

Pemberian Terapi Relaksasi Nafas dalam Terhadap Kondisi Ansietas Pasien dengan Hipertensi

Evi Damayanti^{1*}, Ririn Isma Sundari²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

²Program Studi Keperawatan, akultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

E-mail: ¹evidadamayanti1199@gmail.com ²ririnismasundari@uhb.ac.id

Abstrak

Lansia merupakan kelompok rentan yang sering mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh lansia diakibatkan dari adanya beberapa masalah kesehatan yang menyertai salah satunya adalah hipertensi. Kecemasan pada lansia hipertensi dikaitkan dengan adanya komplikasi yang mungkin dapat terjadi seperti gagal jantung, stroke, infark miocard hingga sampai pada kematian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan proses asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan ansietas menggunakan intervensi terapi nafas dalam. Desain penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan. Data didapatkan dengan cara melakukan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Pemberian intervensi nafas dalam selama 3 kali kunjungan menunjukkan adanya masalah anietas teratasi sebagian. Kondisi ini terlihat dari adanya penurunan tingkat cemas, pasien lebih terlihat rileks dan tidak menunjukkan adanya kegelisahan. Hasil studi kasus diharapkan dapat menjadi motivasi dalam penatalaksanaan ansietas pasien hipertensi sehingga mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Serta dapat dijadikan bahan acuan pemberian intervensi lanjutan untuk di modifikasi dengan intervensi lainnya dalam penanganan ansietas.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Ansietas, Relaksasi Nafas Dalam

Abstract

The elderly are a vulnerable group who often experience anxiety. Anxiety experienced by the elderly is caused by the presence of several health problems that accompany one of them is hypertension. Anxiety in the elderly with hypertension is associated with complications that may occur, such as heart failure, stroke, myocardial infarction to death. The purpose of this study was to describe the nursing care process for hypertensive patients with anxiety using deep breathing therapy interventions. The research design uses a descriptive method with a case study approach in hypertensive elderly who experience anxiety. Data obtained by conducting interviews, observation and physical examination. Giving deep breathing intervention for 3 visits showed that the anxiety problem was partially resolved. This condition can be seen from the decrease in the level of anxiety, the patient looks more relaxed and does not show any anxiety. The results of the case studies are expected to be a motivation in the management of anxiety in hypertensive patients so as to prevent further complications. And can be used as a reference for providing further interventions to be modified with other interventions in the management of anxiety.

Keywords: Elderly, Hypertension, Anxiety, Deep Breath Relaxation

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu masalah penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan insidensinya terus mengalami peningkatan di setiap tahunnya (Hidayat, Agnesia dan Safitri, 2021). Insidensi hipertensi di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencapai angka 34,1 % dan angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang mencapai angka 25,8%. Seseorang terdiagnosa mengalami hipertensi jika memiliki tekanan darah diatas normal yaitu berada diatas angka 140/90 mmHg setelah dilakukan dua hingga tiga kali pemeriksaan menggunakan sphygmomanometer air raksa, digital atau anaeroid yang telah dilakukan kalibrasi atau ditera (Kemenkes RI, 2019).

Penanganan hipertensi yang tidak cepat dan tepat akan menyebabkan komplikasi penyakit lain seperti gagal jantung, stroke, infark miocard hingga menjadi penyebab kematian (WHO, 2019). Kondisi ini membuat seseorang yang terdiagnosis hipertensi mengalami ansietas dan atau depresi. Lansia dengan hipertensi merupakan salah satu kelompok rentan yang sering mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh lansia hipertensi diakibatkan karena pengobatan yang cenderung lama, adanya risiko komplikasi yang mengancam dan membahayakan bagi kehidupan lansia hingga takut akan kematian akibat hipertensi itu sendiri (Gaol dan Marmata, 2022). Lansia hipertensi selalu merasakan rasa was-was terhadap nilai tekanan darah yang bisa berubah menjadi tinggi sewaktu-waktu, dan adanya komplikasi seperti stroke, jantung yang terjadi secara mendadak dan dapat berdampak pada kematian (Sukesi dan Wahyuningsih, 2021). Angka ini diperkuat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 86,3% lansia hipertensi mengalami kecemasan sedang dan 13,7% mengalami kecemasan berat (Marliana, Kaban, Chasanah, 2019).

