

## PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DI KELURAHAN TLOGOMAS MALANG

---

Inra<sup>1)</sup>, Tanto Hariyanto<sup>2)</sup>, Ragil Catur Adi W.<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail: [fitriain33@gmail.com](mailto:fitriain33@gmail.com)

### ABSTRAK

Tingkat kecemasan merupakan suatu tingkat respon dari suatu kondisi yang menimbulkan gejala penyerta baik fisiologis maupun psikologis yang bisa menurunkan kesehatan pada lansia. Penatalaksanaan kecemasan yang mudah dilakukan lansia seperti melakukan terapi relaksasi nafas dalam yang bertujuan meningkatkan konsentrasi dan memberikan ketenangan. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam di Kelurahan Tlogomas Malang. Desain penelitian menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan *one-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 165 orang dengan penentuan sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 30 lansia. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisa data yang di gunakan yaitu uji *paired t-test*. Hasil penelitian membuktikan sebelum melakukan terapi relaksasi nafas dalam hampir seluruhnya (76,7%) lansia mengalami tingkat kecemasan sedang dan sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam hampir seluruhnya (90,0%) lansia mengalami tingkat kecemasan ringan. Hasil uji *paired t test* didapatkan  $p\text{-value} = (0,000) < (0,050)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam di Kelurahan Tlogomas Malang. Berdasarkan hasil penelitian untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia perlu dilakukan terapi relaksasi nafas dalam.

**Kata Kunci :** Lansia; terapi relaksasi nafas; tingkat kecemasan.

## **DIFFERENT LEVELS OF ANXIETY BEFORE AND AFTER AFTER GIVEN RELAXATION THERAPY IN THERAPY IN KELURAHAN TLOGOMAS MALANG**

### **ABSTRACT**

*The level of anxiety is a level of response from a condition that raises accompanying symptoms both physiologically and psychologically which can reduce the health of the elderly. Management of anxiety that is easy for the elderly to do such as doing deep breathing relaxation therapy which aims to improve concentration and provide calmness. The purpose of the study was to determine the differences in anxiety levels of the elderly before and after breathing therapy in deep breath in Tlogomas, Malang. The research design uses pre-experimental design in the field with the design of one-group pre-post test design. The population in this study were 165 people with the determination of the study sample using purposive sampling so that the research sample was 30 elderly. The technique of collecting data uses a questionnaire sheet instrument. The data analysis method used is a paired t test. The results showed that before practicing breath relaxation in almost (76.7%) of the elderly experienced moderate anxiety levels and after breathing relaxation therapy in almost (90.0%) of the elderly experienced mild anxiety levels. The paired t test test results obtained p value = (0.000) <(0.050) so that it can be concluded that there were differences in the anxiety level of the elderly before and after being given breath relaxation therapy in Tlogomas, Malang. Based on the results of research to reduce anxiety levels in the elderly by doing deep breathing relaxation therapy.*

**Keywords:** *Elderly, Breath Relaxation Therapy, Anxiety Level.*

### **PENDAHULUAN**

Proses memasuki usia lanjut maka akan terjadi perubahan-perubahan fisik seperti kulit sudah tidak kencang, otot-otot sudah mengendur dan organ-organ tubuhnya kurang berfungsi dengan baik. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 mencatat terdapat 600 juta jiwa lansia di seluruh dunia. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2014 tercatat jumlah lansia Indonesia mencapai jumlah 28 juta jiwa,

sedangkan di Jawa Timur pada tahun 2014 jumlah lansia mencapai 2,971,004 jiwa dan di Kota Malang tahun 2014 mencapai 836.373 jiwa lansia (Depkes RI, 2014).

Masa lanjut usia sebagai tahapan paling akhir dalam perjalanan hidup manusia, sehingga mengalami berbagai permasalahan yang dihadapi, berupa perubahan fisik seperti penurunan fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperatur (suhu tubuh), sistem respirasi, sistem gastrointestinal,

sistem endokrin, sistem kulit serta sistem muskulosletal yang menimbulkan kecemasan terhadap kesehatan tubuhnya. Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang belum tentu ada. Kecemasan sendiri merupakan suatu kondisi yang dialami oleh setiap lansia dalam kehidupan sehari-hari ketika mereka merasa berada dalam posisi yang membahayakan dirinya (Arfian, 2013).

