

**IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA
DI PANTI JOMPO WELAS ASIH**

KARYA TULIS ILMIAH



RIJKI MULYANA

NIM: 11025122113

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**IMPLEMENTASI RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK
MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA
DI PANTI JOMPO WELAS ASIH**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



RIJKI MULYANA

NIM: 11025122113

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025
Rijki Mulyana

**Implementasi Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat
Kecemasan Lansia Di Panti Jompo Welas Asih**

xviii + halaman 82 + 10 tabel + 1 gambar + grafik 7 + lampiran 15

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. **Tujuan penelitian** ini untuk mendeskripsikan implementasi teknik relaksasi napas dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Jompo Welas Asih. **Metode penelitian** ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan tiga responden yang mengalami kecemasan ringan berdasarkan hasil pengisian *Geriatric Anxiety Scale* (GAS). Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut, satu kali per hari selama 10–15 menit. **Hasil penelitian** menunjukkan bahwa sebelum intervensi, seluruh responden memiliki skor kecemasan dalam kategori ringan. Setelah intervensi hari ke-3, seluruh responden mengalami penurunan skor yang signifikan dan berada dalam kategori kecemasan minimal. Teknik relaksasi napas dalam terbukti ampuh sebagai pendekatan non-farmakologis yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan pendampingan. **Kesimpulan** dari penelitian ini adalah bahwa relaksasi napas dalam dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dan direkomendasikan untuk diterapkan dalam praktik keperawatan gerontik maupun oleh keluarga dan pengasuh lansia secara rutin.

Kata kunci: Kecemasan, Keperawatan Gerontik, Lansia, Relaksasi Napas Dalam

**DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, July 2025

Rijki Mulyana

Implementation of Deep Breathing Relaxation to Reduce Anxiety Levels in the Elderly at Welas Asih Nursing Home.

xviii + page 82 + 10 tables + 1 image + 7 graphs + 15 appendices.

ABSTRACT

Background: The elderly are an age group that is vulnerable to psychological disorders, one of which is anxiety. Untreated anxiety can lead to a decreased quality of life in the elderly. **The aim of this study** was to describe the implementation of deep breathing relaxation techniques in reducing anxiety levels among the elderly at Welas Asih Nursing Home. **This study used** a descriptive method with a case study approach involving three respondents who experienced mild anxiety based on the results of the Geriatric Anxiety Scale (GAS). The intervention was carried out for three consecutive days, once a day for 10–15 minutes. **The results** showed that before the intervention, all respondents had anxiety scores in the mild category. After the third day of intervention, all respondents showed a significant decrease in scores and were categorized as having minimal anxiety. Deep breathing relaxation has proven effective as a simple, safe, non-pharmacological approach that can be performed independently or with assistance. **The conclusion** of this study is that deep breathing relaxation can reduce anxiety levels in the elderly and is recommended for use in gerontological nursing practice, as well as by family members and caregivers on a regular basis.

Keywords: Anxiety, Deep Breathing Relaxation, Elderly, Gerontological Nursing.