



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya
 DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v5i1.1216>
 ISSN: 2809-6762
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



Literatur Review : Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lansia

Merry Pongdatu¹, Wa Ode Riska Nelita Yanti², Waode Usria Ma'ruf³, Salma Idayanti⁴, Havid Salam La Saiba⁵, Syahrul⁶, Reva Aulia Rahma⁷, Nanda Asyah A. Akbar⁸

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya
^{2,3,4,5,6,7,8}Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi mental yang ditandai oleh perasaan khawatir, takut, atau tidak tenang yang intens dan berkepanjangan. Kecemasan adalah suatu hal yang terjadi hampir pada setiap lansia. Kecemasan bagi para lansia lebih kearah cemas akan kematian, di mana jika mereka merasa belum mampu mengikhhlaskan segala sesuatu di dunia, kecemasan akan sangat mudah mereka alami. Intervensi yang diberikan secara aktif menentukan keberhasilan dalam mengatasi kecemasan pada lansia, sehingga diharapkan diberikan terapi teknik relaksasi napas dalam yang efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh lansia. Studi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan dari teknik relaksasi napas dalam pada pasien lansia yang mengalami kecemasan. Kajian literatur ini dilakukan melalui jurnal tentang teknik relaksasi napas dalam pada lansia dengan kecemasan. Proses ini dimulai dengan mengidentifikasi secara berkala beberapa artikel ilmiah yang telah dipublikasikan sejak tahun 2019 hingga 2025 di basis data internasional Google Scholar dan Semantic Sholar. Seleksi dilakukan menggunakan diagram alir PRISMA dan dikritik menggunakan JBI Tools. Setelah itu, 10 artikel dianggap relevan untuk dilakukan analisis data. Dalam analisis ini, ditunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam merupakan terapi yang sangat efektif yang diberikan kepada lansia untuk mengatasi kecemasan.

Kata kunci: Teknik Relaksasi Napas Dalam, Kecemasan, Lansia

Literature Review: Deep Breathing Relaxation Techniques to Reduce Anxiety Levels in the Elderly

ABSTRACT

Anxiety is defined as a mental state characterized by intense and prolonged feelings of worry, fear, or unease. Anxiety is common in almost every elderly person. Anxiety in the elderly is more likely to be related to death, where if they feel unable to let go of everything in the world, anxiety is very easy for them to experience. Active intervention determines the success of anxiety management in the elderly. Therefore, it is hoped that effective deep breathing relaxation therapy will be provided to overcome anxiety experienced by the elderly. This study aims to determine the level of effectiveness of deep breathing relaxation techniques in elderly patients experiencing anxiety. This literature review was conducted through journals on deep breathing relaxation techniques in the elderly with anxiety. This process began by periodically identifying several scientific articles published from 2019 to 2025 in the international databases Google Scholar and Semantic Scholar. Selection was carried out using the PRISMA flowchart and critiqued using JBI Tools. After that, 10 articles were deemed relevant for data analysis. This analysis demonstrated that deep breathing relaxation techniques are a highly effective therapy given to the elderly to overcome anxiety.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Technique, Anxiety, Elderly

Penulis Korespondensi :

Merry Pongdatu

Afiliasi : Universitas Mandala Waluya

E-mail : merrypongdatu85@gmail.com

No. Hp : 085299479260

PENDAHULUAN

Proses memasuki usia lanjut maka akan terjadi perubahan-perubahan fisik seperti kulit sudah tidak kencang, otot-otot sudah melemah 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 (Inra et al., 2019).

Dari banyaknya jumlah lansia tersebut pasti terdapat sebuah masalah yang sering dialami oleh para lansia terutama dalam bidang kesehatan dan psikologi yang dapat diingat bahwa lansia merupakan masa dimana manusia telah mencapai penurunan dalam fungsi fisik dan mental pada dirinya. Dalam masa lansia tersebut pasti selalu menghadapi berbagai masalah kesehatan yang harus ditangani dengan baik dan benar. Pada masa lansia sangat identik dengan penurunan daya tahan tubuh pada dirinya dimana lansia akan mudah terserang penyakit dan masalah pada mentalnya (Achmad Rizki et al., 2023).

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 respon alami tubuh terhadap stress pikiran. 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 (Muliani et al., 2024).

