

Relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) untuk menurunkan kecemasan pada lansia

Yuwardi Noorrahman^{1*}, Herlan Pratikto²

¹²Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, Indonesia

*E-mail: yuwardipsikologi@gmail.com

Published:
2022-02-06

Abstract

Anxiety is an emotional state that is indicated by feeling tense, feeling uneasy because you believe something bad will happen, attention disturbance, and feelings of worry. The purpose of this study was to determine the effect of deep breathing on anxiety. The participants of this study were five elderly people who were taken purposively. The design of this study was pre-experimental with the type of one group pre-test-posttest. The research data was taken using the Becks Anxiety Inventory scale. The results of data analysis using the Wilcoxon rank test show that the use of deep breathing can reduce the anxiety of the elderly. The results of this study can be used as a reference for future research and as a basis for using deep breathing in larger groups.

Keywords: *Deep Breathing; Anxiety; Elderly Groups*

Abstrak

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditunjukkan dengan adanya perasaan tegang, perasaan tidak tenang karena meyakini sesuatu yang buruk akan terjadi, gangguan perhatian, dan perasaan khawatir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh deep breathing terhadap kecemasan. Partisipan penelitian ini adalah lima orang lansia yang diambil secara purposif. Desain penelitian ini adalah pra eksoerimental dengan jenisa one group pre test-posttest. Data penelitian diambil menggunakan skala Becks Anxiety Inventory. Hasil analisis data menggunakan Wilcoxon rank test menunjukkan penggunaan deep breathing dapat menurunkan kecemasan lansia. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi penelitian yang akan datang dan sebagai dasar penggunaan deep breathing pada kelompok yang lebih besar.

Kata kunci: *Deep Breathing; Kecemasan; Kelompok Lansia*

Copyright © 2022. Yuwardi Noorrahman, Herlan Pratikto

Pendahuluan

Memasuki usia lanjut usia adalah hal yang pasti akan dialami oleh setiap manusia, manusia yang sudah berusia lanjut akan mengalami penurunan kondisi fisik, kesehatan, psikis dan lainnya, disaat seseorang berusia lanjut, interaksi sosial pun mulai berkurang, disamping itu kurangnya perhatian dari keluarga membuat para lansia merasa diasingkan, tidak berharga merasa dibuang dan perasaan negatif lainnya, tidak adanya tempat berbagi membuat pikiran negatif semakin tidak terkontrol. dimana hal ini bisa mendatangkan gejala gangguan psikis pada lansia.

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 (Putri, 2012). 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 (Putri, 2012).

Usia lanjut adalah masa degenerasi biologis, dimana diusia ini seseorang yang sudah lanjut usia merasakan adanya penderitaan seperti penyakit dan keudzuran hal ini menjadikan manusia menyadari bahwa setiap makhluk yang bernyawa pasti akan mengalami kematian, maka kecemasan akan kematian hal ini membuat banyak ditemukannya lansia yang merasakan cemas akan kematian yang suatu saat akan terjadi pada dirinya, terlebih jika memang pada dasarnya lansia tersebut memiliki penyakit kronis. Semakin bertambah usia lansia, maka memiliki kecenderungan bertambahnya kecemasan yang mereka rasakan. tetapi, seiring dengan semakin bertambahnya usia, lansia akan dapat mulai beradaptasi akan kondisi fisiknya, pasrah dan berusaha menerima keadaan mereka. Orang yang berusia lanjut seiring berjalannya waktu mengalami penurunan daya tahan tubuh, membuat mereka mudah terserang penyakit yang berlangsung lama baik itu menahun atau beberapa tahun karena dapat dikontrol serta dikendalikan melalui pengobatan yang mereka lakukan secara rutin dan teratur. disamping masalah fisik, masalah psikologis sering ditemukan pada lanjut usia dimana menurut Nugroho (2004) Faktor psikologis diantaranya perasaan bosan, keletihan atau perasaan depresi.

Berdasarkan observasi, wawancara dengan petugas panti dan beberapa lansia dipanti werdha hargo dedali didapati adanya gejala kecemasan yang terjadi pada lansia yang berpengaruh pada kesehariannya dan kesehatannya, kecemasan pada lansia seperti kecemasan akan penyakitnya, kecemasan sesuatu hal buruk menimpa dirinya membuat mereka susah untuk tidur, kehilangan minat akan sesuatu, kehilangan nafsu makan dan jarang berinteraksi dengan lansia lainnya dikarenakan seringnya pembicaraan yang tidak nyambung antara sesama lansia. Disamping itu karena memang sudah lanjut usia membuat para lansia memiliki perasaan yang sensitif dan memiliki keinginan untuk lebih diperhatikan ditambah kondisi pandemi covid 19 saat ini membuat mereka juga memiliki kecemasan tertular bahkan meninggal menjadikan mereka menjadi cemas dan mengakibatkan ketidaknyamanan mereka dalam kesehariannya.

