

ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI ANSIETAS DENGAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI PERNAPASAN DALAM DI KELURAHAN KARYA INDAH

Nurjanah¹, Yeni Devita², Rina Herniyanti³

nurjanahsyam0@gmail.com¹, yenidevita@payungnegeri.ac.id², rinaherniyanti23@gmail.com³

Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

ABSTRAK

Ansietas merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi seiring proses penuaan. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup apabila tidak ditangani secara tepat. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi pernapasan dalam. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan dan hasil asuhan keperawatan pada lansia dengan ansietas melalui penerapan terapi relaksasi pernapasan dalam berbasis Evidence Based Nursing Practice (EBNP). Asuhan keperawatan dilaksanakan pada lima orang lansia yang mengalami ansietas ringan hingga sedang di Kelurahan Karya Indah selama satu minggu, dengan durasi terapi 10–15 menit setiap hari. Pengukuran tingkat ansietas dilakukan menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan tingkat ansietas sebelum dan sesudah terapi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori ansietas sedang (80%) dan ansietas ringan (20%). Setelah diberikan terapi relaksasi pernapasan dalam, terjadi penurunan tingkat ansietas pada seluruh responden, dengan hasil post-test menunjukkan 80% lansia berada pada kategori ansietas ringan dan 20% mencapai kondisi normal atau tidak cemas. Secara subjektif, lansia melaporkan perasaan lebih tenang dan rileks, serta kualitas tidur yang membaik. Secara objektif, tampak perbaikan pola pernapasan, ekspresi wajah lebih rileks, dan penurunan perilaku gelisah. Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat ansietas pada lansia dan dapat diterapkan secara mandiri di lingkungan keluarga maupun komunitas.

Kata Kunci: Lansia, Ansietas, Terapi Relaksasi Pernapasan Dalam, Asuhan Keperawatan.

ABSTRACT

Anxiety is a common psychological problem experienced by older adults as a result of physical, psychological, and social changes associated with the aging process. If not properly managed, anxiety may negatively affect the quality of life of the elderly. One non-pharmacological nursing intervention that can be applied is deep breathing relaxation therapy. This Final Nursing Project aimed to describe the implementation and outcomes of nursing care for elderly clients with anxiety through the application of deep breathing relaxation therapy based on Evidence-Based Nursing Practice (EBNP). Nursing care was conducted on five elderly individuals experiencing mild to moderate anxiety in Karya Indah Village over a one-week period, with the therapy administered daily for 10–15 minutes. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) before (pre-test) and after (post-test) the intervention. Data were analyzed descriptively by comparing changes in anxiety levels before and after the therapy. Pre-test results showed that most elderly participants experienced moderate anxiety (80%), while 20% experienced mild anxiety. After the implementation of deep breathing relaxation therapy, a reduction in anxiety levels was observed in all participants. Post-test results indicated that 80% of the elderly were categorized as having mild anxiety, while 20% reached a normal or non-anxious condition. Subjectively, the elderly reported feeling calmer and more relaxed, with improved sleep quality. Objectively, improvements were observed in breathing patterns, facial expressions, and a decrease in restless behavior. In conclusion, deep breathing relaxation therapy is an effective non-pharmacological nursing intervention in reducing anxiety levels among the elderly and can be independently applied in family and community settings.

Keywords: *Elderly, Anxiety, Deep Breathing Relaxation Therapy, Nursing Care*

PENDAHULUAN

Seseorang ketika sudah berusia 60 tahun atau sudah memasuki usia pensiun dapat dikatakan sudah berada pada masa lanjut usia (lansia), usia pensiun adalah usia dimana seseorang sudah mencapai tahap akhir masa kerja dimana usia 55 tahun sampai 90 tahun ke atas adalah masa pensiun di Indonesia (Nindya Erina Putri, 2023). Penduduk Indonesia ditahun 2000 memiliki 7,18% orang yang berusia lanjut dan meningkat menjadi 9,77% ditahun 2010 sedangkan tahun 2020 penduduk Indonesia yang berusia lanjut diperkirakan mencapai 11,34%. Tahun 2010 proporsi penduduk lanjut usia sudah menyamai proporsi penduduk balita. Pada saat ini penduduk lansia berjumlah sekitar 24 juta dan tahun 2020 diperkirakan 30-40 juta jiwa (Noorrahman & Pratikto, 2022).

