

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM PADA LANSIA HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN DEPRESI DAN MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP

APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES IN HYPERTENSIVE ELDERLY TO REDUCE DEPRESSION AND IMPROVE QUALITY

Yunita Sari^{1*}, Amalia Risca², Eka Sutrisna³, Husna Maulida⁴, Riska Yanti⁵, Umi Kaisa⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Kesehatan Teknologi dan Sains, Universitas Bumi Persada

***Email Correspondence:** yunitasaritahir@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi pada lanjut usia merupakan masalah kesehatan kronis yang dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan kualitas hidup. Lansia dengan hipertensi berisiko mengalami masalah psikologis, termasuk depresi, terutama apabila disertai penyakit penyerta, keterbatasan aktivitas, gangguan tidur, dan rendahnya dukungan sosial. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam menerapkan teknik relaksasi napas dalam sebagai pendekatan pendukung bagi lansia hipertensi di Kecamatan Baktiya, Kabupaten Aceh Utara. Kegiatan dilaksanakan pada Oktober 2025 melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi. Peserta terdiri atas 15 kader kesehatan posyandu dari wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Baktiya. Pengetahuan kader diukur sebelum dan sesudah kegiatan, sedangkan keterampilan dinilai melalui observasi praktik. Hasil menunjukkan peningkatan kader dengan pengetahuan baik dari 9 orang (60%) pada pre-test menjadi 12 orang (80%) pada post-test. Kader dengan pengetahuan kurang menurun dari 6 orang (40%) menjadi 3 orang (20%). Selama praktik, kader mampu mengikuti tahapan relaksasi napas dalam dan memberikan instruksi sederhana kepada lansia. Edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik dapat meningkatkan kesiapan kader dalam mendampingi lansia hipertensi. Penerapan berkelanjutan diharapkan mendukung upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: lansia, hipertensi, depresi, kualitas hidup, relaksasi napas dalam

ABSTRACT

Hypertension in older adults is a chronic health problem that can affect physical health, psychological well-being, and quality of life. Older adults with hypertension are at risk of psychological problems, including depression, particularly when accompanied by comorbidities, activity limitations, sleep disturbances, and limited social support. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of health cadres in applying deep breathing relaxation techniques as a supportive approach for older adults with hypertension in Baktiya District, North Aceh Regency. The activity was conducted in October 2025 through health education, demonstration, direct practice, mentoring, and evaluation. The participants were 15 community health cadres from the working area of Baktiya Community Health Center. Cadres' knowledge was assessed before and after the activity, while their skills were evaluated through observation during practice. The results showed an increase in cadres with good knowledge from 9 (60%) at the pre-test to 12 (80%) at the post-test. Meanwhile, cadres with poor knowledge decreased from 6 (40%) to 3 (20%). During practice, the cadres were able to perform the steps of deep breathing relaxation and provide simple instructions to older adults. Education combined with demonstration and direct practice can improve cadres' readiness to assist older adults with hypertension. Sustainable implementation may support promotive and preventive efforts to improve the mental health and quality of life of older adults.

Keywords: *older adults, hypertension, depression, quality of life, deep breathing relaxation*

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alamiah yang menyebabkan perubahan pada berbagai aspek kehidupan, baik fisik, psikologis, maupun sosial. Bertambahnya usia sering disertai penurunan fungsi tubuh, munculnya penyakit kronis, perubahan kemampuan melakukan aktivitas, serta perubahan hubungan sosial. Keadaan tersebut dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam mempertahankan kemandirian dan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, pelayanan kesehatan bagi lansia perlu memperhatikan kondisi fisik sekaligus aspek psikologis dan sosial yang berhubungan dengan kesejahteraan mereka (WHO, 2025a).

Salah satu penyakit kronis yang banyak dijumpai pada kelompok lanjut usia adalah hipertensi. Kondisi ini membutuhkan pengelolaan dalam jangka panjang karena tekanan darah yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, gangguan ginjal, dan berbagai komplikasi lainnya. Pengendalian hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pemantauan tekanan darah, aktivitas fisik yang sesuai, pengaturan pola makan, kepatuhan terhadap pengobatan, serta penerapan berbagai pendekatan nonfarmakologis (WHO, 2023a).

Permasalahan hipertensi pada lansia menjadi semakin kompleks ketika disertai gangguan psikologis. Penyakit yang berlangsung dalam waktu lama dapat menimbulkan kekhawatiran, keterbatasan aktivitas, ketergantungan kepada keluarga, dan perubahan peran dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap depresi. *Meta-analysis* yang dilakukan Gan et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan antara hipertensi dan depresi pada kelompok lansia. Sejumlah faktor, seperti penyakit penyerta, keterbatasan aktivitas, gangguan tidur, rendahnya dukungan sosial, tinggal sendiri, dan kejadian stres, turut berhubungan dengan risiko depresi pada lansia dengan hipertensi.