Tingkat kecemasan pada lansia merupakan suatu tingkat respon dari suatu kondisi yang menimbulkan gejala-gejala penyerta baik fisiologis maupun psikologis. Tingkat kecemasan dapat dipengaruhi karena faktor predisposisi yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik dan keturunan. Tidak hanya faktor tersebut di atas yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, karena aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktornya (Catharina, 2014). Lansia yang mengalami kecemasan secara berlebihan bisa menyebabkan masalah kesehatan seperti peningkatan tekanan darah dan gangguan pola tidur. Meningkatnya tekanan darah dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara seperti jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya yang menyebabkan naiknya tekanan darah (Fridalni, 2014).

Penatalaksanaan kecemasan yang mudah dilakukan lansia seperti melakukan terapi relaksasi nafas dalam. Melakukan relaksasi nafas dalam meningkatkan konsentrasi dan mempermudah mengatur nafas, meningkatkan oksigen dalam darah, menurunkan hormon adrenalin,

memberikan rasa tenang dan mengurangi detak jantung dan menurunkan tekanan darah (Triyanto, 2014). Pemberian relaksasi nafas dalam sangat mudah untuk dilakukan bahkan dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan dan tidak membutuhkan waktu yang lama, serta mampu membantu relaksasi otot pembuluh darah sehingga membuat aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lancar seluruh tubuh.

Terapi teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Manfaat melakukan teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Penatalaksanaan terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah dan memberi ketenangan jiwa karena terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan dan tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi (Dargobercia, 2011).

Hasil penelitian Wardani (2015), didapatkan dari 30 responden diketahui sebelum melakukan relaksasi nafas dalam sebanyak 21 (70%) responden mengalami kecemasan sedang dan sesudah melakukan relaksasi nafas dalam selama 3 hari secara teratur sebanyak 26 (87%) responden mengalami kecemasan ringan.

Perbedaan dengan penelitian terdahulu terletak di lama pengukuran yaitu penelitian terdahulu hanya memberikan perlakuan relaksasi nafas dalam selama 3 hari sedangkan penelitian sekarang selama 7 hari, dari hal tersebut memberi pandangan bahwa dalam lansia yang melakukan relaksasi nafas dalam secara rutin selama 10 menit dalam satu hari mampu mengontrol kecemasan lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 September 2016 dilakukan wawancara pada 10 lansia di RW 02 Kelurahan

Tlogomas Malang diketahui bahwa sebanyak 3 lansia mengaku tidak khawatir dengan kondisi ekonomi keluarga karena mampu mencukupi kebutuhan sehari-hari, sedangkan sebanyak 7 lansia mengaku sering gelisah dan khawatir terhadap kondisi ekonomi keluarga, hal ini membuktikan bahwa kecemasan pada lansia masih tinggi yang kemungkinan disebabkan oleh faktor ekonomi, umur yang semakin tua dan rendahnya pengetahuan lansia dalam penyembuhan penyakit yang dialaminya, sehingga perlu adanya pemberian informasi kepada lanjut usia tentang penanganan kecemasan.

Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian menggunakan desain *pra-eksperimental* di lapangan dengan

desain *one-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas sebanyak 165 orang dengan penentuan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 30 lansia. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah: a) Lansia berusia lebih dari 60 tahun di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang, b) Bersedia menjadi responden, c) Tidak mengalami gangguan mental dan d) Bersedia melakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 7 hari secara teratur.

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu terapi relaksasi nafas dalam dan variabel dependent yaitu tingkat kecemasan. Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) untuk variabel dependen.

Dengan menggunakan etika penelitian: *respect for human dignity, respect for privacy and confidentiality, respect for justice and inclusiveness*, dan memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan, penelitian dilakukan di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang pada tanggal 26 Februari sampai 5 Maret 2017.

Penelitian ini dilakukan dengan prosedur:

1. Peneliti mendatangi lansia satu persatu di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang.
2. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian.
3. Apabila lansia telah memahami dan bersedia menjadi responden maka

peneliti memberikan lembar *informed consent*.

4. Sebelum melakukan terapi relaksasi nafas dalam (*pre test*) maka terlebih dahulu diukur kecemasan lansia dengan memberikan kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*).
5. Peneliti menjelaskan sekaligus mempraktek cara melakukan terapi relaksasi nafas dalam sampai lansia dapat melakukan terapi relaksasi nafas dalam berturut-turut selama 7 hari secara teratur sebelum tidur maupun saat waktu luang.
6. Pada hari ke tujuh, responden diukur lagi tingkat kecemasan dengan memberikan kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) untuk mendapatkan data *post test*.
7. Pengumpulan data tersebut dilakukan kepada masing-masing lansia sampai mencukupi jumlah sampel yang dibutuhkan yaitu 30 responden.