Peningkatan populasi lansia ini tentunya diikuti pula dengan berbagai persoalan, kecemasan merupakan salah satu masalah yang umum dialami oleh lansia, mempengaruhi 1 dari 10 orang yang berusia diatas 60 tahun. Rasa cemas yang dialami oleh lansia pada umumnya karena merasa takut menghadapi kematian, merasa takut tidak dihargai keputusannya dalam keluarga, merasa takut untuk tidak bisa produktif dalam masa tua, merasa dibuang atau diasingkan ke panti jompo (Aprilis, 2017)

Kecemasan adalah kondisi emosional yang samar dan tidak menyenangkan, disertai karakteristik ketakutan terhadap sesuatu, perasaan gemetar, tertekan, dan tidak nyaman. Kecemasan sering kali disertai gejala fisik seperti sakit kepala, detak jantung cepat, sesak dada, sakit perut, gelisah dan ketidakmampuan untuk duduk diam. Namun, gejala kecemasan yang muncul dapat bervariasi pada setiap orang dan pada dasarnya dialami oleh siapa pun (Firmawati et al., 2024).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO 2022) menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum dialami oleh 301 juta orang di dunia dan hanya 1 dari 4 orang atau 27,6% penderita masalah kecemasan yang menerima pengobatan untuk mengurangi masalah tersebut (Shah & Shah, 2024).

Di Indonesia, berdasarkan data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang melakukan pemeriksaan terhadap 14.988 orang dari tahun 2020-2022, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan masalah psikologis setiap tahunnya, yaitu untuk masalah kecemasan, pada tahun 2020 prevalensinya sebesar 68,8%, pada tahun 2021 sebesar 76,1% dan pada tahun 2022 akan menjadi 75,8% (Adib Al Wafa et al., 2024). Berdasarkan data Rikesdas, (2018) jumlah kasus gangguan kecemasan paling banyak berada di negara India dengan 56.675.969 kejadian atau 4,5% dari total populasi di India. Di Indonesia prevalensi total kejadian kecemasan yaitu 9.162.886 atau 3.7% dari populasi. Terdapat peningkatan cukup signifikan pada jumlah gangguan psikologis (depresi dan kecemasan) di Indonesia yang semula pada tahun 2013 sebesar 6% menjadi 9,8% pada tahun 2018 (Prastyaningrum et al., 2024)

Relaksasi pernapasan dalam telah diakui sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada berbagai populasi, termasuk lansia. Penelitian telah menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam memicu respons relaksasi, memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental (Widiani et al., 2024)

Selain itu, relaksasi pernapasan dalam telah dikaitkan dengan gejala stres yang berkurang dan peningkatan aktivasi fisiologis pada berbagai kelompok, termasuk orang dewasa sehat dan mereka dengan kecemasan yang meningkat, menyoroti potensinya untuk meredakan kecemasan pada populasi lansia. Secara keseluruhan, relaksasi pernapasan dalam muncul sebagai intervensi yang menjanjikan dan serbaguna untuk mengurangi kecemasan pada lansia, menawarkan pendekatan non-invasif dan mudah diakses untuk

meningkatkan kesejahteraan mental (Danhauer et al., 2023).

METODOLOGI

Pelaksanaan Evidance Based Practice Nursing (EBN) yang dilakukan adalah pemberian terapi relaksasi nafas dalam lambat untuk menurunkan kecemasan. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen pada pasien mengalami kecemasan. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan penerapan terapi relaksasi nafas dalam lambat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Proses Pelaksanaan Intervensi

Proses pelaksanaan intervensi terapi relaksasi pernapasan dalam pada lansia yang mengalami ansietas dilaksanakan secara sistematis, terstruktur, dan berkesinambungan selama satu minggu. Pelaksanaan intervensi ini mengacu pada tahapan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pendekatan proses keperawatan digunakan sebagai kerangka kerja dalam pemberian asuhan keperawatan yang komprehensif dan berorientasi pada kebutuhan individu lansia, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Herdman & Kamitsuru, 2021).

Pada tahap pengkajian, perawat melakukan pengumpulan data secara menyeluruh melalui wawancara, observasi, serta pengukuran tingkat ansietas menggunakan Skala Ansietas (SAS). Hasil pengkajian menunjukkan bahwa lansia umumnya mengeluhkan perasaan cemas, gelisah, sulit tidur, mudah lelah, dan rasa tidak tenang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Secara objektif, lansia tampak menunjukkan ekspresi wajah tegang, peningkatan frekuensi napas, postur tubuh kaku, serta kesulitan berkonsentrasi. Kondisi ini sejalan dengan penelitian terkini yang menyatakan bahwa ansietas pada lansia sering ditandai oleh kombinasi gejala psikologis dan respon fisiologis akibat penurunan kemampuan adaptasi terhadap stresor (Vink et al., 2021). Pengkajian juga mencakup identifikasi faktor pencetus ansietas, seperti penyakit kronis, perubahan peran sosial, dan menurunnya dukungan sosial, yang terbukti berkontribusi signifikan terhadap munculnya kecemasan pada lansia (Santini et al., 2020).

Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, perawat menetapkan diagnosis keperawatan ansietas dan menyusun rencana intervensi yang berfokus pada penurunan tingkat kecemasan lansia. Terapi relaksasi pernapasan dalam dipilih sebagai intervensi utama karena mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, sesuai dengan kondisi fisik lansia, serta memiliki risiko yang minimal. Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi pernapasan dalam efektif dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperbaiki pola pernapasan, serta meningkatkan rasa tenang dan nyaman pada individu yang mengalami ansietas (Zaccaro et al., 2022).

Secara teoritis, terapi relaksasi pernapasan dalam bertujuan membantu individu mencapai kondisi relaksasi melalui pengaturan napas yang lambat, dalam, dan terkontrol, sehingga dapat meningkatkan oksigenasi jaringan, menurunkan ketegangan otot, serta menstabilkan respon emosional (Russo et al., 2020). Pada tahap perencanaan, perawat menetapkan tujuan keperawatan yang realistis dan terukur. Tujuan jangka pendek adalah lansia mampu mengikuti teknik pernapasan dalam dengan benar, sedangkan tujuan jangka panjang adalah terjadinya penurunan tingkat ansietas dari kategori ringan menjadi normal atau tidak cemas. Perencanaan waktu pelaksanaan dilakukan setiap hari selama 10–15 menit dalam kurun waktu satu minggu, disesuaikan dengan kondisi fisik dan toleransi lansia, sebagaimana direkomendasikan dalam intervensi keperawatan nonfarmakologis pada populasi geriatri (Kim & Park, 2021).

Pada tahap implementasi, perawat memberikan edukasi kesehatan kepada lansia dan keluarga mengenai pengertian ansietas, dampak ansietas terhadap kesehatan, serta manfaat terapi relaksasi pernapasan dalam. Edukasi diberikan secara bertahap menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai pendampingan meningkatkan pemahaman lansia dan memperkuat keberhasilan intervensi keperawatan psikososial (Chen et al., 2020). Selanjutnya, perawat mendemonstrasikan teknik pernapasan dalam yang benar dan mendampingi lansia saat mempraktikkan teknik tersebut.

Selama pelaksanaan terapi, perawat memastikan lansia berada pada posisi yang nyaman, baik duduk maupun setengah berbaring. Lansia diarahkan untuk menarik napas perlahan melalui hidung, menahan napas beberapa detik, kemudian menghembuskan napas perlahan melalui mulut. Latihan dilakukan secara berulang hingga lansia menunjukkan tanda-tanda relaksasi, seperti pernapasan lebih teratur, ekspresi wajah lebih tenang, dan tubuh tampak lebih rileks. Mekanisme ini sesuai dengan temuan penelitian yang menyebutkan bahwa kontrol pernapasan berperan penting dalam menurunkan respon stres dan meningkatkan regulasi emosi (Zaccaro et al., 2022).

Keterlibatan keluarga menjadi bagian penting dalam pelaksanaan intervensi. Keluarga berperan dalam mengingatkan jadwal latihan, menciptakan lingkungan yang kondusif, serta memberikan dukungan emosional kepada lansia. Dukungan keluarga terbukti berhubungan signifikan dengan penurunan tingkat ansietas dan peningkatan kepatuhan lansia dalam menjalani terapi nonfarmakologis (Putri & Handayani, 2022). Dengan dukungan keluarga yang optimal, efektivitas terapi relaksasi pernapasan dalam dapat ditingkatkan dan dipertahankan secara berkelanjutan.

B. Hasil Pelaksanaan

Hasil pelaksanaan intervensi terapi relaksasi pernapasan dalam pada lansia yang mengalami ansietas diperoleh melalui proses evaluasi yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai efektivitas intervensi keperawatan yang telah diberikan serta mengidentifikasi perubahan kondisi psikologis lansia sebelum dan sesudah intervensi. Penilaian dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran tingkat ansietas menggunakan Skala Ansietas (SAS) pada tahap pre-test dan post-test. Pendekatan evaluasi pre-test dan post-test banyak digunakan dalam penelitian keperawatan karena mampu menggambarkan perubahan kondisi pasien secara objektif setelah pemberian intervensi (Polit & Beck, 2021).

Pada tahap pre-test, sebagian besar lansia menunjukkan tingkat ansietas pada kategori ringan. Kondisi ini ditandai dengan perasaan khawatir yang muncul hampir setiap hari, rasa gelisah tanpa sebab yang jelas, ketegangan otot ringan, gangguan pola tidur, serta penurunan konsentrasi. Secara klinis, ansietas ringan pada lansia masih memungkinkan individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, namun kondisi ini tetap memerlukan perhatian karena berpotensi berkembang menjadi ansietas sedang atau berat apabila tidak ditangani secara tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa ansietas ringan pada lansia sering bersifat kronis dan dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik maupun kualitas hidup apabila tidak mendapatkan intervensi yang adekuat (Vink et al., 2021).

