

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Tugas Akhir, Januari 2026

**Asuhan Keperawatan Pada Lansia Mengalami Ansietas Dengan Terapi
Relaksasi Nafas Dalam Dikeluhan Karya Indah**

xii + 53 Halaman + 5 Tabel + 5 Lampiran

ABSTRAK

Ansietas merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi seiring proses penuaan. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup apabila tidak ditangani secara tepat. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi pernapasan dalam. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan dan hasil asuhan keperawatan pada lansia dengan ansietas melalui penerapan terapi relaksasi pernapasan dalam berbasis Evidence Based Nursing Practice (EBNP). Asuhan keperawatan dilaksanakan pada lima orang lansia yang mengalami ansietas ringan hingga sedang di Kelurahan Karya Indah selama satu minggu, dengan durasi terapi 10–15 menit setiap hari. Pengukuran tingkat ansietas dilakukan menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan tingkat ansietas sebelum dan sesudah terapi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori ansietas sedang (80%) dan ansietas ringan (20%). Setelah diberikan terapi relaksasi pernapasan dalam, terjadi penurunan tingkat ansietas pada seluruh responden, dengan hasil post-test menunjukkan 80% lansia berada pada kategori ansietas ringan dan 20% mencapai kondisi normal atau tidak cemas. Secara subjektif, lansia melaporkan perasaan lebih tenang dan rileks, serta kualitas tidur yang membaik. Secara objektif, tampak perbaikan pola pernapasan, ekspresi wajah lebih rileks, dan penurunan perilaku gelisah. Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat ansietas pada lansia dan dapat diterapkan secara mandiri di lingkungan keluarga maupun komunitas.

Kata Kunci : lansia, ansietas, terapi relaksasi pernapasan dalam, asuhan keperawatan

Daftar Bacaan : 17 (2020-2025)

**BACHELOR OF NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING
PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE**

Final Project, December 2026

**NURSING CARE FOR ELDERLY PATIENTS WITH ANXIETY THROUGH
THE IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION
THERAPY IN KARYA INDAH**

Xii + 53 Pages + 5 Tables + 5Attachments

ABSTRACT

Anxiety is a common psychological problem experienced by older adults as a result of physical, psychological, and social changes associated with the aging process. If not properly managed, anxiety may negatively affect the quality of life of the elderly. One non-pharmacological nursing intervention that can be applied is deep breathing relaxation therapy. This Final Nursing Project aimed to describe the implementation and outcomes of nursing care for elderly clients with anxiety through the application of deep breathing relaxation therapy based on Evidence-Based Nursing Practice (EBNP). Nursing care was conducted on five elderly individuals experiencing mild to moderate anxiety in Karya Indah Village over a one-week period, with the therapy administered daily for 10–15 minutes. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) before (pre-test) and after (post-test) the intervention. Data were analyzed descriptively by comparing changes in anxiety levels before and after the therapy. Pre-test results showed that most elderly participants experienced moderate anxiety (80%), while 20% experienced mild anxiety. After the implementation of deep breathing relaxation therapy, a reduction in anxiety levels was observed in all participants. Post-test results indicated that 80% of the elderly were categorized as having mild anxiety, while 20% reached a normal or non-anxious condition. Subjectively, the elderly reported feeling calmer and more relaxed, with improved sleep quality. Objectively, improvements were observed in breathing patterns, facial expressions, and a decrease in restless behavior. In conclusion, deep breathing relaxation therapy is an effective non-pharmacological nursing intervention in reducing anxiety levels among the elderly and can be independently applied in family and community settings.

Keywords : elderly, anxiety, deep breathing relaxation therapy, nursing care

References : 17 (2020-2025)