Setelah data dikumpulkan, kemudian data diolah dan di analisis dengan menggunakan *paired t test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan hampir seluruhnya (93%) responden berusia 60 – 74 tahun (*elderly*), sebagian besar (67%) responden berjenis kelamin laki-laki, hampir setengahnya (43,3%) responden berpendidikan SD, dan sebagian besar 19 (63,3%) responden tidak bekerja.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	(%)
<b>Usia</b>		
60-74 tahun ( <i>Elderly</i> )	28	93
75-90 tahun ( <i>Old</i> )	2	7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	20	67
Perempuan	10	33
<b>Pendidikan</b>		
Tidak sekolah	10	33,3
SD	13	43,3
SMP	4	13,3
SMA	3	10,0
<b>Pekerjaan</b>		
Buruh	2	6,7
Pedagang	3	10,0
Pensiun	5	16,7
Swasta	1	3,3
Tidak Bekerja	19	63,3

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hampir seluruhnya (76,7%) responden mengalami tingkat kecemasan sedang sebelum melakukan terapi relaksasi nafas dalam pada lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang.

Tabel 2. Identifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum Melakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang Tahun 2017

Tingkat Kecemasan	f	(%)
Ringan	3	10,0
Sedang	23	76,7
Berat	4	13,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hampir seluruhnya (90,0%) responden mengalami tingkat kecemasan ringan sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam pada lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang.

Tabel 3. Identifikasi Tingkat Kecemasan Sesudah Melakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang Tahun 2017

Tingkat Kecemasan	f	(%)
Ringan	27	90,0
Sedang	3	10,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Penelitian ini menggunakan uji *paired t test* untuk menentukan perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan durasi terapi relaksasi nafas dalam, keabsahaan data dilihat dari tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) kurang dari 0,050. Hasil analisis uji *paired t test* didapatkan *p value* = (0,000) < (0,050) sehingga  $H_1$  diterima, artinya ada perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum melakukan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan *mean* sebesar 43,20 artinya tingkat kecemasan pada lansia kategori sedang dan sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan *mean* sebesar 18,13 artinya tingkat kecemasan pada lansia kategori ringan, hal ini dapat dipahami bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada lansia sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 7 hari.

#### Tingkat Kecemasan Sebelum Melakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa hampir seluruhnya (76,7%) responden mengalami tingkat kecemasan

sedang sebelum melakukan terapi relaksasi nafas dalam pada lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang. Responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang diketahui dari 80% lansia mudah terkejut, sebanyak 79% terlalu khawatir dengan kondisi fisik yang semakin menua dan penurunan fungsi tubuh, sebanyak 78% lansia susah berkonsentrasi sehingga sulit untuk duduk diam, sebanyak 72% lansia merasa seperti kehilangan kontrol untuk melakukan aktivitas dan mengalami kesulitan untuk tidur.

Lansia yang mengalami tingkat kecemasan sedang dikarenakan cemas atas penurunan kinerja fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti penurunan sistem pendengaran, sistem penglihatan dan sistem kulit. Lansia juga mengalami penurunan penghasilan yang menyebabkan cemas atas kekurangan kebutuhan sehari-hari. Faktor penyebab lansia mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu umur, pendidikan dan ekonomi (pendapatan). Faktor umur didapatkan 93% lansia berusia 60 – 74 tahun (*elderly*), hal ini dapat dipahami bahwa seseorang yang memasuki usia lebih dari 60 tahun akan mengalami penurunan kinerja fisik yang menyebabkan kecemasan karena tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Menurut Santrock (2012), seseorang yang memasuki usia lanjut mengalami fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Faktor pendidikan didapatkan 43,3% lansia berpendidikan SD, sehingga dapat

dipahami bahwa pendidikan yang rendah menyebabkan lansia tidak mengetahui cara mengendalikan kecemasan. Menurut Azizah (2011), seseorang yang berpendidikan rendah tidak mengetahui cara mengendalikan kecemasan salah satunya dengan cara melakukan relaksasi nafas dalam. Faktor ekonomi didapatkan 63,3% lansia tidak bekerja, hal ini membuktikan bahwa lansia tidak menghasilkan pendapatan untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari. Menurut Maryam (2011), lansia yang tidak bekerja akan tergantung terhadap keluarga sehingga menimbulkan cemas karena tidak mampu memenuhi kebutuhan pribadi secara mandiri.

