



**LATIHAN TEKHNIK NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN  
PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI DESA TEBA JAWA  
PESAWARAN**

**Nuria Muliani<sup>1</sup>, Devi Lestari Putri<sup>2</sup>, Dewi Putri Maharani<sup>3</sup>, Dila Amalia Sari<sup>4</sup>, Dinta  
Adelia Putri<sup>5</sup>, Fani Ismawan<sup>6</sup>, Nurrul Qolbi Al Arif<sup>7</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, <sup>2</sup>Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah  
Pringsewu

Email : [nuriamuliani@umpri.ac.id](mailto:nuriamuliani@umpri.ac.id)<sup>1</sup>

**Abstrak : Latihan Teknik Nafas Dalam Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Teba Jawa Pesawaran.** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan lansia, sering kali diperburuk oleh tingkat kecemasan yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas pelatihan pengelolaan kecemasan melalui Teknik Nafas Dalam menurunkan kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Teba Jawa Pesawaran. Sebanyak 20 lansia berpartisipasi dalam penelitian ini. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner sebelum dan setelah intervensi, dengan *screening* dilakukan dua kali. Hasil *screening* pertama menunjukkan bahwa 20% peserta berada dalam kategori cemas tingkat normal, 35% cemas tingkat ringan, 30% cemas tingkat sedang, dan 15% cemas tingkat parah. *Screening* kedua menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 50% peserta berada dalam kategori cemas tingkat normal, 20% cemas tingkat ringan, 20% cemas tingkat sedang, dan 10% cemas tingkat parah. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan TND efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini mendukung pentingnya implementasi program hipnotis lima jari yang terstruktur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Kecemasan, Teknik Nafas Dalam (TND)

## **Pendahuluan**

Hipertensi adalah suatu gangguan yang terjadi didalam pembuluh darah yang mengakibatkan terhambatnya suplai oksigen yang dibawa darah menuju ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit hipertensi ini menjadi masalah yang serius baik dinegara maju maupun di Negara berkembang (Saswati, Riski, & Sutinah, 2018). Hipertensi jugsan sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk jenis penyakit yang mematikan.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, sekitar 1,28 miliar penduduk dewasa menderita hipertensi. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Sementara itu estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Jumlah penderita hipertensi (tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih tinggi atau mengonsumsi obat hipertensi) meningkat dua kali lipat antara tahun 1990 dan 2019, dari 650 juta menjadi 1,3 miliar. Hampir setengah dari penderita hipertensi di seluruh dunia saat ini tidak menyadari kondisi mereka. Lebih dari tiga perempat orang dewasa dengan hipertensi tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Usia lanjut dan genetika dapat meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi, tetapi faktor risiko yang dapat diubah seperti mengonsumsi makanan tinggi garam, tidak aktif secara fisik, dan minum terlalu banyak alkohol juga dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Syukri (2017) menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan gejala somatis seperti kepala pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpitasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midrasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran, pingsan, dan gangguan buang air kecil.

Kecemasan juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan proses belajar. Selain itu, kecemasan dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang, atau kejadian sehingga terlihat seperti orang kebingungan (*confusion*). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi dan pengulangan (Syukri, 2017).

Kecemasan adalah bagian dari pengalaman manusia yang normal, tetapi jika tidak dikelola dengan baik bisa menjadi penghalang besar dalam kehidupan kita. Kecemasan secara sederhana yaitu respons alami tubuh terhadap stress pikiran contohnya memikirkan gangguan hipertensi pada lansia. Secara medis kecemasan didefinisikan sebagai kondisi mental yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut atau tidak tenang yang intens dan berkepanjangan. Kecemasan bukan perasaan sesaat ini bisa menjadi kondisi yang menetap mempengaruhi cara berpikir, merasakan dan berperilaku. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami individu yang digambarkan sebagai keadaan takut, gelisah, tidak nyaman, dan khawatir terhadap sesuatu (Anipah, dkk 2024).