Hasil penelitian terdahulu oleh Ghofur dan Purwoko, (2007). Tingkat kecemasan pasien mengalami perubahan sebelum dan sesudah pemberian teknik nafas dalam. dari penelitian

tersebut responden penelitian menyatakan tingkat kecemasan berat sebesar (74,97%) yang terdiri dari 9 responden ketika teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) telah diberikan dan dilakukan, terjadi penurunan tingkat kecemasan menjadi tingkat kecemasan sedang (66,67%) sebanyak 8 responden. 3 responden atau setara dengan (25%) sebelum pemberian teknik nafas dalam berada pada tingkat kecemasan sedang. dimana jumlah responden setelah pemberian teknik nafas dalam terdapat 4 responden (33,33%) dengan tingkat kecemasan ringan. Hal tersebut memperlihatkan penurunan angka tingkat kecemasan pada pasien persalinan setelah diberikan prosedur teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*).

Stuart (2009) menyatakan bahwa kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, perasaan terancam sebagai tanggapan berlebihan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam Calhoun dan Acocella (dalam Norrahman, 2018). Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi gangguan terhadap perhatian, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan merasa bingung (Nevid, 2005)

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.

Kecemasan dapat diturunkan dan diatasi dengan beberapa cara, ditinjau dengan penanganan secara medis, kecemasan dapat diatasi dengan beberapa jenis obat yang memiliki tujuan untuk membantu tidur seseorang yang mengalami kecemasan salah satunya adalah anti depresan, akan tetapi jika dikonsumsi dalam waktu yang lama, dikhawatirkan akan mendatangkan efek ketergantungan terhadap tubuh atas kondisi fisik dan psikis dan membutuhkan penanganan yang lebih serius. disamping medis, kecemasan dapat diatasi secara non farmakologi, relaksasi adalah salah satu cara mengatasi kecemasan, teknik relaksasi itu sendiri memiliki macam-macam Teknik dan cara seperti relaksasi otot progresif, meditasi, pijat/*massage*, teknik pernapasan diafragma, yoga terapi musik visualisasi, dan relaksasi nafas dalam yang akan dipergunakan dalam penelitian ini untuk menurunkan kecemasan pada kelompok lansia.

Teknik Relaksasi Nafas Dalam (*Deep Breathing*) menurut Smeltzer & Bare (2002) adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik ini dipercaya dapat menurunkan kecemasan dengan merilekskan tegangan otot yang menunjang cemas, dengan cara menarik napas (*inspirasi*) secara perlahan kemudian ditahan selama ± 5 detik dan akhirnya dihembuskan (*ekspirasi*) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu. ketika muncul rasa tidak nyaman, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan, teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) adalah salah satu cara membuat timbulnya kontrol diri pada individu

yang melakukannya. didalam pelaksanaannya, Teknik ini dapat digunakan oleh semua individu baik yang sedang sakit maupun sehat. Perry & Potter berkata (2009) pelaksanaan teknik relaksasi bisa berhasil jika pasien kooperatif.

Oleh karena itu penanganan untuk mengatasi kecemasan pada lanjut usia dalam bentuk terapi kelompok di panti werdha hargo dedali dirasa sangat penting sehingga dapat membuat kecemasan lansia lebih terkendali dan membuat lansia dapat menjalani hidupnya dengan nyaman dan baik dimana hal ini akan mendatangkan efek positif pada kesehatan fisik, jiwa dan mentalnya Pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam (*depth breathing*) dipilih sebagai intervensi dikarenakan mudah dalam pelaksanaannya sehingga dapat dipahami dan dipraktekkan oleh para lansia yang memang sudah mulai mengalami penurunan fungsi kognisinya.