Kecemasan adalah suatu hal yang terjadi hampir pada setiap lansia dimana Menurut Carpenito (2001) klasifikasi tingkat kecemasan dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu (1) Kecemasan ringan, (2) Kecemasan Sedang, (3) Kecemasan berat. Kecemasan pada lansia memiliki gejala yang terdiri dari (1) Gejala Fisiologis, (2) Gejala Emosional dan (3) Gejala Kognitif. Kecemasan pada lansia juga berdampak negatif terlebih pada kesehatan fisiknya mengingat usia pun sudah memasuki usia senja dimana kondisi fisik menurun tentu saja membuat para lansia akan memiliki keluhan fisik dan psikisnya akibat dari kecemasan yang dirasa. Kecemasan bagi para lansia lebih kearah cemas akan kematian dimana jika mereka merasa belum mampu mengikhlaskan segala sesuatu didunia kecemasan akan sangat mudah mereka alami.

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 (Inra et al., 2019)

METODE PENELITIAN

Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah "Bagaimana teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia?".

Mengidentifikasi artikel yang relevan dengan judul/abstrak

Dalam literatur review ini dilakukan identifikasi artikel yang relevan dengan pencarian literatur dilakukan di beberapa basis data internasional seperti Google Scholar dan Semantic Scholar, dengan rentang waktu publikasi sepuluh tahun terakhir (2019-2025). Pencarian menggunakan kombinasi kata kunci : ("teknik relaksasi napas dalam" AND "kecemasan" AND "lansia"). Strategi ini digunakan untuk memastikan semua artikel yang relevan dengan ketiga topik utama tersebut dapat teridentifikasi.

Kelayakan

Berikut terdapat juga penerapan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat untuk memastikan relevansi artikel dalam studi ini adalah sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

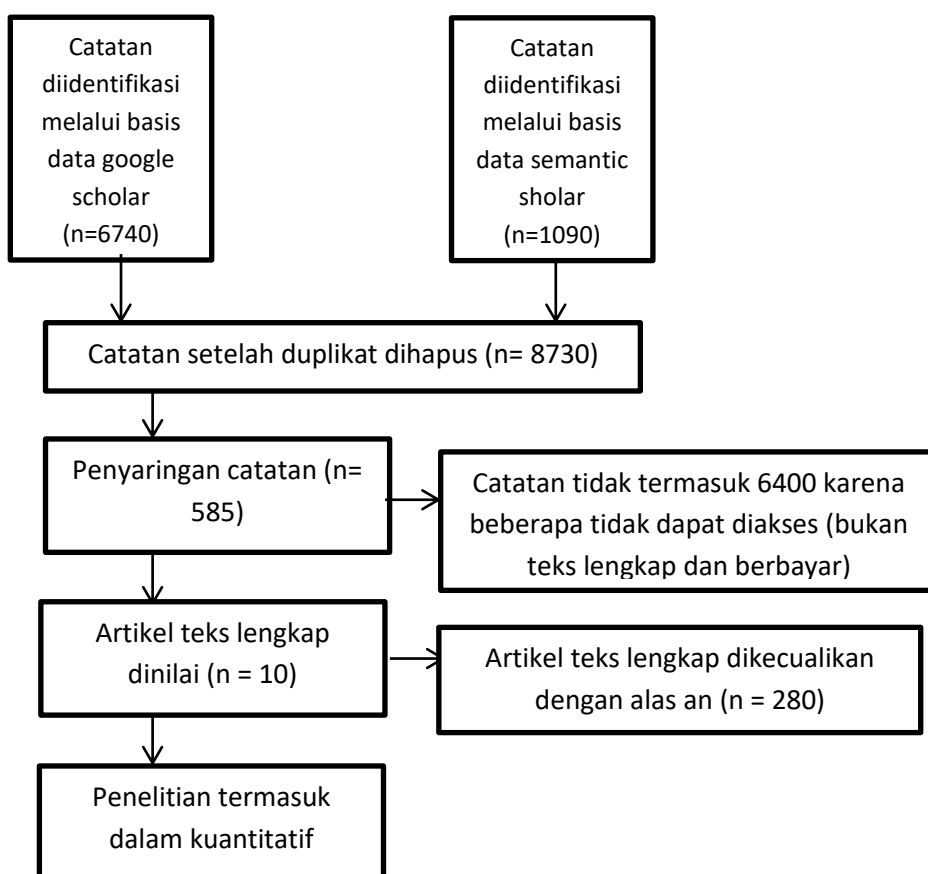
Artikel yang dipublikasikan tahun 2019-2025. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami kecemasan dengan penerapan intervensi teknik relaksasi napas dalam. Terdapat abstrak yang relevan dengan kriteria dari beberapa artikel.

b. Kriteria eksklusi

Artikel yang memiliki terapi tidak jelas, bukan artikel penelitian primer dan tidak memiliki kesesuaian judul atau abstrak yang termasuk dalam kriteria literatur ini.