Selain data subjektif yang diperoleh dari keluhan lansia, data objektif juga menunjukkan adanya tanda-tanda kecemasan ringan, seperti ekspresi wajah tegang, pola napas yang cenderung cepat dan dangkal, serta sikap tubuh yang kaku. Lansia juga tampak mudah teralihkan perhatiannya dan menunjukkan respon emosional yang kurang stabil saat dilakukan pengkajian awal. Temuan ini memperkuat hasil pengukuran skala ansietas yang menunjukkan bahwa lansia berada pada kondisi cemas ringan sebelum dilakukan intervensi. Penelitian terbaru menyatakan bahwa respon fisiologis berupa perubahan pola napas dan

ketegangan otot merupakan indikator umum ansietas pada kelompok usia lanjut (Zaccaro et al., 2022).

Intervensi terapi relaksasi pernapasan dalam kemudian diberikan secara terstruktur selama satu minggu dengan durasi 10–15 menit setiap hari. Selama pelaksanaan intervensi, lansia dibimbing untuk melakukan teknik pernapasan dalam secara perlahan dan terkontrol, dimulai dari posisi tubuh yang nyaman, menarik napas dalam melalui hidung, menahan napas beberapa detik, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut. Intervensi dilakukan dalam suasana yang tenang dengan dukungan keluarga agar lansia merasa aman dan nyaman. Lingkungan yang kondusif dan dukungan keluarga diketahui berperan penting dalam meningkatkan efektivitas intervensi nonfarmakologis pada lansia (Li et al., 2021).

Setelah rangkaian intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang tingkat ansietas pada tahap post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas pada sebagian besar lansia. Lansia yang sebelumnya berada pada kategori ansietas ringan menunjukkan perubahan menjadi kategori normal atau tidak cemas. Penurunan skor ansietas ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa latihan pernapasan dalam secara rutin efektif menurunkan tingkat kecemasan melalui mekanisme penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan respon relaksasi (Ma et al., 2021).

Secara subjektif, lansia mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang, rileks, dan mampu mengendalikan perasaan khawatir setelah mengikuti terapi. Beberapa lansia menyatakan kualitas tidur menjadi lebih baik, frekuensi terbangun pada malam hari berkurang, serta perasaan gelisah yang sebelumnya sering muncul kini jarang dirasakan. Lansia juga merasa lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan tidak mudah panik saat menghadapi situasi tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa perbaikan kualitas tidur dan peningkatan rasa tenang merupakan dampak psikologis positif dari terapi pernapasan dalam pada lansia dengan ansietas (Kim & Park, 2021).

Secara objektif, perawat mengamati adanya perubahan yang signifikan pada respon fisiologis dan perilaku lansia. Pola napas tampak lebih teratur dan dalam, ekspresi wajah lebih rileks, serta postur tubuh tidak lagi menunjukkan ketegangan. Lansia juga tampak lebih kooperatif, fokus, dan mampu mengikuti instruksi dengan baik selama proses evaluasi berlangsung. Interaksi antara lansia dengan perawat maupun anggota keluarga terlihat lebih positif. Perubahan ini menunjukkan tercapainya kondisi adaptif terhadap stresor, sebagaimana dijelaskan dalam teori adaptasi psikologis pada lansia (Gonçalves et al., 2020).

Perubahan tingkat ansietas dari kategori ansietas ringan menjadi kondisi normal atau tidak cemas menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam efektif apabila dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan. Hasil ini selaras dengan tujuan intervensi keperawatan, yaitu membantu lansia meningkatkan kemampuan coping dan mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Konsistensi dalam pelaksanaan terapi menjadi faktor kunci keberhasilan intervensi nonfarmakologis pada lansia (Putri & Handayani, 2022).

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa penurunan kecemasan, tetapi juga berpotensi meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola stres secara mandiri. Dengan demikian, terapi relaksasi pernapasan dalam dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami ansietas, baik di lingkungan keluarga maupun komunitas, karena mudah diterapkan, aman, dan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

C. Pembahasan

Pembahasan pada bagian ini menguraikan secara mendalam hasil pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami ansietas dengan penerapan terapi relaksasi pernapasan dalam, ditinjau dari berbagai teori keperawatan, teori psikologi, serta temuan penelitian terkini. Pembahasan ini bertujuan untuk mengaitkan antara temuan empiris di lapangan dengan konsep dan teori yang relevan, sehingga dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat terhadap efektivitas intervensi keperawatan yang telah diberikan.

