

**PENGARUH TERAPI SLOW DEEP BREATHING TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL
TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN PADANG
PARIAMAN**

Anggun Desra Dinata
anggundesradinata@gmail.com
Universitas Alifah Padang

ABSTRAK

Lansia merupakan orang yang berusia 60 tahun keatas. Dimana pada usia ini orang mengalami perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan merupakan salah satu perubahan psikologis pada lansia. Prevalensi kecemasan pada lansia di dunia berkisar 8 – 15%. Indonesia sekitar 83,1% lansia mengalami cemas. Sumatera Barat (2023) mengatakan jumlah lansia yang mengalami kecemasan sekitar 8,15%. Tingginya kecemasan lansia dapat diatasi dengan melakukan terapi slow deep breathing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Jenis penelitian pre-eksperiment dengan menggunakan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Penelitian dilaksanakan bulan Maret – Agustus 2024. Pengumpulan data pada tanggal 29 Mei – 04 Juni 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman 110 orang dengan sampel 52 orang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Penelitian ini dianalisa secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik paired T-test. Hasil penelitian ini rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi slow deep breathing adalah 27 dan sesudah diberikan terapi slow deep breathing adalah 14,54. Ada pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025. Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman. Diharapkan melalui pimpinan panti sosial tresna werdha dapat menambahkan program terapi slow deep breathing yang dilakukan setiap 2 kali seminggu.

Kata Kunci: Kecemasan, Lansia, Slow Deep Breathing.

ABSTRACT

Elderly people are those aged 60 and over. At this age, people experience physical and psychological changes. Anxiety is one of the psychological changes in the elderly. The prevalence of anxiety in the elderly worldwide ranges from 8 to 15%. In Indonesia, approximately 83.1% of elderly people experience anxiety. West Sumatra (2023) reported that the number of elderly people experiencing anxiety is around 8.15%. High levels of anxiety in the elderly can be addressed by slow deep breathing therapy. The purpose of this study was to determine the effect of slow deep breathing therapy on reducing anxiety in the elderly at the Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Social Home. This study used a pre-experimental approach using a One Group Pretest-Posttest Design. The study was conducted from March to August 2024. Data collection took place from May 29 to June 4, 2024. The population of this study was all 110 elderly people at the Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Social Home, with a sample size of 52. The sampling technique used purposive sampling. This study was analyzed using univariate and bivariate statistical methods using paired t-tests. The results showed that the average anxiety score before slow deep breathing therapy was 27 and after slow deep breathing therapy was 14.54. There was an effect of slow deep breathing therapy on reducing anxiety in the elderly at the Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Social Home in 2025. The conclusion of this study is that slow deep breathing therapy has an effect on reducing anxiety in the elderly at the Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Social Home. It is hoped that

the management of the Tresna Werdha social home will add a slow deep breathing therapy program twice a week.

Keywords: *Anxiety, Elderly, Slow Deep Breathing.*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahapan kehidupan terakhir yang akan dilalui oleh setiap manusia. Meski usia selalu bertambah dan fungsi organ tubuh bisa saja berkurang, namun para lansia masih mampu menjalani kehidupan sehari-hari. Seseorang dianggap lanjut usia oleh WHO jika berusia antara 60 dan 74 tahun (Nugroho, 2024).

Laju pertumbuhan lansia secara global, data dari The United Nations Population Fund (UNFPA) tahun 2022 menyebutkan sudah ada 727 juta orang yang berusia 60 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar jiwa lansia pada 2050 di seluruh dunia (WHO, 2022).

Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Seiring dengan naiknya persentase lansia, rasio ketergantungan mereka pun bertambah menjadi 17,08 pada 2023. Ini berarti 100 penduduk usia produktif menanggung 17 penduduk lansia. Adapun, 63,59% lansia merupakan lansia muda atau berada di rentang usia 60-69 tahun. Sebanyak 26,76% lansia berusia 70-79 tahun atau madya. Sementara, 8,65% sisanya merupakan lansia tua atau berusia 80 tahun ke atas (BPS, 2023).

