

Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di RT 03 RW 09 Kelurahan Slipi Palmerah Jakarta Barat

Sri Atun Wahyuningsih¹, Nurun², Ainul³, Rendra⁴, Dwiki⁵

^{1,2,3,4,5}Akademi Keperawatan Pelni Jakarta

Email: atun_pelni@yahoo.com, handayanibuntar@yahoo.co.id

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) adalah bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Manusia tidak secara tiba tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir atau periode penutup dalam rentang hidup seseorang, masa ini di mulai usia enam puluh sampai meninggal yang di tandai dengan adanya perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual yang semakin menurun. Penyakit yang sering dijumpai pada lansia adalah hipertensi berdampak pada jantung dan stroke. Pengobatan hipertensi berlangsung seumur hidup sehingga harus dikombinasikan dengan pengobatan non farmakologis yaitu relaksasi napas dalam. Proses menua akan terjadi perubahan-perubahan baik anatomis, biologis, fisiologis maupun psikologis. Gejala-gejala kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, mulai beruban, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan mulai lamban dan kurang lincah masalah tersebut akan berpotensi pada masalah kesehatan baik secara umum maupun kesehatan jiwa adalah satu kesehatan jiwa yang terganggu adalah mengalami kecemasan. Rasa cemas ini merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekawatiran, ketidakenakan dan perasa tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena merasa menemui jalan buntu dan kemampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi. Tujuan relaksasi nafas dalam adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada extremitas.

Kata Kunci : Cemas, Lansia, Hipertensi, Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

Elderly (elderly) is part of the human development process. Humans do not suddenly get old, but develop from babies, children, adults and eventually become old. Old age is the last period of human life or the closing period in a person's life span, this period from the age of sixty to death which is marked by decreasing physical, psychological, social and spiritual changes. A disease that is often found in the elderly is hypertension which affects the heart and stroke. Hypertension treatment lasts a lifetime so it must be combined with non-pharmacological treatment, namely deep breath relaxation. The aging process will result in anatomical, biological, physiological and psychological changes. Symptoms of physical deterioration include sagging skin, wrinkles, graying, reduced hearing and vision, fatigue, slow movement and less agility. These problems will potentially lead to health problems both in general and mental health is a disturbed mental health. is experiencing anxiety. This anxiety is an uncomfortable mental state with regard to threatening or imagined pain, characterized by unavoidable worry, displeasure and bad feelings, accompanied by feelings of helplessness due to feeling stuck and the ability to find solutions to problems. faced. The goal of deep breath relaxation is to achieve a state of complete relaxation, including a physiological, cognitive, and behavioral state of relaxation. Physiologically, a state of relaxation is characterized by decreased levels of epinephrine and non-epinephrine in the blood, decreased heart rate (up to 24 times per minute), decreased blood pressure, decreased breathing frequency (up to 4-6 times per minute), decreased muscle tension, decreased metabolism, vasodilation and increased temperature at extremities.

Keywords: Anxiety, Elderly, Hypertension, Deep Breath Relaxation

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) dimulai dari usia memasuki 60 tahun atau sudah memasuki usia pensiun, dimana usia pensiun di Indonesia saat ini adalah usia 55 tahun sampai 90 tahun ke atas (Putri, 2012). Di Indonesia tahun 2000 proporsi penduduk lanjut usia adalah 7,18% dan tahun 2010 meningkat sekitar 9,77%, sedangkan tahun 2020 diperkirakan proporsi lanjut usia penduduk Indonesia dapat mencapai 11,34%. Sedangkan menurut DepKes (2018) data lansia di Indonesia sebanyak. prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9% hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%.

Berdasarkan Undang-undang (UU) no 36 tahun 2009 tentang kesehatan pasal 1 ayat 1, Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Definisi di atas menunjukkan bahwa sehat bukan hanya

mencakup fisik saja tapi juga sehat jiwa dan sosial. Kesehatan Jiwa menurut Undang-undang (UU) No 18 tahun 2014 adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2014). Berdasarkan definisi di atas kesehatan jiwa merupakan kondisi yang dapat berubah setiap saat dan sehat jiwa tidak berarti hanya tidak sakit jiwa, tetapi menyangkut seluruh aspek kehidupan.