Teknik relaksasi nafas dalam dapat digunakan untuk mengatasi stress sehari-hari yang tidak dapat kita hindari. Stress dapat bersifat positif dan negatif. Dan seseorang harus menjaga agar stress yang dialami (baik positif maupun negatif) tetap berada pada ambang batas yang dapat diatasi. Terapi relaksasi dinilai efektif untuk mengurangi stress pada kondisi dan pada individu tertentu. Relaksasi mendalam dapat membantu melawan manifestasi fisiologis dan perilaku pada stress. Terdapat berbagai macam teknik relaksasi, dan teknik yang paling mudah dan dapat dilakukan oleh siapapun adalah teknik nafas dalam.

Teknik ini dilakukan dengan cara: Tarik nafas secara perlahan dan sedalam mungkin melalui hidung, kemudian tahan nafas untuk beberapa detik (sesuai kemampuan klien), lalu keluarkan nafas secara perlahan melalui mulut, dengan mendorong bibir seperti saat akan meniup peluit, ulangi latihan di atas sampai merasa tenang (Anipah, dkk 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Budiman et al. (2023) menunjukkan efektif dalam menurunkan kecemasan, disamping itu teknik ini mudah dalam penerapannya, mudah untuk diingat dan memiliki efek menenangkan sehingga dirasa sesuai dengan anggota kelompok yang merupakan seseorang yang sudah berusia lanjut. Hasil yang diperoleh anggota kelompok dari proses intervensi yaitu menurunnya tingkat kecemasan yang dirasakan anggota kelompok lansia ini. Untuk itu lansia disarankan dapat menerapkan relaksasi nafas dalam dalam kehidupan sehari-hari ketika lansia mengalami kecemasan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menyajikan artikel pengabdian masyarakat dengan judul "Latihan TND untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Teba Jawa Pesawaran". Inovasi yang diterapkan dalam artikel ilmiah ini adalah penerapan TND pada pasien lanjut usia yang mengalami tekanan darah tinggi dan kecemasan

## Metode

Dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Ini ada beberapa hal yang kami lakukan yang merupakan proses untuk pencapaian kegiatan yaitu : 1) Mengadakan survei dengan lembaga kesehatan setempat untuk mengidentifikasi kebutuhan dan kesiapan pelaksanaan program. 2) Meminta persetujuan dari lembaga kesehatan Desa Teba Jawa untuk mengadakan acara latihan mengenai pengelolaan kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi. 3) Melakukan screening kesehatan pertama untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan dan kondisi kesehatan awal para lansia peserta program. 4) Melaksanakan latihan setelah kegiatan posyandu lansia, memberikan materi tentang pengelolaan kecemasan dengan metode praktik dan tanya jawab. 5) Melakukan screening kesehatan kedua setelah satu minggu penyuluhan untuk mengevaluasi efektivitas program dalam menurunkan kecemasan dan memantau perubahan kondisi kesehatan para lansia. Adapun peserta yang ikut dalam kegiatan pengabdian masyarakat disini adalah 20 orang. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada Juli 2024 di Desa Teba Jawa Kecamatan Kedondong. Metode yang digunakan adalah praktik, diskusi dan pendampingan dengan media leaflet. Evaluasi kecemasan lansia menggunakan



**BAGIMU NEGERI : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT**

P-ISSN : 2548-8651 | E-ISSN : 2548-866X

Email : [e-journal@umpri.ac.id](mailto:e-journal@umpri.ac.id)

kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) *pretest* dan *post test*.

## Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1 Distribusi kecemasan lansia Desa Teba Jawa Pesawaran

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	4	20%	12	60%
Ringan	7	35%	4	20%
Sedang	6	30%	3	15%
Parah	3	15%	1	5%
Total	20	100%	20	100%



Berdasarkan hasil *screening* pertama, terlihat bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori cemas tingkat ringan hingga parah. Namun, setelah satu minggu mengikuti penyuluhan dan latihan TND, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan. Jumlah peserta yang berada dalam kategori cemas tingkat normal meningkat dari 20% menjadi 60%, sementara peserta yang mengalami kecemasan tingkat ringan menurun dari 35% menjadi 20%. Selain itu, jumlah peserta dengan kecemasan tingkat sedang menurun dari 30% menjadi 15%, dan peserta dengan kecemasan tingkat parah berkurang dari 15% menjadi 5%.

Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan TND dapat secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi. Pelatihan ini terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dari berbagai tingkat, dengan peningkatan

jumlah peserta yang mencapai tingkat kecemasan normal setelah satu minggu. Teknik TND, yang melibatkan pernapasan dalam dan relaksasi, membantu lansia dalam mengurangi ketegangan fisik dan mental, sehingga menurunkan tingkat kecemasan secara keseluruhan.

Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa penurunan kecemasan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi lebih mampu mengelola kecemasan, mengembangkan potensi diri, dan menjalani kehidupan dengan lebih baik (Aulia dan Panjaitan, 2019). Latihan TND memberikan teknik yang mudah diakses dan praktis untuk lansia, memungkinkan mereka untuk mengurangi kecemasan dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Studi oleh Nugraha (2020) juga mendukung hasil ini, yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi seperti terapi napas dalam dapat efektif dalam mengurangi kecemasan. Dalam konteks lansia dengan hipertensi, pelatihan TND menawarkan pendekatan yang holistik dan efektif dalam mengurangi kecemasan, yang pada gilirannya dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan umum.

Berdasarkan hasil di atas, dapat diasumsikan bahwa pelatihan untuk menurunkan kecemasan melalui latihan TND tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga kemampuan lansia dalam mengurangi kecemasan. Hal ini penting untuk diimplementasikan sebagai bagian dari program kesehatan masyarakat untuk mendukung kesejahteraan lansia.

## **Simpulan Dan Saran**

Pelatihan latihan Teknik Nafas Dalam (TND) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Teba Jawa Pesawaran. Setelah satu minggu mengikuti penyuluhan, terjadi peningkatan signifikan dalam jumlah lansia yang mengalami kecemasan tingkat normal dan penurunan jumlah lansia yang mengalami kecemasan tingkat ringan, sedang, dan parah. Hal ini menunjukkan bahwa metode ini dapat membantu lansia menurunkan kecemasan dengan lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka.

Saran :

1. Memberikan pelatihan kader kesehatan desa dalam pelatihan TND agar mereka dapat membantu mengajarkan teknik ini kepada lebih banyak lansia dan memperluas jangkauan program.
2. Disarankan untuk mengimplementasikan program pelatihan melalui TND secara rutin secara individu dan kelompok lansia, terutama yang mengalami hipertensi, untuk membantu mereka mengelola kecemasan.



## **Daftar Rujukan**

Adelia, Gita. (2023). *Bunga Rampai Keterampilan Dasar Keperawatan*. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo.

Andika, Hasanah, dkk. (2023). *Kardivaskular Hipertensi, Stroke, Aritmia, Dislipidemia*. Jawa Barat: CV Adanu Abimata.

Anipah, Khosim, dkk. (2024). *BUKU AJAR ASUHAN KEPERAWATAN JIWA*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia

Aulia, F., & Panjaitan, R. (2019). *Manajemen Stres dan Kesejahteraan Psikologis*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.

Budiman, Amin Aji., dkk. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Dalam Menangani Kecemasan Dengan Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, Vol 6 No 8, hal. 3274

Nugraha, A. (2020). *Teknik Terapi Napas Dalam untuk Mengurangi Kecemasan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Ruwasdi, Indra. (2021). *Keperawatan Jiwa Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jawa Barat: Adab (CV. Adanu Abimata).

Saswati, N., Riski, P. C. & Sutinah. (2018). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Klien Hipertensi. Jambi: *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.

Syukri. (2017). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Klien Hipertensi. Jambi: *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.

Zaini, M. (2019). *Asuhan keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis dan Komunitas*. Deepublish : Yogyakarta.