Ansietas pada lansia merupakan respon emosional yang sering muncul akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi seiring bertambahnya usia. Lansia berada pada fase akhir perkembangan kehidupan yang ditandai dengan berbagai penurunan fungsi tubuh, perubahan peran sosial, serta meningkatnya ketergantungan terhadap orang lain. Berdasarkan teori perkembangan psikososial, lansia berada pada tahap ego integrity versus despair, yaitu fase di mana individu melakukan refleksi terhadap kehidupannya. Ketidakmampuan lansia dalam menerima perubahan dan keterbatasan yang dialami dapat memicu perasaan putus asa, khawatir, dan cemas terhadap kondisi diri maupun masa depan (Erikson, dalam Santrock, 2020). Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa kecemasan pada lansia sering berkaitan dengan penyakit kronis, ketakutan akan kematian, serta penurunan dukungan sosial (Vink et al., 2021).

Secara fisiologis, ansietas berkaitan erat dengan aktivasi sistem saraf simpatis yang memicu respon fight or flight. Aktivasi ini ditandai dengan peningkatan frekuensi napas, denyut jantung, ketegangan otot, serta gangguan pola tidur. Apabila respon ini berlangsung dalam jangka waktu lama, maka dapat menyebabkan ketidakseimbangan homeostasis tubuh dan memperburuk kondisi kesehatan lansia. Teori respons stres menjelaskan bahwa stresor yang tidak dikelola secara efektif akan membuat tubuh berada dalam kondisi kewaspadaan berkepanjangan, yang berdampak negatif terhadap sistem kardiovaskular, respirasi, dan kesehatan mental (Russo et al., 2020).

Terapi relaksasi pernapasan dalam merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan ansietas dengan cara menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis. Menurut teori fisiologi pernapasan, pernapasan dalam yang dilakukan secara perlahan dan terkontrol dapat meningkatkan ventilasi alveolar, memperbaiki pertukaran oksigen, serta menstimulasi saraf vagus yang berperan dalam respon relaksasi tubuh (Ma et al., 2021). Aktivasi sistem parasimpatis ini akan menurunkan denyut jantung, mengurangi ketegangan otot, serta menimbulkan rasa tenang dan nyaman secara psikologis.

Hasil pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang sebelumnya berada pada kategori ansietas ringan mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga mencapai kondisi normal atau tidak cemas. Temuan ini sejalan dengan teori keperawatan holistik yang menekankan bahwa asuhan keperawatan harus mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual secara terpadu. Terapi relaksasi pernapasan dalam tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa penurunan respon stres, tetapi juga meningkatkan rasa kontrol diri dan ketenangan batin pada lansia (Alligood, 2021).

Ditinjau dari teori koping, terapi relaksasi pernapasan dalam berperan sebagai strategi koping adaptif yang berfokus pada pengendalian emosi. Lansia diajarkan untuk mengenali respon tubuh terhadap kecemasan dan mengaturnya melalui teknik pernapasan yang sederhana dan mudah dilakukan. Teori koping menjelaskan bahwa individu yang memiliki strategi koping adaptif cenderung mampu mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik dibandingkan individu yang tidak memiliki keterampilan tersebut (Taylor & Stanton, 2021). Hal ini tercermin dari kemampuan lansia dalam mempraktikkan terapi secara mandiri serta melaporkan penurunan perasaan cemas dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, teori self-efficacy menjelaskan bahwa keberhasilan lansia dalam

melakukan terapi relaksasi pernapasan dalam secara konsisten dapat meningkatkan keyakinan diri terhadap kemampuan mengendalikan kecemasan. Peningkatan self-efficacy ini berdampak positif terhadap motivasi lansia untuk mempertahankan perilaku sehat dan berpartisipasi aktif dalam perawatan diri. Lansia yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya akan menunjukkan sikap yang lebih optimis, tenang, dan adaptif dalam menghadapi perubahan kondisi kesehatan (Bandura, dalam Schwarzer & Luszczynska, 2020).

Dukungan keluarga juga berperan penting dalam keberhasilan intervensi keperawatan. Berdasarkan teori sistem keluarga, keluarga merupakan sistem pendukung utama bagi lansia dalam menghadapi masalah kesehatan fisik maupun psikologis. Keterlibatan keluarga dalam pelaksanaan terapi relaksasi pernapasan dalam memberikan rasa aman, meningkatkan kepatuhan lansia terhadap intervensi, serta menciptakan lingkungan yang kondusif untuk proses relaksasi (Li et al., 2021). Lingkungan keluarga yang suportif terbukti berkontribusi terhadap penurunan tingkat ansietas dan peningkatan kualitas hidup lansia.