Setiap saat kondisi seseorang dapat bergeser dari keadaan sehat berdasarkan UU Nomor 18 tahun 2014 menjadi kelompok ODMK (orang dengan masalah kejiwaan / gangguan mental emosional / gangguan jiwa ringan) dan dapat berlanjut menjadi ODGJ (orang dengan gangguan jiwa / gangguan jiwa berat). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (riskesdas) tahun 2013 (Puslitbang Kemenkes RI, 2013) angka gangguan mental emosional 6% dan meningkat pada Riskesdas 2018 menjadi 9,8% di DKI Jakarta, sedangkan gangguan jiwa berat berdasarkan hasil Riskesdas 2013 adalah 1,1 menjadi 7% pada tahun 2018. Seorang yang mengalami ODMK dapat terjadi pada seseorang yang menderita penyakit tidak menular atau kronis terjadi peningkatan seperti pada Diabetes Melitus, Stroke, Hipertensi, Gagal Ginjal Kronik, Kanker dan HIV. Hasil riskesdas tahun 2013 pada DM 6,9% meningkat menjadi 8,5%, penyakit hipertensi dari 25,8 menjadi 34,1% sedangkan penyakit gagal ginjal kronik dari 2% menjadi 3,8%, Stroke terdapat 7% menjadi 10,9%.

Berdasarkan keadaan di atas perlu upaya maksimal untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa oleh semua pihak baik pemerintah, pemerintah daerah maupun masyarakat, seperti yang tercantum dalam UU Nomor 36 tentang kesehatan dan UU Nomor 18 tentang kesehatan jiwa. Undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan mengatur tentang upaya kesehatan jiwa sebagai berikut : upaya kesehatan jiwa dilaksanakan dengan berbasis masyarakat, dilaksanakan oleh tenaga kesehatan di layanan kesehatan umum dan khusus, berbentuk pelayanan preventif, promotif dan edukatif serta kuratif dan rehabilitatif.

UU Nomor 18 tahun 2014 Bab I ayat 1 pasal 4 menyatakan : setiap kegiatan untuk mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diselenggarakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan/ atau masyarakat.

Relaksasi nafas adalah pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan

memejamkan mata. Teknik relaksasi meliputi berbagai metode perlambatan bawah tubuh dan pikiran (Nasuha, 2016). Meditasi, relaksasi otot progresif, latihan pernafasan, dan petunjuk gambar merupakan teknik relaksasi yang sering digunakan dalam pengaturan klinis lansia untuk membantu mengatur stres dan reaksi untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan. Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada extremitas. Tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Sedangkan manfaat yang dapat dirasakan oleh lansia setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah dapat menghilangkan nyeri, ketenteraman hati, dan berkurangnya rasa cemas.

Berdasarkan studi pendahuluan Puskesmas Slipi merupakan puskesmas yang ada di Wilayah DKI Jakarta, wilayah Kelurahan Slipi, Kecamatan Palmerah. Kelurahan Slipi terdiri atas 7 RW dan 80 RT, jumlah penduduk 18.000 jiwa pada tahun 2018. Pengabdi melakukan pengabdian masyarakat di RW 02 terdiri dari 11 RT, terdapat 120 lansia. Karakteristik lansia yang menderita hipertensi sebanyak 71% dari total lansia 120 orang. Mengingat pentingnya kebutuhan pengetahuan pada lansia, maka pengabdi tertarik untuk melakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam bagi lansia yang mengalami hipertensi, Di Wilayah Kerja Puskesmas Slipi 1". Jarak tempuh dari Akper Pelni ke Wilayah Puskesmas sejauh 1 kilo meter.

2. MASALAH

Dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah "Apakah ada perbedaan penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan tindakan relaksasi nafas dalam pada lansia.