Penyaringan

Proses seleksi dilakukan melalui beberapa tahapan untuk menyaring judul, abstrak, dan full-text. Hal ini dimulai dengan penyaringan awal (skrining) judul dan abstrak, kemudian dilanjutkan dengan penilaian kelayakan. Pada proses penyaringan awal, diperoleh artikel relevan dengan kata kunci sebanyak 6.740 artikel di Google Scholar dan 1.090 artikel di Semantic Scholar. Dari jumlah tersebut, teridentifikasi 100 artikel serupa. Penyaringan lebih lanjut melalui abstrak dan full-text menghasilkan 585 artikel yang relevan dengan kata kunci yang ditentukan. Pada akhir penyaringan, hanya 10 artikel yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Tahap seleksi dan pemilihan item dilakukan menggunakan Diagram Alir PRISMA, yang dapat dilihat pada Gambar 1. Selain itu, dilakukan pula penilaian artikel dengan melihat kualitas metodologi dan risiko dari 10 artikel terpilih dikritisi menggunakan alat yang telah tervalidasi, yaitu JBI Critical Appraisal Tool. Penilaian ini bertujuan untuk memastikan validitas internal dan eksternal artikel yang digunakan dalam analisis data dan hasil tinjauan.



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Setelah 10 artikel ditentukan, langkah selanjutnya adalah menganalisis setiap item menggunakan daftar periksa instrumen kritik jurnal (Joanna Brigg Institution/JBI). Ringkasan hasil penilaian yang telah dilakukan untuk setiap artikel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Ringkasan Tabel Hasil Penelitian Terapi Relaksasi Napas Dalam

Tahun & Penulis	Judul	Tujuan	Metode (Desain)	Sampel	Intervensi	Analisis data	Hasil
Rizki et al., & 2023	Efektifitas relaksasi pernafasan dalam terhadap penurunan Tingkat kecemasan pada lansia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi pernafasan dalam untuk menurunkan tingkat keceamsan lansia di UPT Dinas Sosial Tresna Werdha Jember.	Dalam penelitian yang dilakukan tersebut menggunakan rancangan penelitian pra eksperiment al dengan desain one group pretest posttest	Sampel pada penelitian ini adalah 25 lansia yang diperoleh menggunakan purposive sampling.	Teknik relaksasi napas dalam	Metode analisis data yang digunakan yaitu Uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada teknik relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di UPT Tresna Werdha Jember.
Muliani et al., & 2024	Latihan Teknik Nafas Dalam Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami	Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas pelatihan pengelolaan kecemasan melalui Teknik Nafas	Metode yang digunakan adalah praktik, diskusi dan pendampingan dengan media leaflet.	Sebanyak 20 lansia berpartisipasi dalam penelitian ini.	Latihan Teknik Nafas Dalam	Evaluasi kecemasan lansia menggunakan kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS)</i> pretest dan post test.	Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan TND efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia

	Hipertensi Di Desa Teba Jawa Pesawaran	Dalam menurunkan kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Teba Jawa Pesawaran .					dengan hipertensi.
Inra et al., & 2019	Perbedaan Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Di Kelurahan Tlogomas Malang	Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam di Kelurahan Tlogomas Malang.	Desain penelitian menggunakan desain <i>pra-eksperiment al</i> dengan <i>one-group pra-post test design</i> .	Populasi dalam penelitian ini sebanyak 165 orang dengan penentuan sampel penelitian menggunakan <i>purposive sampling</i> sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 30 lansia.	Terapi relaksasi napas dalam	Analisa data yang di gunakan yaitu uji <i>paired t-test</i> .	Hasil penelitian membuktikan bahwa 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.
Budiman et al., & 2023	Upaya Penin Katan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Dalam Menangani Kecemasan Dengan Relaksasi Nafas Dalam	Pengabdian masyarakat ini bertujuan agar pengetahuan lansia meningkat dan mampu menangani kecemasan dengan	Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, latihan dan demonstrasi .	Adapun subjek yang menjadi peserta pengabdian masyarakat ini adakah lansia penderita hipertensi sebanyak	Relaksasi nafas dalam	Sebelum pengabdian masyarakat dimulai dilakukakan <i>pre test</i> terlebih dahulu dengan menyebarkan kuisioner pengetahuan lansia tentang	Hasil pengukuran kepada 15 lansia yang diberikan edukasi relaksasi nafas dalam menunjukan <i>pre test</i> sebanyak 10 lansia

