

---

---

**TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM MENURUNKAN ANSIETAS  
LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS  
PUTRI AYU KOTA JAMBI**

**Isti Harkomah<sup>1</sup>, Maulani<sup>2</sup>, Rasyidah, AZ<sup>3</sup>, Dasuki<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Jambi, Indonesia

[email.dhendra289@gmail.com](mailto:email.dhendra289@gmail.com), [mau14ni@gmail.com](mailto:mau14ni@gmail.com), [syidahaz84@gmail.com](mailto:syidahaz84@gmail.com)

**ABSTRAK**

Lanjut usia merupakan proses yang akan dialami oleh setiap individu. Proses lansia akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Masalah fisik yang banyak dialami para lansia yaitu hipertensi. Hipertensi pada lansia bisa menyebabkan ansietas atau kecemasan. Ansietas merupakan salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering dialami. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan kemampuan pasien lansia mengatasi kecemasan yang timbul akibat hipertensi dengan cara memberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam di Puskesmas Putri Ayu. Metode yang dilakukan yaitu melakukan demonstrasi. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adalah, peserta yang mengalami hipertensi mengetahui makanan yang perlu dihindari juga mampu melakukan demonstrasi terapi teknik relaksasi nafas dalam sebagai terapi ansietas yang dialami. Serta memberikan dorongan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan motivasi dan intervensi keperawatan yang tepat untuk mengatasi ansietas yang dialami lansia.

**Kata kunci :** Ansietas Pada Pasien Lansia, Hipertensi

**ABSTRACT**

Old age is a process that will be experienced by every individual. The process of the elderly will experience physical and psychological changes. The physical problem experienced by many elderly people is hypertension. Hypertension in the elderly can cause anxiety in the elderly. Anxiety is one of the most common mental health problems. The purpose of this community service is to increase knowledge of the ability of elderly patients to cope anxiety that arise due to hypertension by providing deep breathing relaxation technique therapy at Putri Ayu Health Center. The method used is to do a demonstration. The results obtained in this activity are that participants who experience hypertension know which foods to avoid and are also able to demonstrate therapy for deep breathing relaxation techniques as a therapy for their anxiety. As well as providing encouragement for health workers in providing motivation and appropriate nursing interventions to overcome anxiety experienced by the elderly.

**Keywords :** Anxiety in Elderly Patients, Hypertension

**PENDAHULUAN**

Lanjut usia merupakan proses yang akan dialami oleh setiap individu (Kristyaningsih, 2014). Gejala-gejala kemunduran fisik diantaranya kulit mulai mengendur, timbul keriput, mulai beruban, gangguan pendengaran dan penglihatan, kelelahan, keterbatasan gerak,

masalah tersebut akan menimbulkan masalah kesehatan lainnya secara umum maupun kesehatan jiwa.

Indonesia memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (aging structural population) karena jumlah penduduknya dengan usia 60 tahun ke atas sekitar 8,90% dari jumlah penduduk di Indonesia. Pada 2010, jumlah lansia sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun (Sunartyasih, 2013). Peningkatan jumlah lansia di Indonesia akan berdampak pada masalah fisik maupun psikososial yang cukup kompleks. Masalah fisik yang banyak dijumpai pada lansia yaitu hipertensi. Hipertensi adalah penyakit sistem kardiovaskuler yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah. Hipertensi pada lansia bisa menyebabkan ansietas pada lansia tersebut. Ansietas adalah masalah kesehatan jiwa yang banyak terjadi (Subandi, 2013). Akibat kecemasan pada lanjut usia bisa mempengaruhi pemenuhan istirahat tidur, tidak fokus melakukan kegiatan sehari-hari, keringat dingin, bloking pikiran, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya, penurunan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan mudah lupa.