Depresi pada usia lanjut tidak dapat dianggap sebagai bagian normal dari proses penuaan. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan suasana hati yang menurun, berkurangnya minat terhadap aktivitas, kelelahan, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, serta kesulitan berkonsentrasi. Apabila tidak dikenali dengan baik, depresi dapat memengaruhi fungsi sosial, aktivitas sehari-hari, dan kesejahteraan lansia (WHO, 2025b).

Selain kesehatan mental, kualitas hidup merupakan aspek yang perlu diperhatikan dalam pelayanan lansia. Kualitas hidup tidak hanya menggambarkan keadaan kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kondisi psikologis, hubungan sosial, serta lingkungan tempat seseorang menjalani kehidupannya. Kajian sistematis menunjukkan bahwa kualitas hidup pada lansia merupakan konsep yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor kesehatan maupun sosial (Frias-Goytia et al., 2024).

Salah satu upaya sederhana yang dapat diperkenalkan dalam pengelolaan kesehatan lansia adalah teknik relaksasi napas dalam. Latihan ini dilakukan dengan mengatur pernapasan secara sadar, perlahan, dan terkontrol. Teknik tersebut relatif mudah dipelajari dan dapat dilakukan tanpa alat khusus sehingga memiliki peluang untuk diterapkan dalam kegiatan kesehatan masyarakat.

Bukti penelitian menunjukkan bahwa *slow-paced breathing* memberikan sejumlah manfaat fisiologis. *Systematic review* dan *meta-analysis* yang dilakukan Shao et al. (2024) terhadap 31 penelitian dengan total 1.133 peserta menemukan bahwa latihan pernapasan lambat memberikan efek langsung berupa penurunan tekanan darah sistolik dan denyut jantung serta peningkatan beberapa parameter variabilitas denyut jantung. Penelitian tersebut juga menemukan adanya indikasi manfaat terhadap emosi negatif, meskipun bukti terhadap efek emosional masih lebih terbatas dibandingkan efek kardiovaskular.

Pada kelompok dengan tekanan darah tinggi, latihan pernapasan lambat juga telah diteliti sebagai pendekatan nonfarmakologis. Gonçalves et al. (2022) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* melaporkan bahwa latihan *slow breathing*, baik yang menggunakan perangkat maupun tanpa perangkat, memiliki potensi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Temuan lain dari *systematic review* pada lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat memberikan manfaat dalam mendukung pengendalian tekanan darah. Kajian tersebut menempatkan relaksasi sebagai salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan bersama dengan pengelolaan hipertensi lainnya (Safaruddin et al., 2025).

Relaksasi juga memiliki kaitan dengan pengelolaan kondisi psikologis. Li et al. (2020) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa berbagai teknik relaksasi memiliki potensi untuk membantu mengurangi gejala depresi pada orang dewasa. Hasil tersebut memberikan dasar bahwa latihan relaksasi dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan pendukung dalam menjaga kondisi psikologis, meskipun penggunaannya tidak menggantikan terapi medis maupun psikologis yang diperlukan.

Penerapan teknik kesehatan sederhana di masyarakat membutuhkan dukungan kader yang memiliki pengetahuan dan keterampilan memadai. Kader kesehatan merupakan bagian dari masyarakat yang memiliki kedekatan dengan kelompok lansia sehingga dapat berperan dalam memberikan edukasi, mengingatkan perilaku kesehatan, mendampingi kegiatan sederhana, serta mengarahkan lansia untuk mendapatkan pelayanan kesehatan ketika diperlukan. Pemberdayaan kader melalui pelatihan menjadi salah satu strategi yang dapat memperkuat kegiatan promotif dan preventif di tingkat masyarakat (Dolifah et al., 2023).

Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara membutuhkan penguatan kegiatan promotif dan preventif bagi lansia dengan hipertensi. Peningkatan kemampuan kader diharapkan dapat memperluas jangkauan edukasi kesehatan sekaligus mendukung pendampingan lansia di lingkungan masyarakat. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam menerapkan teknik relaksasi napas dalam sebagai pendekatan pendukung bagi lansia hipertensi.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting dalam mencapai kehidupan yang sehat dan bermakna pada usia lanjut. Perubahan fisik, penyakit kronis, kehilangan anggota keluarga atau pasangan, perubahan peran sosial, kesepian, serta berkurangnya aktivitas dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia. WHO (2025a) menjelaskan bahwa masalah kesehatan

mental pada lansia perlu memperoleh perhatian karena dapat memengaruhi fungsi sehari-hari, hubungan sosial, dan kualitas hidup.