menggunakan relaksasai nafas dalam. 15 orang. hipertensi dan penangananya dan *post test* setelah diberikan pelatihan dengan kuisisioner yang sama. (66%) mempunyai tingkat pengetahuan kurang dalam mengenai penanganan hipertensi. Setelah *post test* sebanyak 15 orang (100%) mempunyai tingkat pengetahuan baik serta mengungkapkan kecemasan menurun setelah diberikan relaksasai nafas dalam.

Noorrahman et al., & 2022	Relaksasi nafas dalam (<i>deep breathing</i>) untuk menurunkan kecemasan pada lansia	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh <i>deep breathing</i> terhadap kecemasan .	Desain penelitian ini adalah pra eksoerimental dengan jenis <i>one group pre test-posttest</i> .	Partisipan penelitian ini adalah lima orang lansia yang diambil secara purposif.	Teknik relaksasi nafas dalam (<i>deep breathing</i>)	Hasil analisis data menggunakan Wilcoxon rank test	Hasil analisis data menggunakan Wilcoxon rank test menunjukkan penggunaan <i>deep breathing</i> dapat menurunkan kecemasan lansia.
Damayanti & Ririn, 2022	Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Terhadap Kondisi Ansietas Pasien dengan Hipertensi	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan proses asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan	Desain penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada lansia yang mengalami kecemasan.	Responden menggunakan salah satu lansia hipertensi yang mengalami kecemasan serta menjalani perawatan di Puskesmas	Terapi Relaksasi Nafas dalam	Analisa data dilakukan dengan mengelompokkan data hasil pengkajian dan didapatkan diagnosa yang sesuai dengan kondisi	Pemberian intervensi nafas dalam selama 3 kali kunjungan menunjukkan adanya masalah anietas teratasi sebagian.

		ansietas menggunakan intervensi terapi nafas dalam.		Kembaran II, Purwokerto, Banyumas.		pasien	Kondisi ini terlihat dari adanya penurunan tingkat cemas, pasien lebih terlihat rileks dan tidak menunjukkan adanya kegelisahan.
Helena et al., & 2025	Effectiveness Of Deep Breathing Relaxation To Reduce Anxiety Symptoms In The Elderly	This study aimed to examine the effectiveness of deep breathing relaxation in reducing anxiety among the elderly	Using a one-group pretest-posttest experimental design.	The participants were five elderly individuals living in a nursing home. Data	Deep breathing relaxation	Data were collected using the Geriatric Anxiety Scale (GAS) and analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.	The results showed a significant reduction in anxiety levels (p-value = 0.038 < 0.05), with anxiety decreasing from a moderate to a mild category.
Prasetya & Shelia R. 2019	Effectiveness Of Breathing Relaxation To Relieve Anxiety In Elderly At Upt Pstw Bondowoso	This study is conducted to determine the effectiveness of breathing relaxation to reduce anxiety in elderly.	This is a quasi experimental research conducted with two groups pre test and post test design.	This study involving 43 respondents divided into control group for 20 respondents and the rest become the experimental group.	Deep Breathing Relaxation	The data collected using questionnaire and analyzed by using Man Whitney test.	Based on the results of the research before the breathing relaxation in the mean score in the experimental group was 2.35 and in the control group was 2.2. While after breathing relaxation in mean value in experimental group is 2.70 and in control group is

							2.70 Then obtained result p value: 0.000 α 0.05 concluded H1 accepted, meaning there is influence of deep breath relaxation
Fitriani et al., & 2024	Edukasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sokaraja 1 Kabupaten Banyumas	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas edukasi terapi relaksasi napas dalam dalam mengatasi kecemasan pada usia lanjut dengan hipertensi.	Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test.	Sampel penelitian adalah 16 lansia penderita hipertensi	Edukasi terapi relaksasi nafas dalam	Data kecemasan diukur menggunakan kuesioner Zung-Self Anxiety Rate Scalesebelum dan sesudah intervensi.	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat kecemasan . 16 lansia mengalami penurunan kecemasan menggunakan Zung-Self Anxiety Scaledengan nilai rata-rata pre test 57,93 menjadi 50,43 setelah dilakukan 2 kali pertemuan edukasi terapi relaksasi napas dalam. Edukasi terapi relaksasi napas dalam efektif dalam mengurangi kecemasan pada usia