Masalah yang dihadapi lansia meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan spiritual. Tantangan psikososial bisa timbul akibat kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan, termasuk Kecemasan dan stres (Herwiyanti, 2023). Kecemasan merupakan reaksi tubuh kepada kondisi yang menyebabkan ketegangan emosional. Lansia yang merasakan kecemasan ditandai dengan kesedihan, keputusasaan, pesimisme, perasaan gagal, ketidakpuasan dalam hidup, perasaan lebih buruk dari orang lain, penilaian tubuh yang buruk dan ketidakberdayaan (Fathoni, 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2022, prevalensi kecemasan pada lansia di dunia berkisar 8 – 15%. Kecemasan pada lansia meningkat di tahun 2023 sebanyak 32% dari 680 juta lansia. (Pratiwi, 2024). Indonesia sekitar 83,1% lansia mengalami cemas diantaranya 49,2% mengalami tingkat kecemasan sedang hingga sangat berat dan 33,9% berada dalam tingkat kecemasan ringan (Wedri, 2020). Data Badan Pusat Statistik Sumatera Barat (2023) mengatakan jumlah lansia yang mengalami kecemasan sekitar 8,15% (BPS, 2023).

Kecemasan dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah. Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan kecemasan adalah penyakit hipertensi dan aspek -aspek psikologis yang menyertainya. Dampak dari kecemasan dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan pendarahan (Prasetya, 2019).

Gejala fisik yang muncul pada lansia kecemasan meliputi peningkatan detak jantung, pernapasan cepat, gemetar, kelemahan, keringat dingin, dan ujung jari lemah. Gejala psikis meliputi rasa bahaya, kurang percaya diri, tegang, kesulitan berkonsentrasi, tidur yang tidak nyenyak, gelisah, dan kebingungan. Untuk mengatasi kecemasan pada lansia, penting untuk mempertimbangkan intervensi yang aman, seperti intervensi non-farmakologis untuk meminimalkan efek samping dari obat-obatan (Nugroho et al., 2024).

Penatalaksanaan kecemasan pada lansia diantaranya adalah terapi farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi diantaranya alprazolam, diazepam, lorazepam, clordiazepoxide, primidone, amoborbital, zolpidem dan ramelteon dan non farmakologi diantaranya musik nature sound, relaksasi otot progresif, slow deep breathing, terapi seni, terapi warna, meditasi, Cognitive Behavior Therapy (CBT), terapi akupresur, terapi tertawa, terapi mindfulness

spiritual islam, murotal alquran, terapi relaksasi meditasi, terapi hipnosis lima jari (Adrian, 2024).

Menurut Stuart (2016) untuk menurunkan tingkat kecemasan dapat melakukan relaksasi. Salah satu relaksasi yang sering digunakan yaitu relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat merilekskan semua otot yang tegang dan dapat membantu mengurangi rasa tidak nyaman.

Slow deep breathing ialah salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar. Slow deep breathing merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan. Relaksasi secara umum merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku (Andarmoyo, 2019)

Slow Deep Breathing mengatakan, bahwa pernapasan dalam yang lambat adalah teknik relaksasi sadar yang mengatur pernapasan dalam dan perlahan. Pernapasan dalam yang lambat dilakukan selama 15 menit mempunyai efek positif pada faktor variasi seperti cemas, stres, dan negatif efek pada variasi lain. Kortisol adalah hormon steroid glukokortikoid yang dilepaskan sebagai respons terhadap stres. Kortisol pelepasan berhubungan dengan depresi, kecemasan dan emosi negatif lainnya yang mendasari mekanisme mungkin didasarkan pada kepekaannya terhadap aktivitas aksis hipotalamus hipofisis-adrenal (HPA) yang mengatur metabolisme, kekebalan, dan beberapa pemrosesan mental, termasuk memori dan penilaian emosional (Setyaningrum, 2022).