Berdasarkan data didapatkan sebanyak 13,3% lansia mengalami tingkat kecemasan berat seperti sering khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasategang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut. Penatalaksanaan tingkat kecemasan sedang sampai berat yang dialami lansia dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam pada saat waktu luang sebelum tidur secara teratur setiap malam selama 10 menit (Dargobercia, 2011).

### **Tingkat Kecemasan Sesudah Melakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia**

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa hampir seluruhnya (90,0%) responden mengalami tingkat kecemasan ringan sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam pada lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang. Lansia yang

mengalami tingkat kecemasan ringan diketahui 53% lansia kadang-kadang merasakan sakit punggung, sakit leher atau kram otot apabila selesai melakukan aktivitas, hal ini dikarenakan fungsi fisik lansia menurun, didapatkan juga sebanyak 27% lansia mengalami kesulitan untuk tidur.

Lansia mengalami tingkat kecemasan ringan disebabkan adanya tindakan yang dilakukan lansia yaitu melakukan melakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 10 menit sebelum tidur dalam 7 malam. Melakukan terapi relaksasi nafas dalam sangat mudah dilakukan lansia secara mandiri dan tidak membutuhkan waktu lama. Melakukan terapi relaksasi nafas dalam bisa menurunkan kecemasan karena mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan mampu memberdayakan tubuh untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi lansia. Manfaat melakukan teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru, meningkatkan oksigen darah dan memberi ketenangan jiwa (Darmojo, 2011).

Melakukan terapi relaksasi nafas dalam mampu mengendalikan gerakan diafragma, sehingga mengalami perasaan lebih stabil, lebih terpusat, dan lebih rileks, hal ini memberikan ketenangan psikis kepada lansia untuk mengurangi tingkat kecemasan. Terapi relaksasi nafas dalam bertujuan melatih pernafasan dengan mengatur iramanya secara baik dan benar secara perlahan, sehingga menciptakan pemusatan pikiran dan penghayatan, meningkatkan kesehatan fisik dan mental untuk mempercepat

menurunkan tingkat kecemasan (Smith, 2011).

Berdasarkan data didapatkan 10% lansia mengalami tingkat kecemasan sedang sehingga lansia perlu melakukan teknik relaksasi nafas dalam sampai rasa kecemasan menjadi kurang. Cara melakukan terapi relaksasi nafas dalam sebelum tidur yaitu lansia mengambil posisi duduk bersilang didalam kamar dengan suasana sepi, meletakkan kedua tangan di dada, menarik nafas dalam sebanyak 3 kali melalui hidung secara perlahan, tahan nafas selama 10 detik, pertahankan bahu tetap rileks, dada bagian atas tidak bergerak, biarkan rongga perut bergerak naik dan keluarkan nafas secara perlahan-lahan sampai dada terasa mengempis (pernafasan yang digunakan adalah pernafasan diafragma dan paru), ulangi 10 kali selama 10 menit (Muttaqin, 2011).

### **Perbedaan Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam**

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji *paired t test* didapatkan bahwa  $p \text{ value} = (0,000) < (0,050)$ , sehingga  $H_1$  diterima artinya ada perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan *mean* sebelum melakukan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 43,20 artinya tingkat kecemasan pada lansia kategori sedang dan didapatkan *mean* sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam sebesar 18,13

artinya tingkat kecemasan pada lansia kategori ringan, hal ini dapat di pahami bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada lansia sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 7 hari.

Durasi terapi relaksasi nafas dalam selama 10 menit yang berpengaruh dengan penurunan tingkat kecemasan pada lansia dikarenakan saat melakukan terapi relaksasi nafas dalam terjadi peningkatan konsentrasi dan mempermudah mengatur nafas, meningkatkan oksigen dalam darah, menurunkan hormon adrenalin, merangsang endorphen dan *enkephalin* sehingga memberikan rasa tenang, mengurangi detak jantung serta menurunkan tekanan darah sehingga menurunkan tingkat kecemasan lansia. Menurut Nevid & Green (2013), melakukan terapi relaksasi nafas dalam secara rutin dan terkontrol saat waktu tertentu dengan cara menghirup udara melalui hidung dengan mulut tertutup kemudian hembus melalui mulut terbuka sedikit secara perlahan-lahan hingga tubuh terasa rileks mampu mengurangi kecemasan lansia.

