

**NASKAH PUBLIKASI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DUKUH  
BAWURAN 2, PLERET, BANTUL**

Disusun Sebagai Pedoman Untuk Melaksanakan Penelitian Dalam Rangka  
Penyusunan Skripsi



Disusun Oleh:

Anis Yuli Sholihah

KP.1801264

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA**

**2022**

**Naskah Publikasi**

**Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul**

**Disusun Oleh :**

Anis Yuli Sholihah

KP. 18. 01. 264

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal **01 Agustus 2022**

**Susunan Dewan Penguji**

**Ketua Dewan Penguji**



**Fransiska Tatto Dua Lembang, S.Kep.,Ns.,M.Kes**

**Pembimbing Utama/Penguji I**



**Patria Asda, S.Kep.,Ns.,MPH**

**Pembimbing Pendamping/Penguji II**



**Anida, S.Kep.,Ns.,M.Sc**

Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan  
Yogyakarta. **2.2.08.2022**

**Ketua Prodi Ilmu Keperawatan dan Ners**



**Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

## PERNYATAAN KEASLIAN

**Nama** : Anis Yuli Sholiqah

**Judul** : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul.

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai co-author. Demikian harap maklum.

Yogyakarta,.....

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**



Patria Asda, S.Kep.,Ns.,MPH

Anida, S.Kep.,Ns.,M.Sc

# PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DUKUH BAWURAN 2, PLERET, BANTUL

Anis Yuli Sholiqah<sup>1</sup>, patria asda<sup>2</sup>, anida<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar belakang** : Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Masalah mental yang sering terjadi pada lansia adalah stres, kecemasan dan depresi. Lansia yang mengalami masalah mental mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian dan kehilangan. Apabila kondisi stres ini terus menerus terjadi pada lansia dan tidak di atasi secepatnya maka akan berdampak kemasalah kejiwaan lansia. Stress pada lansia dengan ciri-ciri fisik mudah lelah, otot punggung terasa tegang, susah tidur, kecemasan, jantung berdebar-debar, serta badan sering gemetar.

**Tujuan** : Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat stress pada lansia

**Metode** : Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *pre ekperimental* dan rancangan *one group pre-post test design*, dilakukan diposyandu lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul dengan jumlah populasi 33 lansia, sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan slovin dengan tingkat signifikansi 10% diperoleh jumlah sampel 25 lansia yang diberi teknik relaksasi nafas dalam dipilih teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 14 item, dengan analisis *Uji Statistik Wilcoxon*.

**Hasil** : Terdapat perbedaan rata-ratan stress sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam, dengan nilai *p value* = 0,000(<0,005) demikian teknik relaksai nafas dalam berpengaruh menurunkan stres pada lansia.

**Kesimpulan** : Dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress pada lansia di Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul.

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

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

# THE EFFECT OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES ON STRESS LEVEL IN THE ELDERLY AT THE ELDERLY POSYANDU DUKUH BAWURAN 2, PLERET, BANTUL

Anis Yuli Sholihah<sup>1</sup>, Patria Asda<sup>2</sup>, Anida<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Aging or getting old is a condition that occurs in human life. Mental problems that often occur in the elderly are stress, anxiety and depression. Elderly people who have mental problems begin to experience feelings of worthlessness, loneliness and loss. If this stressful condition continues to occur in the elderly and is not addressed immediately, it will have an impact on the elderly's psychiatric problems. Stress in the elderly with physical characteristics that are easily tired, back muscles feel tense, insomnia, anxiety, heart palpitations, and the body often trembles.

**Objective:** To determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing stress levels in the elderly

**Methods:** This type of quantitative research with a pre-experimental design and a one group pre-post test design, was carried out at the Posyandu for the elderly, Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul with a population of 33 elderly, the sample in this study was using slovin with a significance level of 10%. The 25 elderly who were given the deep breathing relaxation technique were selected using a purposive sampling technique. Data collection using a 14-item DASS questionnaire, with Wilcoxon Statistical Test analysis.

**Results:** There is a difference in the average stress before and after giving deep breathing relaxation techniques, with p value = 0.000 (<0.005) so that deep breathing relaxation techniques have an effect on reducing stress in the elderly.

**Conclusion:** From this study, it shows that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on stress levels in the elderly in Bawuran 2 Hamlet, Pleret, Bantul.

**Keywords:** Deep Breathing Relaxation Technique, Stress, Elderly

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

## A. PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional<sup>1</sup>. Usia lanjut adalah priode penutup dalam rentang hidup seseorang, masa ini di mulai 60 samapai meninggal yang di tandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun<sup>2</sup>.