Ansietas yang terjadi pada pasien hipertensi akan menimbulkan adanya gangguan fungsional jantung dan beresiko mengalami penyakit jantung koroner. Kondisi ini dipacu dari ansietas yang berpengaruh pada stimulasi sistem saraf simpatis yang dapat meningkatkan frekuensi tekanan darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer dan memacu jantung untuk bekerja lebih cepat dan kuat sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Ansietas yang tidak segera diatasi akan menimbulkan adanya perdarahan (Uswandari, 2017). Saat pasien merasa cemas, otak secara otomatis akan menstimulasi peningkatan kadar adrenalin dan respons adrenal. Kadar adrenalin yang meningkat akan berakibat pada peningkatan denyut jantung, keringat berlebih, sesak nafas hingga peningkatan tekanan darah. Kondisi ini jika terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan kerusakan sistem organ dan memunculkan penyakit lain seperti jantung dan stroke (Tobing dan Wulandari, 2021). Ansietas akan menimbulkan gejala somatik seperti adanya rasa takut, gugup, kepala terasa pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernafas, mual muntah, berdebar-debar, gelisah, tremor, hingga mengalami gangguan buang air kecil/ Tak jarang ansietas juga dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan orientasi tempat, waktu, orang, dan penurunan konsentrasi (Stuart, Keliat dan Pasaribu, 2016).

Penanggulangan ansietas pada pasien hipertensi dapat diatasi dengan melakukan terapi penanggulangan cemas seperti terapi relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam yang dilakukan akan meningkatkan pengembangan alveolar secara maksimal sehingga otot menjadi lebih rileks. Nafas yang lambat, teratur dan santai terbukti dapat mengendalikan adanya kecemasan dari tingkat ringan hingga sedang (Smeltzer, et al, 2015). Relaksasi nafas dilakukan dengan mengkondisikan tubuh secara fisiologis, kognitif dan behavioral agar menjadi rileks tanpa menunjukkan gejala kecemasan. Kondisi rileks akan ditandai dengan adanya penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan ketegangan otot, penurunan tekanan darah hingga penurunan frekuensi denyut jantung (Wahyuningsih, dkk, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2020),

menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada pasien dengan hipertensi selama empat hari.

Perawat dalam hal ini berperan penting dalam membantu pasien melakukan identifikasi penyebab terjadinya ansietas sehingga diharapkan dapat memberikan intervensi yang sesuai untuk mengatasi kondisi tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, secara umum tujuan penelitian ini adalah memberikan asuhan keperawatan pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Responden menggunakan salah satu lansia hipertensi yang mengalami kecemasan serta menjalani perawatan di Puskesmas Kembaran II, Purwokerto, Banyumas. Pengumpulan data mengacu pada lembar pengkajian asuhan keperawatan lansia, data rekam medis serta hasil pemeriksaan fisik. Analisa data dilakukan dengan mengelompokkan data hasil pengkajian dan didapatkan diagnosa yang sesuai dengan kondisi pasien. Diagnosa ini menjadi gambaran intervensi yang akan dilakukan. Pelaksanaan studi kasus ini dilakukan selama 3 hari perawatan dimulai dari pengkajian hingga melakukan evaluasi.

Hasil

Proses asuhan keperawatan yang dilakukan pada Ny J dilakukan selama 3 hari, dimulai pada tanggal 25 November 2021 hingga 27 November 2021. Pasien diketahui berusia 60 tahun dengan keluhan utama sering merasa pegal, nyeri di bagian tengkuk, dan takut dengan kondisi saat ini. Saat dilakukan pengkajian, pasien sangat cemas, tangan gemetar dan terlihat gelisah. Kecemasan dirasakan karena kondisi yang dirasakan oleh pasien secara terus menerus padahal sudah mengikuti aturan dari tenaga kesehatan untuk rutin mengkonsumsi obat. Pasien mengatakan takut jika penyakit yang dialami sekarang tidak kunjung sembuh dan membuatnya lemah.