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin, adalah Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat. Warga binaan berjumlah 110 orang warga binaan, 75 orang laki-laki dan 35 orang perempuan serta terdapat bangunan 13 Wisma (Profil PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, 2022). Peneliti memilih PSTW sebagai tempat penelitian dikarenakan lansia merasa disisihkan dari keluarganya dan tidak ada keluarga yang mendampingi sehingga lansia merasa hidupnya sendiri dan akan berdampak pada psikologisnya.

Penelitian yang mendukung dilakukan oleh Fadillah (2024) ditemukan hasil kecemasan pretest 40 dan kecemasan posttest 30. Penelitian lain dilakukan oleh Amanullah (2023) di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang ditemukan hasil kecemasan pretes 39,24 dan kecemasan sebelum 36,00. Ada pengaruh pemberian slow deep breathing terhadap kecemasan lansia ($pvalue=0,000$). Penelitian Astuti (2023) ditemukan hasil sebelum kecemasan sedang 52,7% dan sesudah kecemasan ringan 40%. Ada pengaruh pemberian slow deep breathing terhadap kecemasan lansia ($pvalue=0,000$).

Berdasarkan survey awal peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman pada tanggal 18 Februari 2025, peneliti mewawancarai 10 orang lansia, dimana 7 orang mengalami kecemasan sedang dengan rata-rata skor 26 (kecemasan sedang) dan 3 orang memiliki kecemasan ringan dengan rata-rata skor 15. Lansia mengatakan sering merasakan cemas, takut akan kematian, takut penyakitnya bertambah parah sehingga berdampak pada perubahan psikologisnya sering mudah marah, tersinggung atau panik, merasa badan saya lemah dan mudah lelah, merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat. PSTW melakukan upaya pencegahan kecemasan dengan cara melakukan kegiatan olah raga seperti senam, jalan santai dan keagamaan seperti mengaji dan wirid di mushola. Dampak dari kecemasan dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan pendarahan di otak dan berakibat stroke pada lansia.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperimen dengan pendekatan one group pretest dan posttest. Variabel independen penelitian adalah terapi slow deep breathing dan variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Maret – Agustus 2025. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 29 Mei – 04 Juni 2025. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin berjumlah 110 orang dengan sampel 52 responden. Analisa yang digunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik yang digunakan jika data berdistribusi normal menggunakan uji paired T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Hasil penelitian pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025 disajikan dalam bentuk tabel. Pada analisa data yang digambarkan secara univariat dapat dilihat sebagai berikut :

1. Rata-Rata Kecemasan Sebelum di Berikan Slow Deep Breathing

Tabel 1 Rata-Rata Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia

Kecemasan	Mean	N	Standar Deviasi	Min	Max
Sebelum	27	52	4,455	21	37

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 52 orang didapatkan rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi slow deep breathing adalah 27, standar deviasi 4,455 dan nilai terendah adalah 21 dan nilai tertinggi adalah 37.

2. Rata-Rata Kecemasan Sesudah di Berikan Terapi Slow Deep Breathing

Tabel 2 Rata-Rata Kecemasan Sesudah Diberikan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan

Kecemasan	Mean	N	Standar Devias	Min	Max
Sesudah	14,54	52	3,791	6	24

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 52 orang didapatkan rata-rata kecemasan sesudah diberikan terapi slow deep breathing adalah 14,54, standar deviasi 3,791 dan nilai terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah 24.

Uji Normalitas Data

Sebelum dilakukan analisa data dilakukan uji normalitas data dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 3 Uji Normalitas Data Menggunakan Uji Statistik Shapiro Wilk

Kecemasan	N	Shapiro Wilk
Sebelum	52	0,148
Sesudah	52	0,063

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan uji statistik Shapiro Wilk ditemukan hasil kecemasan sebelum (pvalue=0,148) dan kecemasan sesudah (pvalue=0,063), artinya data berdistribusi normal, maka di gunakan uji statistik T-test paired samples.

