

SKRIPSI
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
ANDALAS PADANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



Oleh
Hafizahtunhasanah
2114201070

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap : Hafizahtunhasanah
Nim : 2114201070
Tempat/ Tanggal Lahir : Padang / 18 Maret 2003
Tanggal Masuk : 2021
Program Studi : S1 Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Amelia Susanti, S. Kep., M. Kep., Sp.
Kep. J
Nama Pembimbing I : Ns. Edo Gusdiansyah, S. Kep., M. Kep
Nama Pembimbing II : Ns. Amelia Susanti, S. Kep., M. Kep., Sp.
Kep. J

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan usulan skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan usulan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demiakianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2025



Hafizahtunhasanah

2114201070

PERNYATAAN PERSETUJUAN

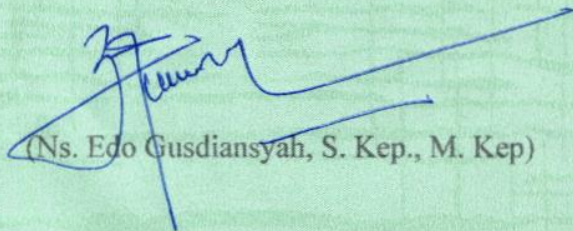
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Hafizahtunhasanah
Nim : 2114201070
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang

Padang, September 2025

Pembimbing I



(Ns. Edo Gusdiansyah, S. Kep., M. Kep)

Pembimbing II



(Ns. Amelia Susanti, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. J)

Disahkan Oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, S.Kep.,M.Kep.Ph.D

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Hafizahtunhasanah
Nim : 2114201070
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan penguji Seminar Hasil pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifiah Padang.

Padang, September 2025

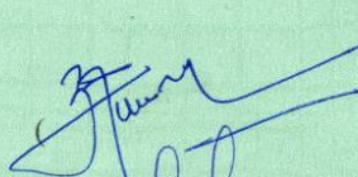
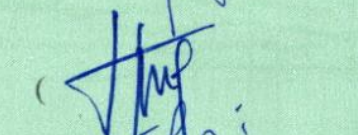
DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Ns. Edo Gusdiansyah, S.Kep.,M.Kep

Pembimbing II
Ns. Amelia Susanti, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.I

Penguji I
Ns. Helmanis Suci, S.Kep.,M.Kep

Penguji II
Ns. Diana Arianti, S.Kep.,M.Kep

()
()
()
()

Disahkan Oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifiah Padang

Ns. Syalvia Oresti, S. Kep, M. Kep, Ph.D

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

Skripsi, September 2025

Hafizahtunhasanah

Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang 2025

xi + 54 halaman + 5 tabel + 4 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dalam dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang (Yeni Apriani, 2023). Menurut World Health Organization (WHO), diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Berdasarkan pengambilan data 4 bulan terakhir dari Januari-April, hipertensi pada lansia di puskesmas Andalas Padang pada tahun 2025 sebanyak 193 orang. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang.

Penelitian ini menggunakan desain *eksperimental* dengan pendekatan door-to-door *Pretest-Posttest Design*. Populasi adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang, sebanyak 193 orang, dengan sampel sebanyak 34 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Maret hingga September 2025 di Puskesmas Andalas Kota Padang. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 1 September – 4 September 2025 melalui kuesioner dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan *uji Paired T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sebelum teknik relaksasi napas dalam adalah 29,29 dan meningkat menjadi 17,41 setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam. *Uji Paired T-Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan kecemasan melalui teknik relaksasi napas dalam terhadap peningkatan kecemasan lansia tentang hipertensi.

Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh kecemasan melalui teknik relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Disarankan agar pihak puskesmas mengintegrasikan metode ini ke dalam proses aktivitas sebagai upaya preventif dan edukatif dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap tingkat kecemasan.

Daftar Pustaka: 31 (2019-2024)

Kata Kunci: Hipertensi, Kecemasan, Lansia, Teknik Relaksasi Napas Dalam

UNIVERSITAS ALIFAH PADANG

Faculty of Health Sciences and Information Technology

Skripsi, September 2025

Hafizahtunhasanah

The Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques on Anxiety Levels in Elderly Patients with Hypertension in the Work Area of Andalas Padang Health Center 2025

xi + 54 pages + 5 tables + 4 figures + 16 appendices

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg in two measurements with a five-minute interval while in a calm state (Yeni Apriani, 2023). According to the World Health Organization (WHO), it is estimated that by 2025 there will be 1.5 billion people with hypertension. Based on data collected over the last four months, from January to April, hypertension in the elderly at the Andalas Padang Community Health Center in 2025 was 193 people. This Study aims to determine the effect of Deep Breathing Relaxation Techniques on Anxiety Levels in Elderly People with Hypertension in the Working Area of the Andalas Padang Health Center.

This study used an experimental design with a door-to-door Pretest-Posttest Design approach. The population was all elderly people with hypertension at the working area of the Andalas Community Health Center in Padang City as much 193 people, with a sample of 34 elderly people selected using a purposive sampling technique. The study was conducted from March to September 2025 at the Andalas Community Health Center in Padang City. Data collection was carried out from September 1 to September 4, 2025, through a questionnaire and analyzed univariately and bivariately using the Paired T-Test.

The results showed that the average anxiety score before the deep breathing relaxation technique was 29.29 and increased to 17.41 after being given the deep breathing relaxation technique. The Paired T-Test showed a p value = 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a significant effect of anxiety through the deep breathing relaxation technique on increasing elderly anxiety about hypertension.

The conclusion of this study is that deep breathing relaxation techniques have an effect on anxiety in elderly people with hypertension. It is recommended that community health centers integrate this method into their activities as a preventive and educational effort to increase the elderly's understanding of anxiety levels.

Bibliography: 31 (2019-2024)

Keywords: Hypertension, Anxiety, Elderly, Deep Breathing Techniques