Kondisi umum terlihat dari hasil pemeriksaan dimana tekanan darah mencapai 170/90 mmHg, suhu 37,6°C, nadi 90 kali per menit dan frekuensi nafas 24 kali per menit. Berdasarkan catatan rekam medis, pasien terdiagnosa mengalami hipertensi sejak 3 tahun yang lalu dan mendapatkan amlodipin 2 x 10 mg. Sebelum mengalami hipertensi, pasien mengatakan sangat suka mengkonsumsi makanan instan, makanan asin, serta minum kopi atau teh tiap hari, kurang mengkonsumsi air putih. Saat ini kebiasaan itu masih ada, akan tetapi sedikit berkurang dibandingkan sebelum mengetahui bahwa terdiagnosa hipertensi. Tidak terdapat keluhan ataupun hasil yang abnormal ketika dilakukan pemeriksaan fisik dari kepala hingga ekstremitas bawah.

Berdasarkan hasil data pengkajian yang telah didapatkan dan dikelompokkan, terdapat dua diagnosa yang dapat diangkat pada kasus ini yaitu ansietas berhubungan dengan penyakit kronis hipertensi dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya informasi terhadap penyakit. Diagnosa utama yang menjadi prioritas adalah ansietas berhubungan dengan penyakit kronis hipertensi. Peneliti menentukan setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 hari perawatan, kondisi pasien mengalami pemulihan dan ansietas dapat teratasi yang ditunjukkan dengan penurunan perilaku gelisah, rasa tegang menurun, dan penurunan verbalisasi kekhawatiran. Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi ansietas pada pasien adalah dengan melakukan reduksi ansietas dan terapi relaksasi seperti terapi nafas dalam. Tindakan reduksi ansietas seperti melakukan identifikasi tanda dan tingkat ansietas, mengidentifikasi kemampuan dalam mengambil suatu keputusan, mengidentifikasi situasi yang memicu terjadinya ansietas, menganjurkan untuk melakukan kegiatan yang kompetitif, menganjurkan

mengungkapkan perasaan, melatih kegiatan pengalihan ketegangan dan mengkolaborasikan pemberian obat ansietas jika diperlukan. Tindakan terapi relaksasi dilakukan dengan memonitor indikator bahwa otot rileks, mengidentifikasi tempat yang tenang dan nyaman, memberikan waktu untuk pasien mengungkapkan perasaan saat akan dilakukan dan saat melakukan terapi, menganjurkan nafas secara pelan, perlahan dan dalam, menganjurkan untuk sering mengulang dan melatih teknik relaksasi nafas dalam yang diajarkan.

Hari pertama perawat melakukan pengkajian, perumusann diagnosa dan melakukan intervensi. Hasil pemberian intervensi terlihat bahwa masalah ansietas belum teratasi, pasien masih terlihat sangat cemas dan gelisah yang ditunjukkan dari raut muka. Tanda vital juga masih menunjukkan nilai diatas normal dimana tekanan darah 170/90 mmHg, suhu 37,6⁰C, nadi 90 kali per menit dan frekuensi nafas 24 kali per menit. Pasien juga masih sering mengatakan takut akan penyakit hipertensi yang dialami. Intervensi lanjutan yang dipergunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan tetap melakukan reduksi ansietas dan terapi relaksasi. Saat dilakukan intervensi hari kedua, pasien terlihat lebih tenang, dan pasien mengungkapkan bahwa setelah bercerita pasien menjadi lega. Pasien juga mengatakan sudah mengerti penyebab dari ansietas yang dialami selama ini. Pasien terlihat sudah mulai membuat daftar kegiatan harian untuk mengurangi ketegangan dan pikiran-pikiran yang membuat cemas. Hari ketiga, perawat tetap memberikan intervensi redukasi ansietas dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengalihkan rasa cemas yang dialami. Pasien mengatakan bahwa akanterus mencoba menggunakan teknik relaksasi nafas dalam secara perlahan saat cemas mulai muncul. Hasil pemeriksaan terlihat bahwa tekanan darah pasien sudah menurun menjadi 150/95 mmH, nadi 78 kali per menit, suhu 36,7⁰C, dan frekuensi nafas 22 kali per menit. Pasien juga menampakkan wajah yang lebih rileks dan tidak menunjukkan adanya kegelisahan. Pasien tetap mendapatkan pengobatan hipertensi yaitu amlodipin untuk mengatur tekanan darah. Kondisi ini menggambarkan bahwa masalah keperawatan ansietas teratasi sebagian. Perawat tetap melanjutkan intervensi agar masalah benar-benar teratasi secara maksimal dan ansietas teratasi.

