

## The Effect of Providing Deep Breathing Relaxation Techniques on Anxiety Levels in the Elderly at the Elderly Posyandu in South Sangatta Village

Kartini Puspita Sari <sup>1\*</sup>, Supriadi<sup>2</sup>, Dwi Prihatin Era<sup>3</sup>  
Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

**Corresponding Author:** Kartini Puspita Sari [mimi.rohimah85@gmail.com](mailto:mimi.rohimah85@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Deep Breathing Relaxation Technique, Elderly Anxiety

*Received :* 05, July

*Revised :* 10, August

*Accepted:* 15, September

©2023 Sari, Supriadi, Era: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

The aim of this research was to find out whether there was a difference before and after the deep breathing relaxation technique was given and reducing anxiety levels in the elderly at the posyandu for the elderly in South Sangatta village. The type of research used in this research is experimental research. The approach taken uses the one group pretest and post test design technique. The sample size was 21 respondents based on the Slovin formula using an accidental sampling technique. The research instrument used a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Then with a Univariate test and a Bivariate test using the Paired T-Test. The results of the study showed that the difference in the mean of the intervention group between anxiety in the elderly before carrying out the deep breathing relaxation technique and anxiety in the elderly after carrying out the deep breathing relaxation technique was 22 and p value  $0.000 < 0.05$ .

---

## Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan

Kartini Puspita Sari<sup>1\*</sup>, Supriadi<sup>2</sup>, dan Dwi Prihatin Era<sup>3</sup>

Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

**Corresponding Author:** Kartini Puspita Sari [mimi.rohimah85@gmail.com](mailto:mimi.rohimah85@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

*Kata Kunci:* Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Kecemasan Lansia

*Received :* 05, Juli

*Revised :* 10, Agustus

*Accepted:* 15, September

©2023 Sari, Supriadi, Era: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah di berikannya teknik relaksasi napas dalam dengan penurunan tingkat kecemasan pada lansia di posyandu lansia desa Sangatta Selatan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Pendekatan yang dilakukan dengan menggunakan teknik *one group pretest and post test design*. Besarnya sampel sebanyak 21 responden berdasarkan rumus *slovin* dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrument penelitian menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Kemudian dengan uji Univariat dan uji Bivariat dengan menggunakan uji Paired T-Test. Hasil penelitian menunjukkan beda mean kelompok intervensi antarkecemasan pada lansia sebelum melakukan teknikrelaksasi nafas dalam dengan kecemasan pada lansia setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 22 dan *p value*  $0,000 < 0,05$ .

---

## PENDAHULUAN

Di Kecamatan Sangatta Selatan yang merupakan wilayah pelayanan Puskesmas Sangatta Selatan per Oktober 2022 jumlah laki-laki sebanyak 554 orang dan perempuan sebanyak 469 orang, Posyandu lansia sebanyak 1.023 orang, dan Posyandu lansia sebanyak 2 orang. Desa Ada seseorang. Posyandu yang berjumlah 120 lansia ini terbagi menjadi 70 Poshandu Lansia Sehati dan 50 Posshandu Lansia Harapan Bunda KM.10. Usia tua merupakan tahap akhir perjalanan hidup manusia dan sarat dengan berbagai permasalahan berupa perubahan fisik seperti penurunan fungsi seluler, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskular, sistem termoregulasi (suhu tubuh), dan sistem pernafasan. pengalaman. , sistem pencernaan, sistem endokrin, sistem kulit, dan sistem muskuloskeletal yang menimbulkan kekhawatiran terhadap kesehatan tubuh.

Kecemasan adalah ketakutan/kekhawatiran akan ketidakpastian dan berhubungan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kecemasan juga merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan cemas, jantung berdebar, gelisah, dan takut, yang dapat mengganggu tidur orang lanjut usia dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Stuart, 2016).