Jannah et al., & 2024	Respon Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam	Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi gambaran respon kecemasan baik secara fisiologis, kognitif, afektif, dan perilaku pada lansia yang diberikan terapi relaksasi nafas dalam.	Desain yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus.	Subyek yang digunakan dalam studi kasus ini berjumlah 2 (dua) orang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.	Terapi relaksasi nafas dalam	Data kecemasan didapatkan dengan lembar wawancara, observasi dan kuisioner GAS (<i>Geriatric Anxiety Scale</i>). Analisa data dilakukan secara deskriptif.	lanjut dengan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek yang diberi intervensi terapi relaksasi nafas dalam selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan mengalami perubahan respon kecemasan yang lebih baik dari sebelumnya.
-----------------------	--	---	--	--	------------------------------	--	---

PEMBAHASAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan tahap akhir dari perkembangan usia pada manusia. Oleh karena itu, banyak terjadi penurunan baik kognitif, fisik sosial, karir dan lainnya sehingga akan berampak pada penurunan kesehatan pada lansia (Atiqah & Lumadi, 2020). Setiap manusia akan melalui tahapan perkembangan tersebut sehingga banyak yang menginginkan di usia lanjut tetap sehat dan produktif. Sehat dan produktif diusia lanjut akan meningkatkan kualitas hidup dan dapat meningkatkan harga diri dari lansia tersebut.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari ketegangan mental yang mengganggu dan merupakan respons umum terhadap ketidakmampuan mengatasi masalah atau merasa tidak aman. Gejala fisiologis yang umumnya muncul melibatkan gemetar, berkeringat, dan peningkatan detak jantung, sementara gejala psikologis meliputi perasaan panik, ketegangan, kebingungan, dan kesulitan berkonsentrasi.

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan.

Berdasarkan analisis artikel di atas, ditemukan bahwa pemberian teknik relaksasi napas dalam efektif mengurangi kecemasan sebagaimana hasil penelitian (Rizki et al., 2023), yang menghasilkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dalam efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia di UPT Tresna Werdha Jember. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernafasan dalam ini dapat diterapkan mandiri oleh lansia secara baik dan mudah pada lansia yang mengalami kecemasan di UPT Tresna Werdha Jember.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Muliani et al., 2024) didapatkan bahwa 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.

Penelitian juga telah dilakukan oleh (Inra et al., 2019), didapatkan bahwa hampir seluruh lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang sebelum melakukan terapi relaksasi nafas dalam mengalami tingkat kecemasan sedang. Selain itu, hampir seluruh lansia di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang sesudah melakukan terapi relaksasi nafas dalam mengalami tingkat kecemasan ringan. Ada perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam di RW 02 Kelurahan Tlogomas Malang.

Kemudian penelitian yang sama dilakukan oleh (Budiman et al., 2024) dimana pengabdian masyarakat melalui penyuluhan kecemasan dan demonstrasi relaksasi nafas dalam yang dilakukan pada lansia hipertensi 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.

Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh (Noorrahman et al., 2022) didapatkan bahwa Intervensi yang dilakukan pada anggota kelompok dengan gangguan kecemasan ini menggunakan teknik relaksasi nafas (deep breathing) dalam menurunkan kecemasan ini efektif dalam menurunkan kecemasan, disamping itu teknik ini mudah dalam penerapannya, gampang 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.

Damayanti & Ririn, (2022) juga melakukan penelitian dimana dikatakan bahwa ansietas pada lansia hipertensi diakibatkan karena proses pengobatan yang lama hingga komplikasi yang terjadi. Kondisi ini jika tidak segera diatasi akan memperburuk kondisi hipertensi lansia. Pemberian intervensi nafas dalam menjadi salah satu tindakan pilihan yang dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan hemat serta dapat menurunkan tingkat kecemasan lansia. Terapi ini akan dilakukan sampai masalah ansietas lansia teratasi.