Analisa Bivariat

Pada analisa data yang digambarkan secara bivariat dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4 Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia

Intervensi	N	Mean	SD	Min	Max	p value
Sebelum	52	27,00	4,455	21	37	0,000
Sesudah	52	14,54	3,791	6	24	
Selisih		12,462				

Tabel 4 menunjukkan rata-rata kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi slow deep breathing 27 dengan standar deviasi 4,455 dan setelah terapi slow deep breathing 14,54 dengan standar deviasi 3,791. Mean selisih sebelum dan sesudah 12,462 dengan standar deviasi 4,964. Hasil uji statistik t-test didapatkan nilai p value = 0,000 ($< \alpha$ 0,05), artinya ada pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025

Pembahasan

Analisa Univariat

1. Kecemasan Sebelum di Berikan Terapi Slow Deep Breathing

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 52 orang didapatkan rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi slow deep breathing adalah 27, standar deviasi 4,455 dan nilai terendah adalah 21 dan nilai tertinggi adalah 37.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2024) ditemukan hasil kecemasan pretest 40 dan kecemasan posttest 30. Penelitian lain dilakukan oleh Amanullah (2023) di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang ditemukan hasil kecemasan pretest 39,24. Penelitian Astuti (2023) ditemukan hasil sebelum kecemasan sedang 52,7%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasniati (2022) tentang pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Paguyaman Pantai ditemukan hasil kecemasan sebelum pretest 30 dan posttest 15. Ada pengaruh slow deep breathing.

Kecemasan adalah perasaan was-was, khawatir atau tidak nyaman seakan-akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman kecemasan berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya, sedangkan kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Keliat, 2016). Kecemasan merupakan pengalaman emosi dan subjektif tanpa ada objek yang spesifik sehingga orang merasakan suatu perasaan was-was (khawatir) seolah-olah ada sesuatu yang buruk akan terjadi dan pada umumnya disertai gejala-gejala otonomik yang berlangsung beberapa waktu (Pieter,dkk, 2019).

Analisa peneliti dapat dilihat dari pengisian kuesioner dimana sebanyak kecemasan berat 34,6% mengalami cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung dan 53,8% merasa tegang, lesu, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar dan gelisah, 32,7% mengalami gejala somatik, sakit dan nyeri otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, dan suara tidak stabil dan 34,6% mengalami gejala kardiovaskuler jantung berdebar, nyeri didada, denyut nadi mengeras dan perasaan lesu dan 36,5% mengalami gejala otonom mulut kering, muka merah, mudah berkeringat dan sakit kepala.

Berdasarkan analisa peneliti kecemasan yang dialami oleh lansia ini dikarenakan pada usia yang sudah tua mengalami perubahan fungsi mental, baik dari segi berpikir, sikap dan perasaan maupun berperilaku. Lansia yang mengalami cemas dan depresi yang ditandai dengan kesedihan, keputusasaan, pesimisme, perasaan gagal, ketidakpuasan dalam hidup, perasaan lebih buruk dari orang lain, penilaian tubuh yang buruk dan ketidakberdayaan. Selain itu lansia yang sudah lama menderita hipertensi akan berfikir atau memiliki perasaan yang negatif tentang penyakitnya akan mengalami komplikasi dan akan berakibat kematian.

2. Kecemasan Sesudah di Berikan Terapi Slow Deep Breathing

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 52 orang didapatkan rata-rata kecemasan sesudah diberikan terapi slow deep breathing adalah 14,54, standar deviasi 3,791 dan nilai terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah 24.

Penelitian yang sejalan dilakukan oleh Fadillah (2024) ditemukan hasil kecemasan kecemasan posttest 16. Penelitian lain dilakukan oleh Amanullah (2023) di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang ditemukan hasil kecemasan kecemasan sesudah 20. Penelitian Astuti (2023) ditemukan hasil sebelum kecemasan sesudah 12.