Dalam konteks keperawatan komunitas, terapi relaksasi pernapasan dalam merupakan intervensi yang sesuai dengan pendekatan promotif dan preventif. Teori keperawatan komunitas menekankan bahwa intervensi kesehatan harus mudah diterapkan, berbiaya rendah, dan disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat. Penerapan terapi ini di lingkungan keluarga menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam bersifat fleksibel, dapat dilakukan secara mandiri, serta berpotensi diterapkan secara luas pada lansia di komunitas (Stanhope & Lancaster, 2020).

Ditinjau dari teori adaptasi, lansia yang mampu beradaptasi terhadap perubahan kondisi fisik dan psikologis akan menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih baik. Terapi relaksasi pernapasan dalam membantu lansia dalam proses adaptasi tersebut dengan menurunkan respon stres dan meningkatkan kemampuan pengendalian diri. Adaptasi yang positif ini tercermin dari perubahan perilaku lansia yang menjadi lebih tenang, kooperatif, serta mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal (Roy & Andrews, 2021).

Dengan demikian, berdasarkan berbagai teori keperawatan, teori psikologi, dan hasil penelitian terkini, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam memiliki landasan teoritis yang kuat dalam menurunkan tingkat ansietas pada lansia. Intervensi ini bekerja melalui mekanisme fisiologis, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan. Pembahasan ini memperkuat temuan empiris di lapangan dan menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi pernapasan dalam merupakan intervensi keperawatan yang tepat, efektif, dan sesuai dengan prinsip asuhan keperawatan holistik dan berbasis komunitas.

D. Implikasi Keperawatan dan Keterbatasan

Hasil pelaksanaan asuhan keperawatan dengan intervensi terapi relaksasi pernapasan dalam pada lansia yang mengalami ansietas memiliki implikasi yang luas dalam praktik keperawatan. Implikasi ini mencakup aspek klinis, pendidikan keperawatan, dan pengembangan pelayanan kesehatan, khususnya pada kelompok lanjut usia. Dalam praktik klinis, terapi relaksasi pernapasan dalam dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan mandiri yang efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada lansia. Intervensi ini tidak memerlukan alat khusus, mudah dipelajari, dan dapat diterapkan di berbagai setting pelayanan kesehatan, baik di rumah sakit, puskesmas, maupun pelayanan keperawatan komunitas. Hal ini sejalan dengan teori keperawatan yang menekankan peran perawat sebagai pemberi asuhan holistik yang mencakup aspek bio-psiko-sosial-spiritual (Potter & Perry, 2021).

Dalam bidang pendidikan keperawatan, hasil asuhan keperawatan ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami penerapan

intervensi nonfarmakologis pada masalah psikologis lansia. Teori pembelajaran orang dewasa menyatakan bahwa pengalaman praktik langsung akan meningkatkan pemahaman dan keterampilan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan yang berkualitas (Knowles et al., 2020). Implikasi lainnya adalah pada pengembangan pelayanan kesehatan lansia berbasis komunitas. Terapi relaksasi pernapasan dalam dapat diintegrasikan ke dalam program promosi kesehatan lansia, seperti posyandu lansia atau kegiatan kunjungan rumah. Pendekatan ini mendukung teori promotif dan preventif dalam keperawatan komunitas yang menekankan pencegahan masalah kesehatan sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih berat (Stanhope & Lancaster, 2020).

Meskipun intervensi ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan. Keterbatasan pertama adalah jumlah responden yang terbatas, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas. Teori metodologi penelitian keperawatan menyatakan bahwa jumlah sampel yang kecil dapat mempengaruhi validitas eksternal suatu penelitian atau studi kasus (Polit & Beck, 2021). Keterbatasan kedua adalah durasi intervensi yang relatif singkat. Terapi relaksasi pernapasan dalam dilakukan dalam jangka waktu tertentu, sehingga efek jangka panjang terhadap tingkat ansietas lansia belum dapat diketahui secara pasti. Teori adaptasi menjelaskan bahwa perubahan perilaku dan psikologis memerlukan waktu dan pengulangan yang konsisten untuk menghasilkan efek yang menetap (Roy, 2020).