(Kemenkes, 2014). menyebutkan bahwa satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi dan peningkatan tersebut terjadi seiring dengan bertambahnya usia, yaitu satu dari sepuluh orang berusia 20-an dan 30-an sampai lima dari sepuluh orang dengan usia 50-an. Penyakit terbanyak yang dialami lansia berdasarkan Riskesdas tahun 2013 adalah hipertensi. Dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65 tahun, 74% dan 63,8% pada usia  $\geq 75$  tahun. Hipertensi harus dikendalikan dengan baik. Apabila dibiarkan tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan serangan, pembengkakan dan gagal jantung, serta memicu terjadinya aneurisma yang membentuk thrombus dan menyebabkan penyumbatan aliran darah. Tekanan pada pembuluh darah juga dapat menyebabkan terjadinya stroke. Selain itu hipertensi bisa mengakibatkan gagal ginjal, gangguan pada mata, serta robeknya pembuluh darah dan gangguan kognitif (WHO, 2013). Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan berdasarkan usia. Hipertensi akan semakin bertambah banyak terjadi pada lansia dengan usia 55-64 tahun. Peningkatan tekanan darah akan terjadi sampai 50% setelah umur 69 tahun. Menurut (Depkes, 2013) prevalensi lansia yang mengalami hipertensi di Indonesia tahun 2011 untuk kelompok usia 45-64 tahun mencapai 4,02% dan usia  $>65$  tahun mencapai angka 5,17%. Hipertensi pada lansia mengalami peningkatan dengan prevalensi yang meningkat, di atas usia 65 tahun antara 60-80%. Jenis hipertensi yang dialami lansia sebanyak 60% merupakan hipertensi sistolik terisolasi (Isolated Systolic Hypertension) yaitu adanya peningkatan tekanan sistolik yang disebabkan karena kakunya pembuluh darah arteri dan berkurangnya elastisitas aorta disertai menurunnya tekanan diastolik.

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi tanpa obat yang bisa diterapkan adalah relaksasi nafas dalam yaitu pasien diminta untuk menutup mata, kemudian bernafas melalui abdomen dengan frekuensi lambat perlahan, serta berirama. Berdasarkan penelitian (Dona, 2016), masalah psikologis pada kondisi kehidupan social yang sering dialami lanjut usia adalah kecemasan. Kecemasan diartikan sesuatu kondisi emosi yang menimbulkan ketidaknyamanan ditandai dengan perasaan khawatir, kegelisahan dan ketakutan sehingga dapat mengganggu kehidupan.

Ansietas merupakan pengalaman emosional yang berlangsung singkat dan merupakan respon yang wajar, pada saat individu menghadapi tekanan atau peristiwa yang mengancam kehidupannya. Perbedaan kecemasan yang dirasakan orang normal dan penderita hipertensi tampak dari respon saat menghadapi situasi, misalnya ansietas yang disebabkan stressor yang sama, jika dibandingkan maka mereka mengalami ansietas yang sama, hanya saja yang

membedakan adalah kondisi fisik antara klien hipertensi dengan orang normal pada saat menerima respon. Ansietas sebagai *state anxiety* yaitu gejala ansietas timbul bila individu menghadapi masalah tertentu dan gejalanya akan nampak selama situasi tersebut terjadi. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa suatu kondisi atau stressor, misalnya individu yang dinyatakan mempunyai suatu penyakit, seperti hipertensi akan menimbulkan ansietas bagi individu tersebut dan kejadian dari ansietas akan nampak pada saat individu menilai stressor tersebut. Penatalaksanaan dalam mengatasi ansietas dapat dilakukan dengan membantu klien mengenal ansietas. Terapi ini memiliki 2 prinsip utama, yaitu membantu klien mengenal masalah ansietas yang dirasakan, melatih klien mengatasi ansietas baik fisik, sosial, emosional dan spiritual. Tindakan dalam mengatasi cemas akibat hipertensi, yaitu berupa mengidentifikasi dan menguraikan perasaan klien, menjelaskan situasi yang menimbulkan ansietas, misalnya prognosis dari prognosis hipertensi, mengenal penyebab ansietas, misalnya ketidaktahuan bagaimana dalam mengelola dan merawat kondisi penyakit hipertensi, mengajarkan klien teknik relaksasi pengalihan situasi dalam meningkatkan kontrol, mengajarkan latihan relaksasi: tarik napas dalam dan mengerutkan atau mengendurkan otot-otot, hipnotis diri sendiri (latihan 5 jari) serta melakukan pendekatan spiritual.