Gangguan kecemasan mempunyai insiden yang tinggi pada orang lanjut usia, dengan kejadian gangguan kecemasan pada orang dewasa lanjut usia di Amerika Serikat diperkirakan sekitar 11,6%, dengan kejadian seumur hidup sekitar 15,1%. Tingkat kejadian di negara lain berkisar antara 4,4% hingga 14,2%. Prevalensi gangguan kecemasan pada orang dewasa dan lanjut usia di seluruh dunia berkisar antara 15% hingga 52,3%, namun di negara berkembang kurang lebih 50%, bahkan di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan sebesar 1% dari 238 juta orang. 39 juta orang. 10% kasus terjadi pada orang lanjut usia di Indonesia, dan 13% kasus terjadi pada orang berusia 75 tahun ke atas pada kelompok usia 65-74 tahun (Heningsih, dkk, 2014)

Penelitian (Kim, Kim, & An, 2016) juga menyatakan bahwa kecemasan pada lansia berkaitan dengan usia, jenis kelamin, status psikologis, dan dukungan sosial. Selain itu, penyakit degeneratif dapat berakibat fatal dan dapat menimbulkan kecemasan pada lansia karena penyakit degeneratif belum ada jaminan obatnya dan kita tidak dapat mengetahui secara pasti bagaimana penyakit tersebut berkembang. Kebanyakan orang lanjut usia mempunyai satu atau lebih kondisi kronis.

Dalam studi pendahuluan, wawancara menunjukkan bahwa 7 dari 10 lansia berusia 60 tahun ke atas mengalami kecemasan sedang, dan 3 lansia mengalami kecemasan ringan. Banyak lansia yang merasa cemas karena penyakit atau beban mental, serta pola tidurnya yang terganggu sehingga memerlukan pengobatan untuk mengurangi kecemasan selain pengobatan dengan obat-obatan. Hull Hal inilah yang melatarbelakangi penelitian ini dimana peneliti melakukan penelitian mengenai pemberian teknik relaksasi nafas dalam pada lansia, dan pada penelitian tersebut dapat dilihat apakah tingkat kecemasannya menurun setelah diberikan relaksasi tersebut Masu. teknologi.

Di perkuat dengan penelitian sebelumnya, menurut (Kurnia Puji, 2013) tingkat kecemasan pada lansia sebanyak 15 lansia mengalami cemas berat sebelum dilakukan relaksasi sedangkan sesudah di lakukan relaksasi kecemasan menjadi 11 lansia yang mengalami cemas berat maka dari itu ada hubungan melakukan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan, Wilayah kerja Puskesmas Sangatta Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari - Februari 2023. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental, adalah suatu prosedur penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/intervensi pada subjek penelitian, dengan tujuan menilai pengaruh suatu perlakuan pada variabel independen terhadap variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan sebanyak 120 lansia. Dalam penelitian ini jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin menjadi 21 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam hal ini adalah kuesioner tertutup yakni kuesioner yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih dan menjawab secara langsung. Yang terdiri dari karakteristik responden, kuesioner tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilaksanakannya relaksasi nafas dalam. Analisis data menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Kemudian dengan uji Univariat untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. dan uji Bivariat dengan menggunakan uji Paired T-Test. untuk menguji beda mean dari dua hasil pengukuran pada kelompok pre dan post test. Untuk melihat hasil kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 hasil uji statistik dikatakan bermakna apabila mempunyai nilai P-value < 0,05 dan tidak bermakna apabila mempunyai nilai P-value > 0,05.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan, Wilayah kerja Puskesmas Sangatta Selatan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari - Februari 2023. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental, adalah suatu prosedur penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/intervensi pada subjek penelitian, dengan tujuan menilai pengaruh suatu perlakuan pada variabel independen terhadap variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan sebanyak 120 lansia. Dalam penelitian ini jumlah sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin menjadi 21 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam hal ini adalah kuesioner tertutup yakni kuesioner yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih dan menjawab secara langsung. Yang terdiri dari karakteristik responden, kuesioner tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilaksanakannya relaksasi nafas dalam. Analisis data menggunakan uji

validitas dan reliabilitas. Kemudian dengan uji Univariat untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. dan uji Bivariat dengan menggunakan uji Paired T-Test. untuk menguji beda mean dari dua hasil pengukuran pada kelompok pre dan post test. Untuk melihat hasil kemaknaan perhitungan statistik digunakan batas kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 hasil uji statistik dikatakan bermakna apabila mempunyai nilai P-value < 0,05 dan tidak bermakna apabila mempunyai nilai P-value > 0,05.