Menurut Stuart (2016) untuk menurunkan tingkat kecemasan dapat melakukan relaksasi. Salah satu relaksasi yang sering digunakan yaitu relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat merilekskan semua otot yang tegang dan dapat membantu mengurangi rasa tidak nyaman. Slow deep breathing ialah salah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang dilakukan secara sadar. Slow deep breathing merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan. Relaksasi secara umum merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku (Andarmoyo, 2019).

Pernafasan dengan metode slow deep breathing akan menyebabkan relaksasi sehingga menstimulasi pengeluaran hormon endorphine yang berefek langsung terhadap sistem otonom dan menyebabkan penurunan kerja sistem saraf simpatis dan peningkatan kerja sistem saraf persimpatis sehingga terjadi penurunan terjadi penurunan kecemasan (Lovastatin, 2015).

Analisa peneliti ini kecemasan lansia sesudah di berikan slow deep breathing mengalami perubahan. Hal ini dapat dilihat dari pengisian kuesioner dimana sebanyak 55,8% perasaan cemas sudah ringan, 34,6% ketegangan sudah tidak ada, 55,8% ketakutan sudah ringan, 55,8% gangguan somatik sudah berkurang menjadi ringan, 38,5% gejala kardiovaskuler sudah tidak ada lagi dan 61,5% gejala otonom ringan artinya sudah berkurang.

Berdasarkan analisa peneliti terapi slow deep breathing yang diberikan selama 7 hari berturut-turut dapat menurunkan kecemasan lansia. Hal ini dikarenakan lansia merasakan rileks yang dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphine yang berefek langsung terhadap sistem otonom dan menyebabkan penurunan kerja sistem saraf simpatis dan peningkatan kerja sistem saraf persimpatis sehingga terjadi penurunan terjadi penurunan kecemasan.

Pada dasarnya kecemasan berupa keluhan dan gejala yang bersifat psikis dan fisik. Gangguan ini sering dialami oleh individu yang berusia diatas 60 tahun. Pada penelitian ini lansia lebih banyak pada usia 66 – 75 tahun (90,4%) pada rentang usia ini lansia sudah mengalami proses terhadap penurunan fisik, psikologis dan sosial, penurunan ini membuat lansia merasa kegelisahan terhadap dirinya, penyakit yang dideritanya, gangguan kehidupan sosial. Hal tersebut kemungkinan timbul dari persepsi bahwa mereka akan kehilangan kendali atas kehidupannya, yang mungkin berkembang saat mereka harus melawan penyakitnya, kehilangan orang-orang yang dicintainya, dan mengalami penurunan dalam hal ekonomi.

Analisa Bivariat

1. Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi slow deep breathing 27 dengan standar deviasi 4,455 dan setelah terapi slow deep breathing 14,54 dengan standar deviasi 3,791. Mean selisih sebelum dan sesudah 12,462 dengan standar deviasi 4,964. Hasil uji statistik t-test didapatkan nilai p value = 0,000 ($< \alpha$ 0,05),

artinya ada pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025.

Pernafasan dengan metode slow deep breathing akan menyebabkan relaksasi sehingga menstimulasi pengeluaran hormon endorphine yang berefek langsung terhadap sistem otonom dan menyebabkan penurunan kerja sistem saraf simpatis dan peningkatan kerja sistem saraf persimpatis sehingga terjadi penurunan kecemasan (Lovastatin, 2015).

Slow Deep Breathing mengatakan, bahwa pernapasan dalam yang lambat adalah teknik relaksasi sadar yang mengatur pernapasan dalam dan perlahan. Pernapasan dalam yang lambat dilakukan selama 15 menit mempunyai efek positif pada faktor variasi seperti cemas, stres, dan negatif efek pada variasi lain. Kortisol adalah hormon steroid glukokortikoid yang dilepaskan sebagai respons terhadap stres. Kortisol pelepasan berhubungan dengan depresi, kecemasan dan emosi negatif lainnya yang mendasari mekanisme mungkin didasarkan pada kepekaannya terhadap aktivitas aksis hipotalamus hipofisis-adrenal (HPA) yang mengatur metabolisme, kekebalan, dan beberapa pemrosesan mental, termasuk memori dan penilaian emosional (Setyaningrum, 2022).