Melakukan terapi relaksasi nafas dalam mampu memusatkan konsentrasi pada irama pernafasan yang teratur, dinamis dan harmonis, dengan melakukan olah nafas dengan pemusatan pikiran dapat membuat pembuluh darah lebih elastis, sirkulasi dan aliran darah menjadi lebih lancar yang mengakibatkan tubuh menjadi hangat, kerja jantung akan lebih ringan sehingga menurunkan tingkat kecemasan lansia. Relaksasi meditasi



pernafasan menggunakan sistem saluran nafas, mengistirahatkan otot-otot tubuh maka kebutuhan oksigen ke jaringan lebih baik, dengan demikian kebutuhan penggunaan oksigen di darah lebih tercukupi, maka dengan banyaknya oksigen akan melancarkan peredaran keseluruh tubuh dan membantu pemompaan jantung lebih teratur sehingga memberi kenyamanan yang membuat tingkat kecemasan mengalami penurunan (Dargobercia, 2011).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, (2015), membuktikan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan dengan  $p$  value = 0,003, sehingga dapat dipahami bahwa melakukan nafas dalam mampu memberikan ketenangan pikiran dan kejiwaan sehingga lansia merasa tenang yang bisa menurunkan tingkat kecemasan. Menurut penelitian Catharina (2014), menjelaskan cara menurunkan tingkat kecemasan yang efektif salah satunya dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam secara teratur selama 10 menit setiap hari. Menurut Dargobercia (2011), melakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 10 menit sudah cukup memberikan ketenangan jiwa, pikiran dan menstabilkan detak jantung sehingga mampu mengurangi rasa kecemasan.

## **KESIMPULAN**

1) Hampir seluruh lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang sebelum melakukan terapi relaksasi nafas

dalam mengalami tingkat kecemasan sedang.

- 2) Hampir seluruh lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam mengalami tingkat kecemasan ringan.
- 3) Ada perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang.

## **SARAN**

Peneliti selanjutnya melakukan pengukuran tingkat kecemasan setiap hari setelah melakukan terapi relaksasi nafas dalam.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arfian. 2013. Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Hidup Para Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 2 (3): Universitas Indonesia.  
<http://journal.ui.ac.id/home/> diakses tanggal 02 Maret 2017.
- Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Catharina. 2014. Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kekambuhan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Dinoyo Kota Malang. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 3 (1): Universitas Brawijaya Malang.  
<http://web.jurnal.ub.ac.id/> diakses tanggal 02 Maret 2017

- Dargobercia. 2011. *Cara Menjaga Tingkat Kecemasan Manusia*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
- Darmojo, H. 2011. *Geriatric (Ilmu Kesehatan) Edisi 3*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Depkes RI. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia 2014 Menuju Indonesia Sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Fridalni, N. 2014. Pengaruh Pemberian Jus Semangka (*Citrus Vulgaris Schrad*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Riwayat Hipertensi Di Kota Padang. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 7 (9): Siteba Padang. <http://www.siteba.com.id/jurnal> diakses tanggal 17 September 2016.
- Maryam. 2011. *Mengenal Usia Lanjut dan Keperawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muttaqin, A. 2011. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler Dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nevid, J.S & Green, B. 2013. *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. 2012. *Perkembangan Masa Hidup: Edisi Kelima (Terjemahan Joda Damanik & Achmad Chusairi)*. Jakarta. UI. Press
- Smith, J. 2011. *Relaxation, Meditation & mindfulness: A mental Health Practitioner's Guide to New and Traditional Approaches*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- WHO. 2014. *Physical Activity. In Guide To Community Preventive Service*. Geneva: WHO
- Triyanto. 2014. *Mekanisme Fisiologis Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan dan Tekanan Darah (Hipertensi)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wardani, D. 2015. Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah (Studi Kasus di Instalasi Rawat Jalan Poli Spesialis Penyakit Dalam RSUD Tugurejo Semarang). *Jurnal Kesehatan*. Vol. 2 (2): Universitas Negeri Semarang. <http://web.journal.unnes.ac.id/> diakses tanggal 02 Maret 2017