Persentase penduduk lansia Indonesia meningkat menjadi 9,78% di tahun 2020 dari 7,59% pada 2010. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada 2020 Indonesia berada dalam masa transisi menuju *era ageing population* yaitu ketika persentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai lebih dari 10% (Badan Pusat Statistik, 2019). Sementara itu persentase penduduk lansia D.I. Yogyakarta meningkat menjadi 15,75% dari 13,08%. Kondisi tersebut juga menunjukkan bahwa D.I.Yogyakarta berada pada *era ageing population*<sup>3</sup>.

Masalah mental yang sering terjadi pada lansia adalah stress, kecemasan, dan depresi. Lansia yang mengalami masalah mental mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian dan kehilangan. Keadaan mental yang paling rentan dialami oleh lansia dan berpotensi menjadi sumber tekanan dalam hidup adalah stres<sup>4</sup>. Stress pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia tahap awal. Tingkat stress pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stressor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia<sup>5</sup>.

Untuk mengatasi stress yaitu menggunakan teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk manajemen stress dalam upaya melakukan modifikasi gaya hidup. Teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu cara non farmakologi yang dapat dipakai untuk menurunkan tingkat stress

dan merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen dalam darah. Salah satu upaya untuk mengatasi stres lansia adalah dengan metode relaksasi<sup>6</sup>.

## B. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif eksperimental*, menggunakan metode *pra-eksperimental* dengan rancangan *one-group pra-post test design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini 33 mahasiswa dengan sampel yang digunakan 25 responden yang dilakukan di Posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS) 14 item. Teknik relaksasi nafas dalam diberikan kepada responden sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) yang akan dilakukan oleh responden. Uji ini dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh variabel bebas dan variabel terikat, dengan menggunakan analisis Uji *Statistik Wilcoxon*.

## C. HASIL

### a. Analisis Univariat

#### 1) Distribusi frekuensi data responden

Tabel 7  
Distribusi frekuensi karakteristik responden di Posyandu Lansia  
Dukuh Bawuran 2

Umur	Tingkatan	Frekuensi	Prosentase %
	60-72	16	64,0
	73-85	9	36,0
	Total	25	100,0
Jenis Kelamin	Tingkatan	Frekuensi	Prosentase %
	Perempuan	22	88,0
	Laki-laki	3	12,0
	Total	25	100,0

<b>Status Pernikahan</b>	<b>Tingkatan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase %</b>
	Kawin	14	56,0
	Janda	9	36,0
	Duda	2	8,0
	Total	25	100,0
<b>Riwayat Penyakit</b>	<b>Tingkatan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase %</b>
	Hipertensi	10	40,0
	Asam urat	2	8,0
	Asam lambung	2	8,0
	Diabetes	3	12,0
	Tidak ada	8	32,0
	Total	25	100,0
<b>Pekerjaan</b>	<b>Tingkatan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase %</b>
	Tidak bekerja	13	52,0
	Pedagang	5	20,0
	Buruh tani	4	16,0
	Petani	3	12,0
	Total	25	100,0

Sumber: Data Primer tahun 2022

Tabel 7 menunjukkan distribusi frekuensi dari responden penelitian dengan jumlah keseluruhan 25 lansia. Diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar berusia 60-72 tahun sejumlah 16 responden (64,0%), jenis kelamin terutama perempuan sejumlah 22 responden (88,0%), status pernikahan sebagian besar masih kawin dengan sejumlah 14 responden (56,0%), riwayat penyakit sebagian besar yaitu hipertensi sejumlah 10 responden (40,0%). Sedangkan data pekerjaan responden sebagian besar tidak bekerja dengan sejumlah 13 responden (52,0%).

## 2) Tingkat Stress Responden

Tabel 8

Tingkat Stress Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam

<b>Pre Test</b>	<b>Tingkat Stress</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase %</b>
	Ringan	12	48,0
	Sedang	13	52,0
	Total	25	100,0
<b>Post Test</b>	<b>Tingkat Stress</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Prosentase %</b>
	Normal/tidak stress	13	52,0
	Ringan	12	48,0
	Total	25	100,0

Sumber: Data Primer tahun 2022

Tabel 8 diatas menunjukkan data bahwa tingkat stress terendah dari 25 responden yang di teliti sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam adalah ada pada tingkat stress ringan yaitu sebanyak 12 responden (48,0%) dan tertinggi pada tingkat stress sedang sebanyak 13 responden (52,0%). Berdasarkan hasil penelitian terjadi penurunan tingkat stress dari 25 reponden setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Tingkat stres tertinggi yaitu normal sejumlah 13 responden (52,0%) dan pada tingkat stress terendah adalah stress ringan sejumlah 12 responden (48,0%).