Setelah dilakukan terapi slow deep breathing selama 7 hari didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan kecemasan. Hal ini terlihat dari ekspresi klien menjadi tampak lebih tenang dari sebelumnya. Dari terapi tersebut juga menyebabkan detak jantung lebih rendah sehingga tidur menjadi nyenyak dan mengurangi tingkat tekanan darah.

Asumsi peneliti slow deep breathing efektif menurunkan kecemasan yang dialami lansia. Hal tersebut ditunjukkan dengan skor rerata dari 27 menjadi 14,54. Adanya pengaruh pemberian teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Hal ini dikarenakan teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan oksigen dan nutrient, peningkatan oksigen didalam otak yang akan merangsang peningkatan sekresi sirotonin sehingga tubuh menjadi rileks dan santai, rileks berguna untuk mneurunkan denyut nadi dan tekanan darah sehingga dapat menurunkan kecemasan yang ada.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rata-rata kecemasan sebelum diberikan terapi slow deep breathing adalah 27, standar deviasi 4,455 dan nilai terendah adalah 21 dan nilai tertinggi adalah 37.
2. Rata-rata kecemasan sesudah diberikan terapi slow deep breathing adalah 14,54, standar deviasi 3,791 dan nilai terendah adalah 6 dan nilai tertinggi adalah 24.
3. Ada pengaruh terapi slow deep breathing terhadap penurunan kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2025

Saran

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin
Diharapkan melalui pimpinan panti sosial tresna werdha dapat menambahkan program terapi slow deep breathing yang dilakukan setiap hari.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang bersangkutan untuk menurunkan kecemasan pada lansia.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian tentang variabel lain yang dapat menurunkan kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Amanullah (2023). Perbedaan Efektivitas antara Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Slow Deep Breathing terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang

- Gading Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, Vol 10. No.6
- Andarmoyo (2019). *Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses dan. Praktik Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Astuti. (2020). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia
Pendahuluan. *Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.
- BPS. (2023). *Prevalensi Lansia di Indonesia*, Jakarta
- Fadillah. (2024). Efektivitas Terapi Slow Deep Breathing dan Terapi Murottal Alquran Terhadap
Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Journal of Nursing Invention*. Vo. 5 No. 1.
- Hardywinoto. (2020). *Menjaga Keseimbangan Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*. Jakarta : Gramedia
Pustaka Utama.
- Hasniati. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia
Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai. *Jurnal Kesehatan Medika*
Udayana, 8(02), 170–183.
- Hawari. (2019). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta : FKUI
- Lovastatin. (2015). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita
hipertensi pada lansia. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8302>
- Mahyar. (2023). *Konsep Keperawatan Gerontik Dengan Pendekatan SDKI, dan SIKI*, Jakarta : Trans
Info Media.
- Maryam. (2020). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Jakarta : Salemba
Medika
- Mudjaddid, 2019. *Pemahaman dan Penanganan Psikosomatik Gangguan Ansietas Dan Depresi di
Bidang Ilmu Penyakit Dalam*, Jakarta. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Notoatmodjo. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho. (2016). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Pieter. (2019). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana
- Prabowo. (2018). *Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta :
Nuha Medika.
- Redhono, (2021). *History Taking-Anamnesis*. Dapat diakses di: fk.uns.ac.id
- Setyaningrum. (2021). Intervensi Perilaku Untuk Mneurangi Gejala Kecemasan Pada Lansia di Desa
Mekarsari RW12 Tambun Selatan. *Devotion : Jurnal Pengabdian Psikologi* Vol.1 No.1 : 21 –
40
- Stanley. (2017). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC. Stuart. (2016). *Prinsip Praktek Keperawatan
Kesehatan Jiwa (Edisi Indonesia)*, Jakarta : Elsever.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT
Alfabet.
- WHO. (2022). *Data International Center For Prison Studie*.