Selanjutnya penggunaan teknik relaksasi napas dalam efektif digunakan dimana sesuai dengan penelitian oleh (Helena et al., 2025) mengatakan bahwa tingkat kecemasan peserta lansia di Panti Wreda 'E' di Jawa Tengah menurun dari kategori sedang menjadi ringan setelah menerima intervensi relaksasi napas dalam. Namun, intervensi ini belum dapat dikatakan sepenuhnya efektif karena skor kecemasan belum mencapai kategori normal berdasarkan Skala Kecemasan Geriatri. Relaksasi napas dalam dipilih sebagai intervensi untuk lansia karena mudah dipahami dan dapat dipraktikkan secara mandiri kapan pun diperlukan untuk mendukung kesejahteraan lansia maupun individu lainnya. Lebih lanjut, teknik ini dianggap tepat untuk populasi lansia, yang umumnya mengalami penurunan fisik dan kognitif.

Pada penelitian Prasetya & Shelia R. (2019) didapatkan sebelum teknik relaksasi pernapasan dalam diterapkan pada responden, nilai rata-rata adalah 2,35 dan setelah perlakuan, nilai rata-rata menurun menjadi 2,00. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernapasan dalam efektif dalam mengurangi kecemasan pada lansia.

Penelitian-penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani et al., 2024) dihasilkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia Hasil nilai post test kecemasan dari 16 lansia yang hadir didapatkan nilai rata-rata 50,43 dengan nilai tertinggi 58 dan nilai terendah 45, nilai post test dengan kategori cemas ringan sebanyak 16 orang (100%). Nilai post test dapat dikelompokkan pada kategori cemas ringan apabila skor nilai yang diperoleh 45-59.

Jannah et al., 2024, juga melakukan penelitian terkait respon kecemasan pada lansia yang diberikan terapi teknik relaksasi napas dalam dimana penelitian ini menghasilkan kedua subjek mengalami perubahan respon kecemasan kearah lebih baik dan mengalami penurunan Tingkat kecemasan selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan dengan durasi 5-10 menit di Wilayah Kerja Puskesmas Karangploso setelah diberikan relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan sejumlah penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi napas dalam efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

.KESIMPULAN

Teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan kecemasan pada lansia, baik pada lansia sehat maupun dengan penyakit penyerta seperti hipertensi. Metode ini mudah dipraktikkan, hemat biaya, dan memberikan efek menenangkan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Namun, hasil beberapa penelitian menunjukkan kecemasan belum sepenuhnya mencapai kategori normal, sehingga diperlukan intervensi tambahan dan praktik berkelanjutan.

TUCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyusunan literatur rewiuw ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peneliti yang telah melakukan penelitian-penelitian terkait dengan terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, serta semua pihak yang telah mendukung sehingga literatur ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Rizki, A., Permatasari, R. E., Raniah, N., Dahlan, Z., & Balgies, S. (2023). Efektifitas Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2).
- Muliani, N., Putri, D. L., Maharani, D. P., Sari, D. A., Putri, D. A., Ismawan, F., & Al Arif, N. Q. (2024). Latihan Tehnik Nafas Dalam untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Teba Jawa Pesawaran. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 250-255.
- Hariyanto, T. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Budiman, A. A., Prastiwi, F., Rosida, N. A., & Rahmad, M. N. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia dengan Hipertensi dalam Menangani Kecemasan dengan Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3268-3275.
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215-222.
- Damayanti, E., & Sundari, R. I. (2022). Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kondisi Ansietas Pasien Dengan Hipertensi. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*, 5(1), 1-8.
- Helena, M., Siswanto, S., & Rahayu, E. (2025). Effectiveness of deep breathing relaxation to reduce anxiety symptoms in the elderly. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 6(1), 147-155.
- Prasetya, F. I., & Utami, S. R. (2019, November). Effectiveness of breathing relaxation to relieve anxiety in elderly at upt pstw bondowoso. In *Proceeding the 4th International Nursing Conference* (pp. 145-148).
- Fitrianti, L., Rahmawati, A. N., & Maryoto, M. (2024). Edukasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sokaraja 1 Kabupaten Banyumas. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(6), 503-514.
- Widiani, E., Jannah, K. A. M., & Widodo, D. (2024). Respon kecemasan pada lansia yang diberikan terapi relaksasi nafas dalam. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1).
- Nugroho, R. K., & Suyanto, S. (2023). Meta-analisis pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam terhadap rasa nyeri pada pasien post operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1039-1048.
- Minarti, N., Susanti, T., & Wulandari, S. (2024). Konsep Usia Lanjut. Medan: Rizmedia Pustaka Indonesia.

Niriyah, N., Fitriani, W., Hidayah, I., & Nurhayati, T. (2024). Buku Ajar Keperawatan Jiwa I Seri II. Jakarta: Mahakarya Citra Utama

Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya (JAKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

