

PENERAPAN MEDITASI PERNAPASAN TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANCASAN KOTA BOGOR

Nur Fadillah Ardhianti,

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Prodi Keperawatan Bogor
Email: ardhiantinurfadilah@gmail.com

ABSTRAK

Survei NHANES menyatakan bahwa prevalensi hipertensi tumbuh secara signifikan dengan bertambahnya usia pada semua jenis kelamin dan kelompok ras. Angka ini meningkat 37,5% pada kelompok usia 50-59 tahun. Penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit yang tidak hanya berdampak secara fisik tapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis salah satunya yaitu kecemasan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi setelah mendapatkan teknik meditasi pernapasan. Metode Penerapan ini merupakan penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Peneliti mengambil 3 sampel responden serta mengumpulkan informasi secara terperinci dengan menggunakan kuisisioner (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) HARS. Hasil evaluasi setelah dilakukan teknik meditasi pernapasan mendapatkan hasil mean selisih skor dari ke - tiga responden sebelum dan sesudah yaitu selisih skor 3,7 (23%) yang artinya mengalami penurunan kecemasan pada lansia dengan kategori kecemasan ringan. Teknik meditasi pernapasan ini dapat dilakukan secara mandiri dan dapat dijadikan salah satu cara rileksasi untuk mengurangi kecemasan.

Kata Kunci : Lansia, Kecemasan, Hipertensi, Meditasi Pernapasan

APPLICATION OF BREATHING MEDITATION TO ANXIETY IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN PANCASAN BOGOR CITY

Nur Fadillah Ardhianti,

Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bandung Prodi Keperawatan Bogor
Email: ardhiantinurfadilah@gmail.com

ABSTRACT

The NHANES survey stated that the prevalence of hypertension grew significantly with age in all sexes and racial groups. This figure increased by 37.5% in the 50-59 year age group. Hypertension is a disease that not only has a physical impact but can also affect psychological conditions, one of which is anxiety. This case study aims to determine the level of anxiety in the elderly with hypertension after receiving breathing meditation techniques. This application method is a case study research with a descriptive research design. The researcher took 3 samples of respondents and collected detailed information using the HARS questionnaire (Hamilton Anxiety Rating Scale). The results of the evaluation after the breathing meditation technique was carried out obtained the mean difference in score from the three respondents before and after, namely the difference in score of 3.7 (23%), which means that there was a decrease in anxiety in the elderly with mild anxiety category. This breathing meditation technique can be done independently and can be used as a way of relaxation to reduce anxiety.

Keywords: Elderly, Anxiety, Hypertension, Breathing Meditation