Metode

Metode yang digunakan secara kuantitatif dan dilakukan secara intervensional, menggunakan rancangan penelitian *pra-experimental* dengan jenis *one group pretest-postest* menggunakan skala *Becks Anxiety Inventory*. Variabel yang digunakan peneliti adalah variabel kecemasan sebagai variabel terikat dan variabel Teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) sebagai variabel bebas. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah para lansia yang berada di panti werdha hargo dedali, berjenis kelamin perempuan dan berusia >60 tahun. Subyek penelitian ini adalah kelompok lansia yang dari seleksi didapati 5 orang dengan permasalahan yang sama yaitu kecemasan. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yaitu skala kecemasan *Becks Anxiety Inventory* dimana skala ini merupakan alat ukur kecemasan yang sudah baku dengan validitas yang korelasi sedang dengan skala penilaian kecemasan Hamilton (.51), dan sedikit berkorelasi dengan Hamilton Depression Rating Scale (.25). Konsistensi reliabilitas internal BAI adalah (Cronbach's $\alpha = 0.92$) dan dilakukan reliabilitas tes ulang (1 minggu) untuk BAI = 0,75 dan diterima di internasional. Sampel yang dimiliki oleh peneliti adalah sebanyak 5 orang sesuai dengan seleksi yang telah dilakukan Bersama petugas panti werdha hargo dedali sehingga peneliti menggunakan tes normalitas *shapiro-wilk* dengan teknik analisis data yang digunakan *menggunakan uji analisis wilcoxon dengan menggunakan SPSS 25 for windows*

Hasil

Hasil yang didapati oleh penelitian ini melalui pengukuran dengan skala kecemasan *Becks Anxiety Inventory* menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok lansia sebelum diberikan intervensi berupa relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) dari adalah sebagai berikut ini

Tabel 1
Data Kecemasan Lansia

Partisipan	Skor	Kategori	Skor setelah	Kategori	Keterangan
	sebelum intervensi		intervensi		
SI	24	Sedang	4	Ringan	Menurun
ER	12	Ringan	3	Ringan	Menurun
ES	17	Ringan	4	Ringan	Menurun
SSA	24	Sedang	9	Ringan	Menurun
Li	13	Ringan	2	Ringan	Menurun

Berdasarkan Tabel 1. didapati tingkat kecemasan pada lansia diukur dengan menggunakan skala kecemasan *Becks Anxiety Inventory*, menunjukkan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) berada pada kategori ringan dan sedang dengan skor diatas 10. akan tetapi setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) berada pada kategori ringan dengan skor dibawah 10.

Uji statistik *Wilcoxon signed rank test*. dilakukan dengan menggunakan SPSS 25 for windows, mendapatkan hasil dengan uji statistik sebagai berikut:

Tabel 2
Hasil Analisis Statistik

	Post Test – Pre Test
Z	-2.032 ^b
Asymp Sig. (2-tailed)	.043

Sumber: Output SPSS

Hasil pengujian *pre test* dan *post test* menggunakan uji analisis SPSS wilcoxon menunjukkan signifikansi *p value* adalah $0,043 < 0,05$ dimana hal ini berarti terdapat perbedaan kondisi kecemasan pada kelompok lansia sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam (*deephth breathing*) di panti werdha hargo dedali surabaya

Sebelum diberi teknik relaksasi nafas dalam (*deephth breathing*), Data yang didapat melalui observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa tiap anggota kelompok lansia mengalami tingkat kecemasan yang berbeda satu dengan lainnya. Stuart (2009) menyatakan bahwa kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. hal ini sebagian besar disebabkan oleh kondisi fisiknya. Mulai dari kecemasan akan penyakit yang dideritanya, kecemasan jika sesuatu hal yang buruk akan menyimpannya sampai dengan kecemasan lainnya yang disebabkan karena munculnya perasaan takut mati atau tidak siap dalam menghadapi kematian. Perubahan fisik ini yang dirasakan oleh lansia adalah sesuatu hal yang pasti dialami dan mempengaruhi pada aspek yang ada baik itu fungsi psikologisnya, biologis maupun sosialnya.

Pembahasan

Kecemasan pada lansia dengan gejala yang diamati adalah perasaan gelisah, bingung, tegang, tidak bisa relaks, jantung berdebar, masalah pada lambung sampai susah tidur dimalam hari. Ibrahim (2007) menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan berupa

ketakutan dan respon terhadap sesuatu yang akan datang dan menetap dalam waktu tertentu. menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi gangguan terhadap perhatian, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan merasa bingung (Nevid, 2005).

Berdasarkan hasil skala kecemasan *Becks Anxiety Inventory*, anggota kelompok lansia merasakan kecemasan yang bervariasi dengan kategori ringan dan sedang, hal ini dikarenakan selain terfokus pada kecemasannya, kelompok lansia pun juga belum tahu cara untuk mengendalikan dan menurunkan kecemasannya, kondisi fisik pada lansia mengalami penurunan secara berlipat ganda, sehingga dapat menimbulkan gangguan atau kelainan fungsi seperti fungsi fisik, psikologik maupun sosial, yang selanjutnya dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan lansia kepada keluarga hal ini tentu saja menghambat kemajuan proses penyembuhan penyakit yang dimilikinya, membuat kemandirian dan kualitas hidup menjadi terganggu sehingga membebani diri sendiri dalam kemampuan merawat diri sendiri dan mengerjakan aktifitas kesehariannya yang kemudian dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan pada lansia.

Teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) adalah Teknik relaksasi yang dapat menurunkan kecemasan, teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) ini mudah dalam pelaksanaannya sehingga dapat dipahami dan dipraktikkan oleh para lansia yang memang sudah mulai mengalami penurunan fungsi kognisinya. Smeltzer & Bare (2002) adalah suatu teknik olah nafas yang bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi nafas dalam (*depth breathing*) dipercaya dapat menurunkan kecemasan melalui merileksasikan ketegangan otot yang terjadi saat cemas, Teknik relaksasi nafas dalam (*depth breathing*) ini dilakukan dengan menarik napas (inspirasi) secara perlahan kemudian ditahan selama ± 5 detik dan akhirnya dihembuskan (ekspirasi) secara perlahan pula diikuti dengan merilekskan otot-otot bahu Smeltzer (2002). Teknik relaksasi nafas dalam dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan. dimana setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) hasil skala kecemasan *Becks Anxiety Inventory*, kecemasan anggota kelompok lansia mengalami penurunan dengan kategori ringan

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Rank Test* dengan menggunakan program SPSS, mendapatkan hasil *p value* adalah $0,043 < 0,05$ dimana hal ini berarti terdapat perbedaan kondisi kecemasan pada kelompok lansia sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam (*depth breathing*) di panti werdha hargo dedali Surabaya. hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ghofur dan Purwoko (2007). yaitu adanya perubahan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah pemberian relaksasi nafas dalam (*depth breathing*) memperlihatkan penurunan angka tingkat kecemasan pada pasien persalinan. penelitian lain yang dilakukan oleh nasuha, dkk (2016) mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di posyandu lansia rw iv dusun dempok desa gading kembar kecamatan jabung kabupaten malang juga mendapati hasil *wilcoxon signed rank test* dengan nilai *p value* $0,001 < 0,05$ hal ini berarti ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, latar belakang permasalahan hingga asesmen yang dilakukan diketahui bahwa anggota kelompok mengalami gangguan kecemasan. 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

Saran bagi subjek penelitian yaitu selalu menjaga kesehatannya dengan cara menjaga kondisi fisik dan psikisnya antara lain berpikir positif, rajin beribadah menjaga pola makan, berolah raga dan istirahat yang cukup, menjalankan perintah dokter bagi yang sedang menjalani perawatan medis serta rutin melakukan teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) setiap hari minimal 3 kali sehari khususnya ketika merasakan kecemasan.

Referensi

- Carpenito, Lynda Juall. (2001). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. T Bradley (2015). 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. ISBN 978-602-229-570-9
- Ghofur, A. (2007). Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikolan Kali Jambe Sragen. *Jurnal Kesehatan Surya Medika*.
- Hikari. (2010). Teknik Relaksasi. diunduh dari <https://rentalhikari.wordpress.com/2010/03/23/teknik-relaksasi-nafas-dalam/> tanggal 28 Maret 2021
- Ibrahim, Ayub Sani. (2007). *Panik, Neurosis dan Gangguan Cemas. Cetakan II*. Jakarta : Dua As-As.
- Marialiwun (2014). Kecemasan Pada Lansia. diunduh dari : https://marialiwun.wordpress.com/2014/09/16/kecemasan-pada-lansia_tanggal_28_Maret_2021
- Maslim, R. (2013). *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa III (PPDGJ-III)*
- 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 55. *Nursing News Volume 1, Nomor 2, 2016*
- Nugroho, (2004), *Keperawatan Gerontik*, EGC, Jakarta.
- Nevid, et all (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga. ISBN 979-781-162-X
- Potter & Perry. (2006). *Fundamental Keperawatan Volume 2 (4thed.)*. Jakarta : EGC.
- Putri, M. D. D . (2012). *Penggunaan Intervensi Kelompok Cognitive Behavioral Therapi (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. (Tesis tidak dipublikasikan)*. Depok: Fakultas Psikologi Program Psikologi Profesi Peminatan Klinis Dewasa Depok.
- Pratiwi, Ratih Putri. (2010). Pengertian Kecemasan (Anxiety). *Jurnal Online Kajian Psikologi*, ISSN-977 2302-1160

Smeltzer & Bare. (2002). Keperawatan medikal bedah. Edisi 8 Vol.1. Alih Bahasa : Agung waluyo. Jakarta. EGC.

Stuart, G.W. (2009). *Keperawatan Jiwa*. (Edisi 5). Jakarta : EGC

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung : Alfabeta.