Pembahasan

Penatalaksanaan studi kasus dilakukan selama tiga hari perawatan, diawali dari pengkajian hingga evaluasi. Berdasarkan data pengkajian yang didapatkan, diagnosa utama yang menjadi prioritas adalah ansietas berhubungan dengan penyakit kronis hipertensi. Tanda dan gejala yang muncul adalah adanya keluhan rasa cemas dan takut dari pasien terhadap penyakit yang tak kunjung sembuh, terlihat gelisah, dan tangan gemetar. Gejala lain yang menunjang adalah adanya nilai yang tinggi pada pemeriksaan tekanan darah, nadi serta frekuensi nafas. Tanda dan gejala ini sesuai dengan teori dimana kecemasan akan menimbulkan reaksi secara fisiologis dan psikologis. Reaksi psikologis dapat terlihat dari adanya rasa takut, sedangkan respon fisiologis dapat terlihat dari adanya perubahan tanda vital seperti tekanan darah, nadi dan juga pernafasan (Sani, 2022). Lansia perempuan akan cenderung lebih rentan mengalami tingkat gangguan kecemasan yang tinggi dan kondisi ini akan berimbas pada gangguan emosional (Le et al, 2020). Tanda lain yang dapat muncul dari rasa cemas adalah munculnya rasa takut akibat bahaya yang tidak terduga di masa depan, berkeringat, denyut jantung cepat, sulit bernafas, muncul rasa khawatir yang tidak jelas, sakit kepala, sulit konsentrasi, gelisah, gangguan tidur hingga perubahan emosional (Rindayati, Natsir, dan Astriani, 2020). Perubahan suasana hati dan tingkat stress yang dialami oleh lansia merupakan stressor yang paling sangat sering dialami oleh orang tua (Padila, dkk, 2021).

Faktor psikologis seseorang memiliki peranan yang besar dalam progress perkembangan penyakit, sistem imunitas tubuh dan hal ini dapat memicu munculnya beberapa penyakit

seperti hipertensi (Kanine dan Papatungan, 2018). Hipertensi dipastikan menjadi salah satu penyakit yang dapat menyebabkan penyakit lain, tidak bergejala dan kondisi ini semakin membuat seseorang mengalami kecemasan (Sholikhah, Laksmi dan Supratman, 2021). Saat seseorang mengalami cemas, maka tanda vital secara umum akan mengalami peningkatan secara signifikan, dimana kerja jantung dan kebutuhan oksigen juga akan meningkat. Peningkatan ini akan membuat tekanan darah meningkat, perasaan berdebar hingga nafas pendek dan dangkal (Irwanto, Narmawan dan Indriastuti, 2020).

Kecemasan yang terjadi pada lansia dengan hipertensi akan memperburuk kondisi hipertensinya jika tidak dilakukan penatalaksanaan dengan segera. Cemas yang terjadi membuat terjadinya pengeluaran corticotrophin releasing hormone (CRH) untuk menstimulasi adrenocorticotropin hormone (ACTH) dan kortisol sehingga tekanan darah semakin meningkat (Setyawan dan Hasnah, 2020). Lansia dengan hipertensi yang lama kemungkinan besar akan mengalami kecemasan akibat proses pengobatan yang relatif lama, risiko komplikasi serta memperpendek usia. Semakin lama lansia mengalami hipertensi maka tingkat kecemasan yang dirasakan juga semakin tinggi (Suciana, Agustina dan Zakiatul, 2020).