## HASIL PENELITIAN

### a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik lansia di di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
Middle Age (45-59 th)	4	19
Elderly (60-74 th)	16	76,2
Old (75-90 th)	1	4,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	47,6
Perempuan	11	52,4
Pendidikan		
Tidak Sekolah	1	4,8
SD	15	71,4
SMP	4	19
SMA/SMK Sederajat	1	4,8
Agama		
Islam	19	90,5
Kristen	2	9,5
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	14	66,7
Petani	3	14,3
Swasta	4	19
Jumlah Responden	21	100

Sumber : Data primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa karakteristik padalansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan sebagian besar *elderly* yaitu usia 60-74 tahun berjumlah 16 orang (76,2%), perempuan berjumlah 11 orang (52,4%), pendidikan terakhir tamat SD berjumlah 15 orang (71,4%), sebagian besar beragama Islam yaitu 19 orang (90,5%) dan lebih banyak yang tidak bekerja yaitu 14 orang (66,7%).

**b. Tingkat kecemasan pada lansia sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan**

Tabel 2. Rata-rata skor tingkat kecemasan pada lansia sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Mean	SD	Min-Max	95%CI
Tingkat Kecemasan	Intervensi	Sebelum (Pre)	61,04	10,561	40-76	56,24-65,85

Sumber : Data primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa skor rata-rata tingkat kecemasan pada lansia sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan yaitu 61,04, dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria tingkat kecemasan pada lansia sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Kriteria	N	%
Tingkat Kecemasan	Intervensi	Sebelum (Pre)	Ringan	3	14,3
			Sedang	4	19
			Berat	13	61,9
			Panik	1	4,8

Sumber : Data primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kriteria tingkat kecemasan pada lansia sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan terdapat tingkat kecemasan berat berjumlah 13 orang (61,9%), tingkat kecemasan panic berjumlah 1 orang (4,8%), tingkat kecemasan sedang berjumlah 4 orang (19%) dan tingkat kecemasan ringan hanya 3 orang (14,3%). Dengan demikian responden/lansia pada penelitian pre test ini lebih banyak memiliki tingkat kecemasan yang berat.

**c. Tingkat kecemasan pada lansia sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan.**

Analisis univariat untuk menjelaskan tingkat kecemasan pada lansia sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Rata-rata skor tingkat kecemasan pada lansia sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Mean	SD	Min-Max	95%CI
Tingkat Kecemasan	Intervensi	Sesudah (Post)	39,04	10,594	28-65	34,22-43,87

Sumber : Data primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa skor rata-rata tingkat kecemasan pada lansia sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan yaitu 39,04 dengan kriteria sebagai berikut:

Tabel 5. Kriteria tingkat kecemasan pada lansia sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Kriteria	N	%
Tingkat Kecemasan	Intervensi	Sesudah (Post)	Ringan	17	81
			Sedang	2	9,5
			Berat	2	9,5

Sumber : Data primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kriteria tingkat kecemasan pada lansia sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan sebagian besar tingkat kecemasan mengalami penurunan yaitu tingkat kecemasan berat yaitu berjumlah 2 orang (9,5%), tingkat kecemasan sedang berjumlah 2 orang (9,5%) dan tingkat kecemasan ringan mengalami kenaikan yaitu berjumlah 17 orang dengan persentase 81%.