Keterbatasan lainnya adalah faktor subjektivitas dalam penilaian tingkat ansietas. Penilaian yang didasarkan pada observasi dan laporan subjektif lansia dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional saat pengkajian. Teori pengukuran dalam keperawatan menyebutkan bahwa subjektivitas responden merupakan salah satu sumber bias yang perlu diperhatikan dalam evaluasi hasil intervensi (DeVellis, 2021). Dengan mempertimbangkan implikasi dan keterbatasan tersebut, diharapkan terapi relaksasi pernapasan dalam dapat terus dikembangkan dan diteliti lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih kuat, jumlah responden yang lebih besar, serta durasi intervensi yang lebih panjang, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien lansia yang mengalami kecemasan dengan penerapan terapi relaksasi pernapasan dalam, dapat disimpulkan bahwa asuhan keperawatan telah dilaksanakan secara sistematis melalui tahapan pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan pasien.
2. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien lansia mengalami kecemasan dengan tanda dan gejala berupa perasaan khawatir, gelisah, ketegangan, gangguan tidur, serta perubahan pola pernapasan. Berdasarkan data tersebut, ditegakkan diagnosa keperawatan kecemasan pada pasien lansia.
3. Penerapan intervensi keperawatan melalui terapi relaksasi pernapasan dalam yang dilakukan secara rutin selama satu minggu dengan durasi 10–15 menit setiap hari menunjukkan hasil yang positif. Pasien mampu mengikuti terapi dengan baik dan menunjukkan sikap kooperatif selama proses pelaksanaan intervensi.
4. Hasil evaluasi keperawatan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien lansia setelah diberikan terapi relaksasi pernapasan dalam. Pasien yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan ringan mengalami perubahan menjadi kondisi normal atau tidak cemas. Secara subjektif, pasien menyatakan merasa lebih tenang, rileks, dan nyaman, sedangkan secara objektif terlihat adanya perbaikan pada

ekspresi wajah, pola pernapasan yang lebih teratur, serta berkurangnya tanda-tanda ketegangan.

5. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien lansia dan dapat diterapkan dalam pemberian asuhan keperawatan baik di lingkungan keluarga maupun komunitas.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan tambahan literatur bagi institusi pendidikan keperawatan, khususnya dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik dan keperawatan keluarga. Selain itu, penerapan terapi relaksasi pernapasan dalam dapat dijadikan sebagai contoh intervensi keperawatan nonfarmakologis berbasis Evidence Based Nursing Practice (EBNP) dalam kegiatan pembelajaran dan praktik klinik mahasiswa.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan hasil Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien lansia yang mengalami kecemasan. Terapi relaksasi pernapasan dalam dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan mandiri yang mudah diterapkan, aman, dan efektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan serta kepuasan pasien, khususnya di pelayanan keperawatan keluarga dan komunitas.

3. Bagi Pasien

Diharapkan pasien lansia dan keluarga dapat memanfaatkan terapi relaksasi pernapasan dalam sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah apabila gejala kecemasan dirasakan, sehingga membantu pasien merasa lebih tenang, nyaman, serta meningkatkan kualitas hidup secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib Al Wafa, M., Samekto Darungan, T., Akbar, S., & Zorayatamin Damanik, R. (2024). The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in. *Asian Journal of Healthy and Science*, 3(7), 188–196. <https://ajhsjournal.ph/index.php/gp>
- Adib Al Wafa, M., Samekto Darungan, T., Akbar, S., & Zorayatamin Damanik, R. (2024). The Relationship of Doomscrolling with Anxiety in. *Asian Journal of Healthy and Science*, 3(7), 188–196. <https://ajhsjournal.ph/index.php/gp>
- Alligood, M. R. (2021). *Nursing theorists and their work* (9th ed.). Elsevier.v
- Aprilis, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Pasien Gangguan Jiwa Di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau Tahun 2016. *MENARA Ilmu*, XI(77), 108–116.
- Aprilis, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Pasien Gangguan Jiwa Di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau Tahun 2016. *MENARA Ilmu*, XI(77), 108–116.
- Astuty, N. I., & Setyawati, D. (2024). Manajemen Hipertensi dengan Foot Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 5(2), 191. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14383>
- Astuty, N. I., & Setyawati, D. (2024). Manajemen Hipertensi dengan Foot Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 5(2), 191. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14383>
- Chaerunisa, S., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Intervensi Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan. *Devotion : Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(01), 21–40. <https://doi.org/10.35814/devotion.v1i01.339>
- Chaerunisa, S., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Intervensi Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan. *Devotion : Jurnal*

