

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative pada lansia yang dapat menyebabkan stress psikologis sehingga dapat berkelanjutan menjadi kecemasan. Berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016 lansia yang mengalami hipertensi sebesar 50%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian menggunakan desain *Pre-Experimental Design* dengan rancangan *One Group Pre-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian sebanyak 50 lansia dan sampel penelitian menggunakan *puspositive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner skala kecemasan HARS dan pengolahan data melalui *Arranging, Coding, Skoring, Tabulating, dan Presenting*. Metode analisa data yang digunakan yaitu Wilcoxon Signed Rank Test dengan menggunakan SPSS 16.0. Hasil penelitian membuktikan bahwa sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar 16 (36,4) lansia mengalami kecemasan sedang, dan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar 15 (34,1%) lansia mengalami kecemasan sedang. Sedangkan hasil Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan p value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : *Tingkat Kecemasan Lansia, Hipertensi, Terapi Relaksasi Nafas Dalam*

ABSTRACT

Hypertension is a degenerative disease in the elderly that can cause psychological stress so that it can be sustained to be anxiety. Based on data from the Health Department of the Republic of Indonesia in 2016 the elderly who have hypertension are 50%. The purpose of this study to determine the effectiveness of deep breathing relaxation therapy on anxiety levels in elderly with hypertension. The study design using the design of pre-experimental design with one group Pre-Post Test Design. The population in this study were 50 elderly with purposive sampling. Data collection techniques used was the HARS anxiety scale questionnaire, and data processing through arranging, coding, scoring, tabulating and presenting. The data analysis method used is the Wilcoxon Signed Rank Test using SPSS 16.0. The research proves that before the relaxation therapy breath in, most of the 16 (36,4%) of elderly experiencing moderate anxiety and after relaxation therapy breath in, most of the 15 (34,%1) seniors experiencing moderate anxiety. While the results of Wilcoxon Signed Rank Test values obtained p value $0,000 < 0,05$, which means that there is effectiveness of deep breathing relaxation therapy for anxiety levels in the elderly with hypertension.

Keywords : *The Elderly Anxiety Level, Hypertension, Deep Breath Relaxation Therapy,*