Berdasarkan data Dinkes Kota Jambi tahun 2020 bahwa penyakit hipertensi tertinggi berada di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu yaitu sebanyak 4136 orang. Dimana prevalensi hipertensi tiap tahunnya mengalami peningkatan. Berdasarkan Penelitian (Rita, 2016), teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan tekanan darah (sistolik dan diastolik) penderita hipertensi. Sedangkan penelitian menurut (Prasetyo, 2014), cemas yang berlebihan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya, mengingat adanya masalah ansietas yang dialami pasien hipertensi pada lansia, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pemberian informasi terkait penyuluhan ansietas pada pasien lansia dengan hipertensi dengan menjelaskan tentang: relaksasi fisik, berpikir positif.

## METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi pada tanggal 29 Desember 2021, dengan tahapan dan metode pelaksanaan berikut :

1. Perizinan Tahap awal yang dilaksanakan adalah perizinan kepada pihak Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi untuk mendapatkan persetujuan waktu dan tempat, setelah perizinan didapatkan, melakukan persiapan melakukan kegiatan tehnik relaksasi nafas dalam untuk pasien hipertensi.
2. Persiapan sarana serta media Sarana: yang dipersiapkan pada kegiatan ini adalah leaflet.
3. Demonstrasi cara mengatasi rasa ansietas/cemas pada pasien hipertensi.  
Menjelaskan kepada pasien tehnik relaksasi nafas dalam guna mengurangi ansietas penderita hipertensi, setelah itu mendemonstrasikan tehnik relaksasi nafas dalam bersama pasien, dengan cara:
  - 1) Kondisikan lingkungan yang nyaman
  - 2) Tetap rileks dan tenang
  - 3) Atur posisi : fowler
  - 4) Tarik napas panjang melalui hidung,
  - 5) Hembuskan atau tiupkan melalui mulut
  - 6) Usahakan agar tetap konsentrasi/ mata sambil terpejam

- 7) Lakukan sampai 15 kali, atau sampai kecemasan berkurang  
 4. Proses evaluasi : mengevaluasi kemampuan pasien dalam melakukan tehnik relaksasi nafas dalam.

## Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

No	Variabel	F	%
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	2	10
	Perempuan	18	90
2	Usia		
	Lansia akhir	13	65
	Manula	7	35

Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh hasil tentang karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 18 orang (90%). Berdasarkan usia dengan kategori lansia akhir 13 orang (65%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi dan persentase kategori tingkat Ansietas Lansia.

Kategori	Tingkat kecemasan			
	Pre intervensi		Post intervensi	
	F	%	F	%
Tidak ada kecemasan	2	10	7	35
Kecemasan ringan	11	55	10	50
Kecemasan sedang	7	35	3	15

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh hasil tentang ansietas peserta sebelum dan setelah kegiatan. Sebelum dilakukan terapi teknik tarik nafas dalam, tingkat kecemasan kecemasan ringan sebanyak 11 orang (55%) dan kecemasan sedang 7 orang (35%). Setelah dilakukan terapi, pasien mengalami relaksasi dengan hasil tidak ada kecemasan 7 orang (35%), kecemasan ringan 10 orang (50%) sedangkan kecemasan sedang 3 orang (15%) .



**Gambar 1.** Foto Bersama Dengan Perawat Lansia



**Gambar 2.** Pemberian terapi ansietas (relaksasi nafas dalam) pada penderita hipertensi

Pembahasan didapatkan kecemasan adalah bentuk dari gangguan psikologis dimana seseorang mempunyai perasaan tersebut tidak jelas, adanya rasa takut akan bahaya yang terjadi pada dirinya maupun orang disekitarnya dan dapat berdampak pada keadaan fisik. (Lubis, 2020). Kecemasan ditandai dengan berbagai gejala, yang mencakup gejala fisik (gemetar, berkeringat dan rasa ingin piingsan), perilaku (gelisah) dan kognitif (khawatir dan sulit untuk berkonsentrasi atau memfokuskan pemikirannya).