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat Kelurahan Slipi kecamatan palmerah

3. METODE

Metode dalam pelaksanaan dilakukan dengan 3 tahapan :

- a. Tahap persiapan : dimulai pembuatan proposal kegiatan pengabdian masyarakat, pengajuan ijin kegiatan ke Kelurahan Slipi dan Puskesmas Slipi, mempersiapkan materi, pembuatan leaflet, mempersiapkan metoda dan melatih mahasiswa serta pembagian tugas.
- b. Tahap pelaksanaan : pengkajian lansia untuk mengidentifikasi lansia yang menderita Hipertensi dengan cara wawancara dan mengukur tekanan darah pada tanggal 18 dan 19 November 2019 melalui door to door. Sebelum pelaksanaan, dilakukan review ke peserta. Kegiatan dilakukan ke setiap lansia yang sebelumnya diukur tekanan darah kemudian dilakukan relaksasi nafas dalam, pembagian leaflet dengan diskusi dan Tanya jawab.
- c. Tahap evaluasi : tahap ini dilakukan dengan cara melakukan test secara lisan tentang relaksasi nafas dalam dan manfaat bagi tubuh. Peserta lansia juga diminta melakukan kembali gerakan relaksasi nafas dalam. Kemudian lansia mengungkapkan perasaan dan manfaat terhadap tubuhnya.

4. PEMBAHASAN

Peserta adalah lansia di RW 02 RT 01-05 terdiri dari 42 orang dilakukan ke rumah masing-masing. Tempat dan waktu disesuaikan bersama kesepakatan lansia dan peserta pengabdi. Lansia sangat antusias dalam kegiatan tersebut. Kesiapan team pemateri, menyiapkan alat dan memberikan materi sangat baik. selain itu berdasarkan evaluasi lansia sangat senang dan terbukti relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada lansia.

FOTO KEGIATAN



Gambar 1. Sosialisasi tentang tehnik relaksasi nafas dalam



Gambar 2. Sosialisasi kunjungan keluarga tentang tehnik relaksasi nafas dalam

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan kegiatan di RW 02 RT 01-05 Kelurahan Slipi yaitu adanya natusias pada lansia untuk melakukan relaksasi nafas dalam. Berdasarkan evaluasi bahwa lansia sangat senang, kecemasan menurun dan tekanan darah juga menurun.

6. DAFTAR PUSTAKA

Depkes. (2019). *Riset sehatan Dasar 2008*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.

Ghofur, A. (2007). *Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikilan Kali Jambe Sragen*. *Jurnal Kesehatan Surya Medika*.

Hartini, N. (2012). *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan*. Skripsi tidak dipublikasikan. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

- Herdman. (2018). NANDA International. *Nursing diagnoses: Definition & classification 2012-2014*. USA, Philadelphia.
- Heningsih. (2014). Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta. *Jurnal Kesehatan*.
- Stuart, G.W. (2016). *Principles and practice of Psychiatric Nursing*. (7th ed). Philadelphia. Mosby.
- Suryani,dkk. (2016). Psikoedukasi Menurunkan Tingkat Depresi, Stres dan Kecemasan pada pasien Tuberculosis Paru. *Jurnal Ners Vol.11 Tahun 2016*
- Syisnawati, dkk. (2017). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Klien Ansietas di Kelurahan Ciwaringin Bogor*. *Journal of Islamic Nursing Volume 2 Tahun 2017*
- Umi RK dkk. (2019). *Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan terkait Insomnia dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) guna Menurunkan tanda dan Gejala Insomnia di Layanan Sosial Lanjut Usia di Tresna Werdha Natar Propinsi Lampung*, *Jurnal Kreativitas Kepada Masyarakat (PKM) P-ISSN:2815-E-ISSN:2822-2622-6030 Volume 3 No 1 April 2020 hal 8-12*
- Untari, I, & Rohmawati. (2014). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Usia Pertengahan Dalam Menghadapi Proses Menua (Aging Process). *Jurnal Keperawatan*.