- Pengabdian Psikologi, 1(01), 21–40. <https://doi.org/10.35814/devotion.v1i01.3393>
- Chen, Y., Li, X., & Zhang, J. (2020). The effect of health education interventions on anxiety in older adults. *Geriatric Nursing*, 41(6), 789–795.
- Danhauer, S. C., Dressler, E. V., Brown, W. M., Nightingale, C. L., Brenes, G. A., Petty, W. J., Curtis, A., Murkutla, S., Huang, J., Wagi, C. R., Lesser, G. J., & Weaver, K. E. (2023). Reducing Anxiety and Dyspnea via Device-Guided Breathing (RELAX): A Multi-Site Feasibility Study in Post-Treatment Lung Cancer Survivors at Community Cancer Clinics (WF-01213). *Integrative Cancer Therapies*, 22. <https://doi.org/10.1177/15347354231164406>
- Danhauer, S. C., Dressler, E. V., Brown, W. M., Nightingale, C. L., Brenes, G. A., Petty, W. J., Curtis, A., Murkutla, S., Huang, J., Wagi, C. R., Lesser, G. J., & Weaver, K. E. (2023). Reducing Anxiety and Dyspnea via Device-Guided Breathing (RELAX): A Multi-Site Feasibility Study in Post-Treatment Lung Cancer Survivors at Community Cancer Clinics (WF-01213). *Integrative Cancer Therapies*, 22. <https://doi.org/10.1177/15347354231164406>
- DeVellis, R. F. (2021). *Scale development: Theory and applications* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- DeVellis, R. F. (2021). *Scale development: Theory and applications* (5th ed.). Sage Publications.
- Fadillah, A. D., Suyatno, & Nugraheni, S. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesesuaian Praktik Gizi pada Lansia Berdasarkan 10 Pesan Gizi Seimbang (Studi di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 708–719.
- Fadillah, A. D., Suyatno, & Nugraheni, S. A. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesesuaian Praktik Gizi pada Lansia Berdasarkan 10 Pesan Gizi Seimbang (Studi di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 708–719.
- Firmawati, F., Uyuun, N., & Rahayu, S. (2024). Anxiety Score in Anxiety Patients Using Slow Deep Breathing Relaxation Therapy. *Journal La Medihealtico*, 5(5), 1043–1050. [tps://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v5i5.1568](https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v5i5.1568)
- Firmawati, F., Uyuun, N., & Rahayu, S. (2024). Anxiety Score in Anxiety Patients Using Slow Deep Breathing Relaxation Therapy. *Journal La Medihealtico*, 5(5), 1043–1050. <https://doi.org/10.37899/journallamedihealtico.v5i5.1568>
- Gonçalves, S. F., et al. (2020). Psychological adaptation and aging: Anxiety responses in older adults. *Aging & Mental Health*, 24(7), 1091–1099.
- Herdman, T. H., & Kamitsuru, S. (2021). *NANDA International nursing diagnoses: Definitions & classification 2021–2023*. Thieme.
- Kim, S. Y., & Park, J. H. (2021). Effects of breathing relaxation therapy on anxiety and sleep quality in elderly people. *Journal of Gerontological Nursing*, 47(4), 21–28.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (9th ed.). New York: Routledge.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2020). *The adult learner* (9th ed.). Routledge.
- Li, Q., Wang, Y., & Liu, X. (2021). Family support and anxiety reduction in elderly care. *BMC Geriatrics*, 21(1), 1–9.
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., & Li, Y. F. (2021). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect, and stress. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–12.
- 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.
- Nindya Erina Putri, K. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Status Nutrisi Pada Lansia. *Journal of Telenursing*, 4(1), 1571–1580.
- Noorrakhman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia . *Journal of Psychological Research* , 1(4), 215–222.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*

- (SLKI). Jakarta: DPP PPNI.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). Elsevier.
- Prastyaningrum, F. D., Sulistyowati, D., Adriani, R. B., & Tarnoto, K. W. (2024). Mengatasi Kecemasan Dengan Intervensi Senam Tera. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(2), 127–133. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i2.592>
- Puthusseril, V. (2006). Special foot massage as a complimentary therapy in palliative care. *Indian Journal of Palliative Care*.
- Putri, R. M., & Handayani, S. (2022). Dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(2), 123–131.
- Roy, C. (2020). *The Roy adaptation model* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Russo, M. A., Santarelli, D. M., & O'Rourke, D. (2020). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 16(4), 1–10.
- Santini, Z. I., Jose, P. E., Cornwell, E. Y., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., & Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and anxiety among older adults. *Aging & Mental Health*, 24(7), 1055–1064.
- Shah, A., & Shah, A. (2024). Anxiety Disorders: A Comprehensive Overview, Media influences, and Age-Related Trends. 7(4).
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). *Public health nursing: Population-centered health care in the community* (10th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2020). *Public health nursing: Population-centered health care in the community* (10th ed.). Elsevier.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2021). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 301–327.
- Vink, D., Aartsen, M. J., & Schoevers, R. A. (2021). Risk factors for anxiety in older adults. *Journal of Affective Disorders*, 279, 165–172.
- Widiani, E., Khorida Alvima Maul Jannah, & Dyah Widodo. (2024). Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), 31–44. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i1.7503>
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2022). How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 1–17.
- Zung, W. W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371