestabilan jika lansia mampu menjaga semua aspek fisik, dan psikologis.

Kecemasan lansia sebagai sebuah kondisi patologis melibatkan reaksi yang tiak diingikan atau tidak wajar dalam perilaku (Sutejo, 2019). Kecemasan dapat dikatakan normal jika tingkat kecemasan tersebut tidak berlebihan, tetapi jika sudah parah dapat menjadi masalah serius. Terkait masalah kesehatan yang dialami oleh seseorang dapat memicu kecemasan (Stuart, Gail W. & Keliat, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marmata dan Gaol (2021) menyatakan sebagian lansia mengalami kecemasan sedang, dimana lansia yang menderita hipertensi mengalami rasa gelisah dan tidak tenang, takut akan kematian karena kondisi kesehatannya yang tidak stabil (Hotmarina Lumban Gaol & Br Marmata, 2022). Alasan lain berupa komplikasi, pengobatan yang cukup menyita waktu dan jangka panjang serta memperpendek usia menjadi faktor pendukung kecemasan pada lansia (Br Marmata, 2022).

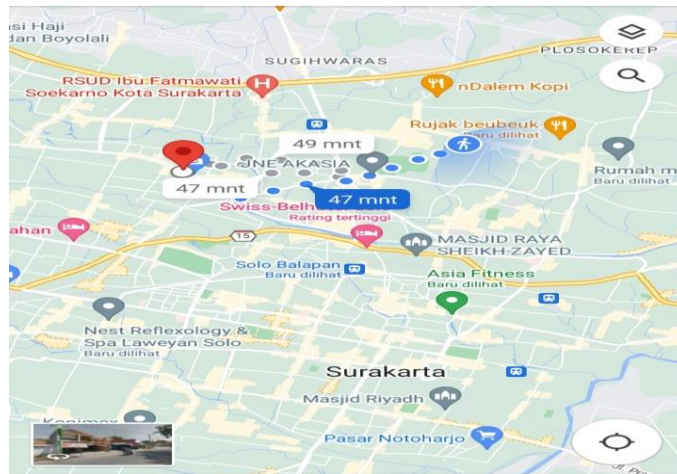
Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat digunakan untuk menangani kecemasan adalah relaksasi nafas dalam. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pratikto (2022) yang menyatakan

bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan yang dirasakan oleh lansia (Noorrahman & Pratiko, 2022).

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Lansia mengalami kecemasan dikarenakan tekanan darah yang tidak stabil, selain itu waktu pengobatan yang cenderung lama pada penderita hipertensi serta terdapat risiko komplikasi dan kematian akibat penyakit menjadi faktor pencetus kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat dicegah dengan memberikan pengertian dan pemahaman kepada lansia penderita hipertensi melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan langsung kepada lansia penderita hipertensi mengenai teknik mengurangi kecemasan dengan relaksasi nafas dalam.

- a. Apakah edukasi penanganan kecemasan dengan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi?



Gambar 1. Lokasi pengabdian masyarakat  
Posyandu Lansia Sabar Hati

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Menurut Stuart (2016), kecemasan adalah respon emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang tidak jelas dan meluas terkait dengan perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian. Menurut Stuart G.W. Keliat (2016), kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata dan perasaan terancam sebagai respons berlebihan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam (Stuart G. W, Keliat, 2016). Menurut Carpenito (2001), penggolongan tingkat kecemasan menjadi tiga tingkatan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat. Terdapat gejala fisiologis, emosional, dan kognitif terkait dengan kecemasan pada lansia. Kecemasan pada lansia juga memiliki efek negatif, terutama pada kesehatan fisik. Hal ini karena meski saat memasuki usia lanjut secara alami lansia akan mengalami penurunan pada aspek fisik dan psikologis. Lansia mudah mengalami kecemasan akibat kondisi fisiknya dan penyakitnya serta merasakan kematian yang semakin mendekat. Salah satunya adalah penyakit hipertensi pada lansia (Anggraini, 2020).

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah diatas 140/90 (Ardianti & Daniati, 2020).

Penatalaksanaan kecemasan pada lansia dapat dikelola secara farmakologis dan nonfarmakologis. Berbagai Teknik nonfarmakologi tersebut seperti relaksasi otot progresif, meditasi, pijat, pernapasan diafragma, visualisasi yoga, terapi musik, dan relaksasi pernapasan dalam, dimana terapi nonfarmakologi tersebut dapat mengurangi kecemasan pada kelompok lansia. Menurut Smeltzer & Bare (2002), Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam adalah latihan pernapasan yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, menjaga pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, dan mengurangi stres fisik dan emosional khususnya kecemasan serta mengurangi stres. Prosedur relaksasi nafas dalam sendiri dimulai dengan menarik napas (inspirasi) secara perlahan, menahannya kurang dari lima detik, lalu menghembuskannya secara perlahan (*expiration*), diikuti dengan mengendurkan otot bahu, teknik ini diduga dapat mengurangi rasa cemas. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu metode untuk mengembangkan pengendalian diri pada individu pada saat tidak nyaman, stres fisik dan emosional, serta kecemasan (Noorrahman & Pratikto, 2022). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Noorrahman & Pratikto (2022) tersebut maka relaksasi nafas dalam dapat digunakan untuk mengatur ketika seseorang mengalami kondisi kecemasan, termasuk pada lansia.