**d. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan**

Sebelum dilakukan analisis data uji t berpasangan (*paired sampel t test*) harus memenuhi syarat uji normalitas. Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas menggunakan *shapiro wilk*, dimana data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikannya  $> 0,05$  dan berdistribusi tidak normal jika nilai signifikannya  $< 0,05$ . Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Uji normalitas tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Mean	Median	95%CI	P
Tingkat Kecemasan	Intervensi	Sebelum (Pre)	61,04	65	56,24-65,85	0,245
		Sesudah (Post)	39,04	35	34,22-43,87	0,204

Sumber : Data primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas diperoleh nilai signifikansi untuk tingkat kecemasan pada lansia sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan nilai signifikansi  $0,245 > 0,05$  yaitu data berdistribusi normal. Begitu pula tingkat kecemasan pada lansia sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan nilai signifikansi  $0,204 > 0,05$  yaitu data berdistribusi normal. Sehingga data baik sebelum maupun setelah dilakukan tindakan pada kelompok intervensi yaitu berdistribusi normal yang berarti syarat uji t berpasangan (*paired sampel t test*) terpenuhi.

Hasil analisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 7. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan

Variabel	Kelompok	Pengukuran	Mean±SD	Beda Mean	t	P
Tingkat Kecemasan	Intervensi	Sebelum (Pre)	61,04±10,561	22	7,945	0,000
		Sesudah (Post)	39,04±10,594			

Sumber : Data primer yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel 7 diperoleh beda mean kelompok intervensi antarakecemasan pada lansia sebelum melakukan teknikrelaksasi nafas dalam dengan kecemasan pada lansia setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 22 dan *p value*  $0,000 < 0,05$ , yang artinya  $H_a$  diterima yaitu terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan diketahui bahwa nilai beda mean kelompok intervensi antara lansia sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan kecemasan pada lansia setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 21,967 dan *p value*  $0,000 < 0,05$ , yang artinya  $H_a$  diterima yaitu terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan.

Tiga belas (61,9%) mengalami kecemasan berat, 1 (4,8%) mengalami kecemasan panik, 4 (19%) mengalami kecemasan sedang, dan 3 (14,0%) mengalami kecemasan ringan. Kelurahan Selatan mengalami penurunan menjadi 39,04 orang, dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 2 orang (9,5%), kecemasan sedang sebanyak 2 orang (9,5%), dan peningkatan kecemasan ringan sebanyak 17 orang (%).

Hasil penelitian ini sejalan atau konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nasih dkk (2016) dan Inra dkk, menunjukkan bahwa Anda merasa rileks. , mengakibatkan penurunan tekanan darah. Lansia sebaiknya rutin mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan dalam minimal tiga kali sehari untuk mengurangi tingkat kecemasan. Didukung oleh penelitian Kurnia Piji (2013), tingkat kecemasan pada lansia setelah relaksasi ditemukan lebih rendah dibandingkan 15 lansia yang mengalami kecemasan berat sebelum relaksasi, sehingga kini berjumlah 11 orang. Teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Kecemasan sedang atau tinggi pada lansia disebabkan oleh faktor fisik. Proses penuaan adalah suatu proses di mana jaringan secara bertahap kehilangan kemampuannya untuk memperbaiki diri, mempertahankan struktur dan fungsi normal, dan menjadi kurang mampu menahan cedera (termasuk infeksi) atau kerusakan. Hilangnya kemampuan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Maryam dkk dalam Herawati, 2013) Gejala sensorik

meliputi hilangnya minat, kesedihan, terbangun di pagi hari, menurunnya minat terhadap hobi, dan perubahan emosi sepanjang hari.

Para lansia dapat menjaga tingkat kecemasannya dengan rutin melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam setiap hari dan melakukan empat hingga lima latihan minimal dua kali sehari. Lansia dapat menjaga tingkat kecemasannya dengan mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan dalam secara rutin empat hingga lima kali sehari, minimal tiga kali sehari. Menjaga keseimbangan (equilibrium) setelah kekacauan terjadi. Salah satu cara untuk membantu lansia menghindari kecemasan berlebihan yang berujung pada stres dan depresi adalah melalui teknik relaksasi pernapasan dalam yang dapat membantu mereka mengatasi stres yang timbul. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu jenis asuhan keperawatan dimana perawat mengajarkan klien cara menarik nafas dalam, menarik nafas perlahan (untuk mempertahankan inspirasi maksimal), dan menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi pernapasan dalam tidak hanya dapat mengurangi intensitas nyeri, tetapi juga meningkatkan ventilasi paru-paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Smeltzer & Bare dalam Untari, 2014).

Tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveolar, menjaga pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, dan mengurangi stres fisik dan mental yaitu mengurangi nyeri, mengurangi intensitas dan mengurangi kecemasan. Apa yang Anda rasakan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam dapat menghilangkan rasa sakit, memperoleh ketenangan pikiran, dan mengurangi perasaan cemas.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan, sehingga perlakuan teknik relaksasi nafas dalam secara rutin dilakukan, karena relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sangatta Selatan, sehingga semakin baik dan rutin teknik relaksasi nafas dalam dilakukan lansia maka mampu menurunkan tingkat kecemasan secara baik.

## **PENELITIAN LANJUTAN**

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan rujukan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya di bidang ilmu keperawatan dan bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan dan data masukan sebagai intervensi pembanding dengan intervensi lainnya dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Adapun bagi posyandu

selalu meningkatkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia di lingkungan sekitar.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian ini dapat terlaksana atas dukungan dari pihak kampus terutama jurusan Keperawatan dari poltekkes kemenkes Kaltim, peran dosen penguji dan pembimbing, fasilitas dari tempat penelitian dan responden serta dukungan dari keluarga dan teman-teman. Saya mengucapkan terima kasih yang setulusnya atas dukungan yang telah diberikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- Aspiani, R. Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Azizah dan Lilik Ma'ritatul.2011.*Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Badan Pusat Statistik.2018. *Data Statistik Penduduk Usia Lanjut*.
- Dwi Putra Indrajaya. 2018. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Desa Kertabayon Kecamatan Geger Kabupaten Madiun*
- Eyet, Hidayat, Zaitun, A. S. .(2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon*. The Soedirman Jurnal of Nursing,12(1), 101.
- Freud, Sigmund. 2010. *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta. Gramedia Pustaka  
<https://kaltim.bps.go.id/indicator/12/543/2/-supas2015-persentase-penduduk-lansia-menurut-kabupaten-kota-.html>  
<https://lifestyle.kompas.com/read/2022/10/01/062030020/hari-lansia-internasional-1-oktober-menua-tanpa-kecemasan?page=all>.
- Inra dkk. 2019. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum dan Sesudah di Berikan Terapi Relaksasi Napas Dalam di Kelurahan Tlogomas Malang*
- JEC (JURNAL EDUKASI CENDIKIA) Volume 6 Issu 1, 2022 P-ISSN : 2549-2861  
E-ISSN:2715-3371 Journal Website : <https://www.jurnal-umbuton.ac.id/index.php/JEC> 23 KECEMASAN LANSIA TERHADAP VAKSINASI COVID-19 Ria Safaria Sadif1 ; Satnawati2 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Buton Corresponden Author:[riasafariasadif@gmail.com](mailto:riasafariasadif@gmail.com)
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & A.Grebb, J. (2010).*Gangguan Kecemasan. Dalam Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Dua (hal. 3)*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Kurniati Puji Lestari & Asih Yuswiyanti.2013.*Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. R.Soeprapto Cepu*

- Nasiha dkk . 2016. *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang*
- Ni Putu Mawi ugiartini, Nurul Faidah.2020.*Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Lansia di Banjar Bukit Sari Desa Sidan Kabupaten Gianyar*
- Notoatmodjo S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Pamungkas.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho.(2008). *Keperawatan gerontik*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses, dan Praktik)*. Jakarta: EGC
- Purwanto, B. 2013.*Herbal dan Keperawatan Komplementer*.Yogyakarta : Nuha
- Sarmini .2012.*Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Relaksasi Napas Dalam di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta*
- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2013).*Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*.Brunner & Suddarth, edisi 8.Jakarta : EGC.
- Sri Mumpuni Yuniarsih\*, Santoso Tri Nugroho, Nunung Hasanah, Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 9 No 4 Hal 887 - 892, November 2021, e-ISSN 2655-8106, p-ISSN2338-2090 FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah
- Stuart, G. W., dan Sundeen. (2016). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*.(1st edition).Singapore : Elsevier
- Sutedjo.(2018). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*.Yogyakarta.Pustaka baru Press unun.