**b. Analisa Bivariat**

Tabel 9  
 Hasil Analisa Uji Wicoxon Signed Ranks Test Tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stress Pada Lansia

<b>Pemberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam</b>	<b>Z_wilcoxon</b>	<b>p value</b>
Pre Test	-4,914	0,000
Post Test		

Sumber: Data Primer tahun 2022

Tabel 9 menunjukkan bahwa hasil uji statistik Wilcoxon dari penelitian yang dilakukan diperoleh nilai *Z Wilcoxon* -4,914 dengan di ketahui bahwa *p value* 0,000 yang berarti  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima sehingga dapat dikatakan ada pengaruh yang cukup signifikan pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stres pada lansia di posyandu lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul.

**D. PEMBAHASAN**

**1. Tingkat stress sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengukuran pada responden sebelum diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam, ditemukan 13 responden (52,0%) mengalami stress sedang dan 12 responden (48,0%) mengalami stress ringan.

Hasil dari penelitian lansia berumur 60-72 tahun sebanyak 16 lansia (64,0%) yang mengalami stress, salah satu penyebab stress yaitu umur lansia. Umur adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyebab stress, semakin bertambah umur seseorang

semakin mudah mengalami stres. Hal ini antaranya lain disebabkan oleh fisiologis yang telah mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan seperti kemampuan visual dan berfikir<sup>7</sup>. Berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan sejumlah 22 responden (88,0%). Hal ini terjadi karena perempuan mempunyai peluang lebih besar mengalami stress dikarenakan terjadinya tekanan akibat seseorang mengalami beban atau tugas yang berat tetapi orang tersebut tidak dapat mengatasi tugas yang dibebankan itu, maka tubuh akan berespons dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, sehingga orang tersebut dapat mengalami stress<sup>8</sup>.

Stres pada para lansia bisa diartikan sebagai kondisi yang tak seimbang dimana reaksi pikiran dan tubuh terhadap situasi yang nyata ataupun dibayangkan<sup>9</sup>. Stres sedang biasanya disertai keluhan seperti gangguan tidur, detak jantung lebih keras, ketegangan emosional meningkat. Selain mengalami stres sedang lansia juga ada yang mengalami stres ringan ini disebabkan karena terlalu banyak tidur dan sering lupa<sup>10</sup>.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan kuesioner DASS diketahui bahwa penyebab stress tertinggi lansia dikarenakan kurangnya tidur dan mempunyai riwayat penyakit yang kunjung tidak sembuh-sembuh. Hasil karakteristik riwayat penyakit yang paling banyak Hipertensi sejumlah 10 responden (40,0%) dengan hasil tekanan darah paling tinggi 178/104 mmhg. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress adalah riwayat penyakit dapat mengakibatkan perubahan fungsi fisiologis pada orang yang menderitanya. Perubahan fungsi tersebut dapat mempengaruhi kehidupan seseorang sehingga dapat menyebabkan stress pada lansia yang mengalaminya. Perubahan fungsi fisiologis yang dialami seseorang tergantung pada riwayat penyakit yang dideritanya<sup>4</sup>

## **2. Tingkat stress sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam**

Pengukuran tingkat stress responden setelah diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam didapatkan hasil 13 (52,0%) responden sudah normal dan 12 (48,8%) responden mengalami stress ringan.

Hal ini berarti terjadi penurunan rata-rata tingkat stress responden setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dari stress ringan menjadi normal dan stress sedang menjadi stress ringan. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara non farmakologis yang dapat dipakai untuk menurunkan tingkat stress pada lansia.

Dengan dilakukan teknik relaksasi nafas dalam secara efektif akan didapatkan manfaat antara lain, dapat mengurangi kecemasan, depresi, emosi, ketegangan otot, nyeri, dan kelelahan. Keunggulan dari latihan ini yaitu dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun<sup>11</sup>. Menurut penelitian, tingkat stress pada lansia di posyandu lansia dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul mengalami penurunan. Hasil wawancara penelitian sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas lansia merasa lebih nyaman, ketenangan dan nyeri tulang menurun.

### **3. Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress pada lansia.**

Tingkat stress pre dan post diberikan teknik relaksasi nafas dalam ini diuji dengan wilcoxon dan didapatkan nilai  $p=0,000$ . Hasil uji ini menunjukkan bahwa ada penurunan yang signifikan pada tingkat stress lansia yang sudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian dari 25 responden pada waktu sebelum diberikan perlakuan memiliki kategori stress sedang sebanyak 13 responden (52,0%) dan 12 responden (48,0%) ada dalam tingkat stress sedang, sedangkan tingkat kecemasan sesudah diberikan perlakuan masuk dalam kategori stress normal sebanyak 13 responden (52,0%) dan 12 responden (48,0%) dalam tingkat stress ringan.