#### 4. METODE

Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan pelatihan tentang penanganan kecemasan lansia menggunakan teknik relaksasi dalam. Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah Posyandu Lansia Sabar hati Banyuwangi, Surakarta. Kegiatan dilaksanakan pada Bulan Juli-Agustus 2022. Populasi target kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Sabar hati Banyuwangi. Adapun subjek yang menjadi peserta pengabdian masyarakat ini adalah lansia penderita hipertensi sebanyak 15 orang.

Metode ceramah dan penyuluhan bertujuan untuk memberikan pengertian dan pemahaman kepada mitra tentang apa itu proses menua dan dampak secara fisik terhadap pasien. Materi penyuluhan dan demonstrasi ini adalah mengenai kecemasan dan relaksasi nafas dalam, diantaranya definisi cemas, tanda gejala cemas dan cara relaksasi nafas dalam. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah LCD Proyektor

Sebelum pengabdian masyarakat dimulai dilakukakan *pre test* terlebih dahulu dengan menyebar kuisisioner pengetahuan lansia tentang hipertensi dan penanganannya dan *post test* setelah diberikan pelatihan dengan kuisisioner yang sama. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan metode ceramah, penyuluhan (demonstrasi) dan diskusi. Metode ini bertujuan untuk memberi pelatihan bagaimana cara melakukan Latihan relaksasi nafas dalam dengan benar. Metode demonstrasi diterapkan pada tiga sesi pada masing-masing permasalahan. Metode re-demonstrasi dilanjutkan ketika dimana lansia diharapkan sudah mampu melakukan Latihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam secara mandiri. Berikut adalah prosedur pelaksanaan relaksasi nafas dalam :

- 1) Ciptakan lingkungan yang tenang
- 2) Usahakan tubuh rileks
- 3) Dapat dilakukan dengan mata terpejam untuk berkonsentrasi
- 4) Menarik nafas dalam perlahan dari hidung untuk mengisi paru-paru dengan udara dan ditahan selama 3 - 5 detik
- 5) Perlahan-lahan udara dihembuskan lewat mulut sambil merasakan tubuh semakin rileks
- 6) Menganjurkan bernafas dengan irama normal sebanyak 3 kali
- 7) Menarik nafas dalam lagi melalui hidung, ditahan, dan menghembuskan lewat mulut secara perlahan
- 8) Ulangi prosedur sampai tubuh merasa semakin rileks dengan diselingi dengan waktu istirahat singkat setiap 5 kali nafas dalam, selama 5 - 10 menit
- 9) Berfokus dan mensyukuri nikmat dari Tuhan Yang Maha Esa, semakin ikhlas dan sabar.



Gambar 2. Leaflet edukasi penanganan kecemasan dengan relaksasi nafas dalam

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Hasil pengukuran kepada 15 lansia yang diberikan edukasi relaksasi nafas dalam menunjukkan *pre test* sebanyak 10 lansia (66%) mempunyai tingkat pengetahuan kurang dalam mengenai penanganan hipertensi. Setelah *post test* sebanyak 15 orang (100%) mempunyai tingkat pengetahuan baik serta mengungkapkan kecemasan menurun setelah diberikan relaksasi nafas dalam.

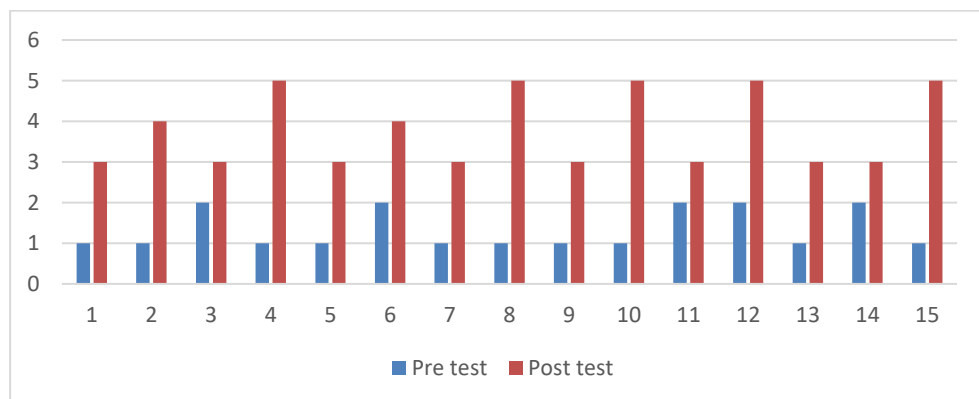


Diagram 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dan Penatalaksanaanya

## b. Pembahasan

Kecemasan adalah respons emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang menyebar dan tidak jelas, serta perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart G. W, Keliat, 2016). Calhoun dan Acocella mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan takut yang berlebihan atau ketakutan yang tidak nyata. Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang dicirikan oleh keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Hal ini juga akan menyebabkan gangguan perhatian, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung pada seseorang (Noorrahman & Pratikto, 2022). Pada lansia penderita hipertensi terjadi peningkatan tekanan darah di dalam arteri, hal ini terjadi karena jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak darah setiap detiknya. Arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah lewat arteri tersebut. Sehingga berkurangnya suplai darah dan oksigen ke jaringan yang akan menyebabkan infark miokard dan munculnya komplikasi pada organ vital sehingga menyebabkan kecemasan pada lansia (Sumartini & Miranti, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Solechan (2017) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah dan kecemasan pada lansia (Khayati et al., 2017).