Tingkat kecemasan setiap orang dapat berbeda tergantung pada faktor- faktor terkait (Rinaldi, 2020). Menurut (Siti Musyarofah, 2021), responden penelitian mayoritas tidak mengalami kecemasan, yaitu sebesar 70% (28). Penelitian menurut (Prasetyo, 2014), Penkes bisa menurunkan derajat ansietas klien dengan hipertensi. Kecemasan dapat dikaji

menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale*

Setelah dilakukan terapi, terjadi penurunan kecemasan dimana sebelumnya responden yang mengalami kecemasan sedang sebesar 35% menjadi 15%, ringan berkurang 5%, dan tidak ada kecemasan mengalami peningkatan dari 10 % menjadi 35%. Pelaksanaan terapi yang diterapkan oleh penderita di Puskesmas Putri Ayu sangatlah membantu pasien itu sendiri dan keluarga serta masyarakat yang belum mendapatkan terapi, untuk mengurangi kecemasan dan stress dalam menghadapi penyakit lainnya. Pemberian terapi relaksasi fisik dan terapi berfikir positif sangat efektif terhadap penurunan derajat kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa teknik relaksasi mampu menurunkan cemas pasien.

Menurut (Kozier, 2011), teknik relaksasi bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan oksigen, menurunkan metabolisme, tekanan darah, frekuensi pernafasan, jantung, dan meregangkan otot, serta memungkinkan pasien mengendalikan respons tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Teknik ini dilakukan dengan cara pasien menarik nafas dalam dan mengisi paru-paru dengan udara. Penderita diminta menghembuskan udara secara lambat dan tubuh dalam kondisi rileks, konsentrasi hingga terasa nyaman. Dilanjutkan dengan bernafas secara biasa, meminta kembali untuk menarik nafas dalam, dan hembuskan dengan pelan , lalu lemaskan kaki, tangan, perut dan punggung setelah selesai rileks dan anjurkan napas secara teratur (Musrifatul A. A., 2016).

## **Kesimpulan**

Sosialisasi dan demonstrasi cara mengatasi ansietas pada pasien hipertensi dengan cara melakukan demonstrasi terapi teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi rasa ansietas yang dialami serta menghindari makanan yang mempercepat peningkatan hipertensi. Saran memberikan dorongan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan motivasi serta menjadikan terapi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan lansia.

## **Ucapan Terima Kasih**

Kami ucapkan terima kasih kepada pasien dan pihak Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi yang telah bekerja sama dengan baik sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan bermanfaat.

## **Referensi**

Depkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*., Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Dona, A. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia. *Universitas Negeri Padang. Journal Konselor, Vol 5, No 2. 2016.*
- Kemenkes. (2014). *Hipertensi, InfoDATIN Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.* Jakarta Selatan.
- Kozier. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Volume 1.* Jakarta:EGC.
- Kristyaningsih. (2014). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan volume 01.*
- Lubis, N. A. (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. OSF Preprints. November 10.*
- Musrifatul, A. &. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar.* Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, A. S. (2014). Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat ansietas klien hipertensi di puskesmas Bernung kabupaten pesawaran Lampung. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai.*
- Rinaldi, M. Y. (2020). *Kecemasan pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. COVID-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif.*
- Rita. (2016). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK).*
- Siti Musyarofah, A. M. (2021). Studi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Profesi kesehatan masyarakat, 3 (3).*
- Subandi. (2013). Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Oada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sejahtera Pandaan Pasuruan.
- Sunartyasih. (2013). Hubungan Kendala Pelaksanaan Posbindu dengan Kehadiran Lansia di Posbindu RW 08 Kelurahan palasari kecamatan Cibubur Kota Bandung. *Jurnal Stikes Santo Borromeus, Vol 3, No 1,2013, 59.*
- WHO. (2013). *Organization WH. A Global brief on Hypertension: siler Killer, global public helath crises (World Health Day 2013).* Geneva: WHO. 2013.