Intervensi keperawatan merupakan pedoman yang tertulis yang dapat menggambarkan rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kebutuhan dari pasien dan diagnosa keperawatan yang telah ditentukan (Tim Pokja SLKI DPP PPNI, 2017). Intervensi yang dilakukan pada kasus adalah dengan reduksi ansietas dan terapi relaksasi. Reduksi ansietas adalah tindakan yang diberikan untuk meminimalisasi kondisi individu dan pengalaman subjektif terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Sedangkan terapi relaksasi adalah teknik peregangan untuk mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti nyeri, ketegangan otot atau kecemasan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2017). Hasil evaluasi keperawatan yang dilakukan selama tiga hari perawatan menunjukkan hasil bahwa masalah ansietas teratasi sebagian. Kondisi ini ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah, nadi dan frekuensi nafas, serta wajah pasien tampak menjadi lebih rileks, tidak menunjukkan adanya kegelisahan. Pasien juga mulai menunjukkan adanya keterbukaan dari penyebab cemas yang dirasakan dan sudah mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Pemberian intervensi ini sesuai dengan Keliat (2012) yang menjelaskan bahwa pemberian terapi generalis ansietas seperti pemberian terapi relaksasi nafas dalam, distraksi, kegiatan spiritual, hingga teknik lima jari terbukti dapat menurunkan respons ansietas baik respon secara kognitif, afektif, fisiologis, perilaku hingga respon sosial. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik mengatur pernafasan yang dilakukan dengan menarik nafas secara perlahan kemudian ditahan kurang lebih 5 detik dan dihembuskan secara perlahan disertai dengan merilekskan otot bahu. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress hingga menurunkan kecemasan (Smeltzer dan Bare, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Noorrahman dan Praktikno (2022) menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam terbukti mampu menurunkan rasa cemas yang dialami oleh lansia. Terapi relaksasi nafas dalam mampu mengatasi masalah psikologis lansia terutama kecemasan dan stress (Elliya, Sari, dan Christanto, 2021). Saat seseorang melakukan teknik relaksasi nafas dalam, maka kebutuhan oksigen dalam otak tercukupi, sehingga akan menciptakan perasaan rileks. Rileks yang dialami akan merangsang pengeluaran hormon *corticotropin releasing factor* (CRF) untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) sehingga menghasilkan β endorphine sebagai salah satu neurotransmitter yang dapat memengaruhi suasana hati menjadi lebih rileks (Setyoadi, 2011).

Pemberian terapi relaksasi nafas dalam dapat digabungkan dengan terapi non farmakologis lain seperti terapi relaksasi otot progresif yang diberikan kurang lebih 2 kali sehari secara rutin pagi dan malam dalam jangka waktu 1 minggu (Pome, Endriyani dan Rizal (2019). Penelitian yang dilakukan oleh Mulki, Ta'adi dan Sunarjo (2020) menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi nafas dalam selama 15 menit dengan istirahat pendek setiap lima nafas menurunkan tingkat kecemasan. Intervensi relaksasi nafas dalam juga dapat diberikan selama 5 menit dengan cara melakukan inhalasi atau menarik nafas 4 detik dan melakukan ekspirasi atau mengeluarkan nafas selama 6 detik (Magnon, Dutheil dan Vallet, 2021). Waktu pemberian terapi relaksasi nafas dalam yang berbeda-beda dikarenakan adanya perbedaan kondisi dan persepsi dari masalah kesehatan yang dialami. Hal ini perlu menyesuaikan dengan kondisi yang ada. Pemberian terapi intervensi nafas dalam yang dilakukan selama 3 hari perawatan pada kasus ini menunjukkan keberhasilan dimana masalah ansietas teratasi sebagian. Proses asuhan keperawatan perlu dilakukan tindak lanjut kembali dengan melanjutkan intervensi reduksi ansietas dan teknik relaksasi nafas dalam hingga masalah ansietas benar-benar teratasi dengan baik.

Simpulan

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia dan menjadi salah satu penyakit yang memicu terjadinya ansietas. 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.

Referensi

- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41-47.
- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), Hal 50-60. doi:<https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Gaol, Hotmarina Lumban., Marmata, Irna Berna Irawaty. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Jalan Pembangunan USU Lingkungan 14 Kecamatan Medan Baru Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Pannmed Vol 17 (1): 184-189*. DOI: 10.36911/panmed.v17i1.1253
- Hidayat, Ridha., Agnesia, Yoana., Safitri, Yenny. (2021). aktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Pulau Jambu UPTD BLUD Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners Vol 5 (1): 8-19*. <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1673>
- Irwanto, Narmawan., Indriastuti, Diah. (2020). Perbedaan Tanda Vital Sebagai Respon Kecemasan Pada Pasien Preoperatif. *Dunia Keperawatan Vol 8 (1): 26-33*. DOI: 10.20527/dk.v8i1.7251
- Kanine, Esrom., Paputungan, Sriwintari. (2018). Pengaruh Pengukuran Tekanan Darah Terhadap Perubahan Ansietas Pada Klien Hipertensi di Desa Kobo Kecil Kotamobagu Timur. *Jurnal Keperawatan Vol 6(2)*
- Keliat, B.A. (2012). Stres Manajemen. Dalam: kongres nasional keperawatan jiwa ix. 22 November 2012: Senggigi Nusa Tenggara Barat
- Kemenkes RI. (2019). Kejadia Hipertensi. Jakarta: Indonesia
- Magnon, V., Dutheil, F., & Vallet, G. T. (2021). Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific reports*, 11(1), 19267. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>