Hal ini sejalan dengan teori bahwa latihan pernafasan dalam akan meningkatkan kesehatan karena otak menerima instruksi untuk menenangkan diri, latihan nafas dalam ini akan membantu tubuh menjadi lebih rileks. Setelah itu, otak akan mengirimkan informasi yang sama ke seluruh tubuh. Latihan pernafasan juga membantu membersihkan pikiran karena sirkulasi tubuh menjadi lebih baik dan lebih banyak oksigen mengalir ke otak. Teknik olah nafas bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mempertahankan pertukaran gas, mencegah atelektasi paru-paru, meningkatkan efektivitas batuk, dan mengurangi stres fisik dan emosional, yaitu menurunkan intensitas nyeri, kecemasan dan tekanan darah (Noorrahman & Pratikto, 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sailan dan Gireesh (2022) yang menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam jika dilakukan secara rutin pada penderita hipertensi dapat membuat pasien berhenti ketergantungan obat antihipertensi dan berpaling pada latihan (Salian & Gireesh, 2022).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2016) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada seseorang. Teknik relaksasi dapat mengurangi jumlah oksigen yang dikonsumsi, metabolisme, dan frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, tegangan otot, dan tekanan darah sistolik dan diastolik (Anggraini, 2020). Selain itu relaksasi nafas dalam secara tidak langsung dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh lansia terkait penyakit hipertensinya (Putri & Nurhidayati, 2022). Sehingga ketika lansia merasakan kecemasan dapat mengimplementasikan relaksasi nafas dalam yang diajarkan.

## 6. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat melalui penyuluhan kecemasan dan demonstrasi relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada lansia hipertensi efektif dalam menurunkan kecemasan, disamping itu teknik ini mudah dalam penerapannya, mudah untuk diingat dan memiliki efek menenangkan sehingga dirasa sesuai dengan anggota kelompok yang merupakan seseorang yang sudah berusia lanjut. Hasil yang diperoleh anggota kelompok dari proses intervensi yaitu menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan anggota kelompok lansia ini. Untuk itu lansia disarankan dapat menerapkan relaksasi nafas dalam dalam kehidupan sehari-hari ketika lansia mengalami kecemasan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2020). *Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Jakarta*. 5(1), 41-47.
- Ardianti, H., & Daniati, M. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi. *Stikesalirsyadclp.Ac.Id*, 5(3), 132-138. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/512/1/naspubmila.pdf>
- Br Marmata, I. B. I. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Jalan Pembangunan Usu Lingukungan 14 Kecamatan Medan Baru Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(1), 184-189. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i1.1253>
- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 462-474. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.6032>
- Hotmarina Lumban Gaol, & Br Marmata, I. B. I. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Jalan Pembangunan Usu Lingukungan 14 Kecamatan Medan Baru Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 17(1), 184-189. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i1.1253>
- Kemendes RI. (2019a). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. <https://www.kemkes.go.id/art%0Aicle/view/19051700002/hipert%0Aensi-penyakit-paling-banyakdiidap-masyarakat.html>.
- Kemendes RI. (2019b). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Pusat Data Informasi*.
- Khayati, Z., Nuraeni, A., & Solechan, A. (2017). Efektifitas Teknik Pernapasan Nostril Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Kalirejo Grobogan. *STIKES Telogorejo Semarang*, 1-11.
- Laka, O., Widodo, D., & H, W. (2018). Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1), 22-32.
- Lani, T. (2021). *Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi*.

9(November), 97-100.

- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam ( deep breathing ) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Journal of Psychological Research*, 1(4), 215-222. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/319/208>
- Novian, A. (2014). Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan Diit pasien hipertensi (Studi Pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2013). *Unnes Journal of Public Health*, 3(3), 1-9.
- Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8302>
- Ridwan, Dyah, W., & Esti, W. (2017). Hubungan Hipertensi Dengan Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Publikasi Ilmiah Unitri*, 2(3), 676-686.
- Salian, A., & Gireesh, G. (2022). Effectiveness of Abdominal Breathing Exercise on Biological Parameters among Hypertensive Patients at Selected Tertiary Care Hospital, Mangaluru, India. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 16(7), 7-10. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2022/53194.16572>
- Stuart, Gail W. & Keliat, B. A. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Elsevier Mosby.
- Stuart G. W, Keliat, P. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elsevier Mosby.
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.26>
- Sutejo. (2019). *Keperawatan jiwa: konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa : Gangguan Jisa Psikososial*. Pustaka Baru.