Hasil analisa data penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress pada lansia pre intervensi dan post intervensi mengalami penurunan tingkat stress yang cukup signifikan. Pemberian teknik relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Teknik relaksasi meliputi berbagai metode perlambatan bawah tubuh dan pikiran. Teknik relaksasi nafas dalam yang sering digunakan dalam pengatur klinis lansia untuk membantu

mengatur stress dan reaksi untuk mencapai kesejahteraan secara keseluruhan<sup>12</sup>.

Pada penelitian ini ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress pada lansia seperti halnya hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian sebelumnya oleh<sup>13</sup> mendukung pendapat bahwa terdapat perbedaan rata-rata stress sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan nilai *p value* = 0,000 yang berarti ada keefektifan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan stress pada lansia. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh<sup>14</sup> bahwa terapi teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang dengan *p value* 0,001 pada tingkat signifikansi 95%.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan konsep teoritis dan hasil penelitian terkait yang ada, dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress lansia. Setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia merasakan tenang, dan otot-otot yang tegang menjadi rileks. Sehingga pemberian teknik relaksasi nafas dalam dapat diberikan untuk lansia yang mengalami stress sebagai salah satu terapi yang bisa digunakan untuk lansia.

#### **E. KESIMPILAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat karakteristik lansia dengan umur lansia paling banyak berusia 60-72 tahun, jenis kelamin sebagian besar perempuan, status pernikahan kebanyakan lansia masih mempunyai pasangan (kawin), sebagian besar lansia memiliki riwayat penyakit hipertensi, pekerjaan lansia paling banyak tidak bekerja.
2. Tingkat stress lansia sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar mengalami tingkat stress sedang.
3. Tingkat stress lansia setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar mengalami tingkat stress normal atau sudah tidak stress.

4. Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress pada lansia, setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

## **F. SARAN**

Ada beberapa saran yang peneliti ajukan berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress pada lansia di posyandu lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul, antara lain:

1. Bagi Pelayanan Kesehatan Keperawatan

Disarankan bagi perawat atau petugas kesehatan lainnya terutama petugas puskesmas untuk melaksanakan salah satu peran dan fungsi perawat untuk menerapkan kepada lansia teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami stress. Hal tersebut sangat penting dilakukan kepada lansia sehingga bertambah pengetahuan tentang cara menangani stress, sehingga ketika lansia mengalami stress dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri

2. Bagi STIKES Wira Husada

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stres Lansia. Selain itu, dapat juga dikembangkan dalam kurikulum mata ajar keperawatan gerontik untuk dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam upaya menurunkan tingkat stress lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian hendaknya mampu mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi stres lansia, seperti tipe perilaku lansia saat beradaptasi dengan lingkungan misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk. Selain teknik relaksasi nafas dalam ada beberapa terapi lain seperti meditasi, relaksasi otot progresif, dan latihan relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang sering di gunakan dalam pengaturan klinis pada lansia untuk membantu mengatur stres.

## RUJUKAN

1. Nugroho W. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatri*. 3rd ed. EGC; 2017.
2. Manurung. I & Darwane. I. W. Hubungan Stres Dengan Kenaikan Tekanan Darah Pasien Rawat Jalan. *J Keperawatan*. Published online 2016:95-100.
3. BPS. *Statistik Penduduk Lansia.*; 2020.
4. Putri. R. D. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di Rumah Dan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *J Nurs News*. 2012;Volume 2:Nomor 3.
5. Indriana. *Gerentologi Dan Progeria*. Pustaka Belajar; 2012.
6. Aryana KO, Novitasari D. TINGKAT STRES LANSIA DI UNIT REHABILITAS SOSIAL WENING. *J Keperawatan Jiwa*. 2013;1(2).
7. Lestari. *Kumpulan Teori Gerontik Untuk Kajian Pustaka*. (Nuha Medika, ed.). Penerbit Kesehatan; 2015.
8. Windarti Reni. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. *J Skripsi, Stikes Bhakti Husada Mulia, Madiun*. Published online 2018. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/270/1/50.pdf>
9. Siantar RL. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi Tahun 2013. *Jurnal Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Medistra Indones Bekasi*. Published online 2013.
10. Simbolon DY. *Gambaran Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Tahun 2012*. (Skripsi). Medan: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.; 2013.
11. O'Brien, P. G., Kennedy, W. Z., & Ballard KA. Psychiatric Mental Health Nursing: An Introduction to Theory and Practice. *Jonesand Bartlett Learn*. 2013;(2 ed).

12. Suwardianto, H., Kurnia E. Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam (deep Breathing) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi dipuskesmas Kota Wilaya Selatan Kediri. *jurnak keperawatan*. 11AD;2(1).
13. Sari Y. Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Nurs J*. 2021;3(1):50-60.
14. Nasuha. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Iv Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. 2016;1:53-62.