- Marliana, Thinka., Kaban, Irsan Surya., Chasanah, Uswatun. (2020). Hubungan Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. *Konas Keperawatan Kesehatan Jiwa*XVI Vol 4 (1): 306-311
- Le, X. T. T., Dang, A. K., Toweh, J., Nguyen, Q. N., Le, H. T., Do, T. T. T., Phan, H. B. T., Nguyen, T. T., Pham, Q. T., Ta, N. K. T., Nguyen, Q. T., Nguyen, A. N., Van Duong, Q., Hoang, M. T., Pham, H. Q., Vu, L. G., Tran, B. X., Latkin, C. A., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2020). Evaluating the Psychological Impacts Related to COVID-19 of Vietnamese People Under the First Nationwide Partial Lockdown in Vietnam. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00824>
- Lumban Tobing, C., & Wulandari, I. (2021). Tingkat Kecemasan Bagi Lansia Yang Memiliki Penyakit Penyerta Ditengah Situasi Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 9(2), 135-142. doi:10.24843/coping.2021.v09.i02.p02
- Mulki, Mohamad Maliki., Ta'adi., Sunarjo, Lanny. (2020). Effectiveness of Deep Breath Relaxation Techniques and Music Therapy on Reducing Anxiety Level among Pre-operative Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)* Vol 4 (1) : 59-65. DOI: 10.35654/ijnhs.v4il.389
- Noorakhman, Yuwardi., Pratikto, Herlan . (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia . *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222. Retrieved from <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/319>
- Padila, dkk. (2021). Kecemasan Orang Tua Ketika Anak Berinteraksi Sosial di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Silampari* Vol 5 (1): 168-177. DOI : 10/31539/jks.v5il.2709
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6
- Rindayati., Nasir, Abd., Astriani, Yuni. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional* Vol 5(2): 95-101. DOI: 10.22146/jkesvo.53948
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Sani, Ulfi. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an. *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia*. 7. 1262-1278. 10.36418/syntax-literate.v7i1.6055.
- Setiawan, Aris., Hasnah, Kholifah. (2020). Efektivitas Wet Cupping Theraphy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* Vol 11 (2): 212-217. DOI : 10.34035/jk.v11i2.574
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikoeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Sholikhah, Nabilla Putri Nur., Laksmi, Ajeng Triani., Supratman. (2021). Gambaran Tingkat Stress dan Kecemasan Penderita Hipertensi di Baki Kabupaten Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan universitas Muhammadiyah Surakarta 2021*
- Smeltzer, S.C., & Bare, Brenda. (2015). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Stuart, Gail W., Budi Anna Keliat, and Jesika Pasaribu. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Indonesia: Elsevier
- Suciana, fitri., Agustina, Nur Wulan., Zakiatul, Mifta. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Cendikia Utama* Vol 9 (2): 146-155

- Sukeksi, N., Wahyuningsih. (2021). Upata Menangani Nyeri dan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia* Vol 1 (6): 323-327. DOI: 10.52436/1.jpmi.56
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2017). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Tobing, C. P. R. L., & Wulandari, I. S. M. (2021). Tingkat Kecemasan Bagi Lansia Yang Memiliki Penyakit Penyerta Ditengah Situasi Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9(2), 135-142.
- Uswandari D. B. (2017). Hubungan antara kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Wahyuningsih, S., Nurun, N., Ainul, A., Rendra, R., & Dwiki, D. (2020). Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di RT 03 RW 09 Kelurahan Slipi Palmerah Jakarta Barat. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 3(2), Hal 264-270. doi:<https://doi.org/10.33024/jkpm.v3i2.3194>
- World Health Organization. (2019). Hypertension. Available at: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/hypertension>