Kondisi kesehatan fisik dan psikologis pada lansia saling berkaitan. Lansia yang mengalami penyakit kronis dan keterbatasan aktivitas dapat menghadapi tekanan tambahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Karena itu, pelayanan lansia perlu mengembangkan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pengobatan penyakit, tetapi juga mendukung kemampuan lansia mempertahankan fungsi dan kesejahteraannya.

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi suasana hati, minat, energi, tidur, nafsu makan, konsentrasi, serta kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas. Pada lansia, depresi dapat muncul bersamaan dengan penyakit kronis sehingga gejalanya terkadang tidak mudah dikenali (WHO, 2025b).

Hipertensi merupakan salah satu kondisi yang dapat menambah beban pengelolaan kesehatan pada lansia. Ketika hipertensi disertai penyakit penyerta, keterbatasan aktivitas, gangguan tidur, atau rendahnya dukungan sosial, risiko terjadinya masalah psikologis dapat meningkat. Gan et al. (2023) menemukan bahwa depresi merupakan masalah yang cukup penting pada lansia dengan hipertensi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor klinis serta sosial.

Dengan demikian, pengelolaan lansia hipertensi perlu mempertimbangkan kondisi psikologis sebagai bagian dari pelayanan yang komprehensif. Edukasi kesehatan dan kegiatan relaksasi dapat digunakan sebagai bagian dari pendekatan promotif dan preventif, sedangkan lansia yang menunjukkan gejala depresi membutuhkan penilaian dan penanganan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan.

Kualitas hidup menggambarkan persepsi individu terhadap kondisi kehidupannya. Pada lansia, konsep tersebut meliputi keadaan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Kualitas hidup dapat berubah ketika lansia mengalami penyakit kronis, keterbatasan aktivitas, gangguan psikologis, atau berkurangnya dukungan sosial.

Frias-Goytia et al. (2024) menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia merupakan konsep yang kompleks dan tidak dapat dinilai hanya dari satu aspek kesehatan. Kondisi fisik, psikologis, kemampuan berfungsi, dan lingkungan sosial perlu dipertimbangkan secara bersama-sama. Pada lansia dengan hipertensi, kemampuan melakukan perawatan diri dan dukungan sosial juga dapat berhubungan dengan kualitas hidup. Oleh sebab itu, intervensi yang membantu lansia mengelola kondisi kesehatan dan mempertahankan kenyamanan dapat menjadi bagian dari upaya mendukung kualitas hidup.

Relaksasi napas dalam merupakan latihan yang dilakukan dengan mengendalikan pola pernapasan secara sadar. Latihan dapat dilakukan dalam posisi yang nyaman dengan mengarahkan perhatian pada proses menarik dan mengeluarkan napas secara perlahan. Shao et al. (2024) menunjukkan bahwa *slow-paced breathing* memberikan efek langsung terhadap beberapa parameter kardiovaskular. Hasil meta-analysis menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan denyut jantung serta peningkatan variabilitas denyut jantung. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengaturan pernapasan secara perlahan dapat menghasilkan respons fisiologis yang mendukung keadaan relaksasi.

Gonçalves et al. (2022) juga melaporkan manfaat latihan pernapasan lambat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Dengan demikian, teknik pernapasan dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan pendukung dalam pengelolaan hipertensi, terutama karena tekniknya sederhana dan tidak membutuhkan alat khusus.

Kajian terbaru pada lansia dengan hipertensi juga memberikan dukungan terhadap pemanfaatan teknik relaksasi sebagai intervensi nonfarmakologis tambahan (Safaruddin et al., 2025). Namun, relaksasi napas dalam tetap bukan pengganti terapi medis. Lansia dengan hipertensi tetap membutuhkan pemantauan tekanan darah dan penatalaksanaan sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Kader kesehatan mempunyai posisi strategis dalam pelaksanaan program kesehatan berbasis masyarakat. Kedekatan kader dengan masyarakat memungkinkan penyampaian informasi kesehatan dilakukan secara lebih mudah dan berkelanjutan. Kader dapat membantu menyampaikan edukasi, mengingatkan lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, memberikan motivasi, serta mendampingi kegiatan sederhana yang telah diajarkan oleh tenaga kesehatan. Pelatihan dan pemberdayaan kader dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mendukung pengelolaan hipertensi di masyarakat (Dolifah et al., 2023).

Dalam penerapan relaksasi napas dalam, kader tidak menggantikan tenaga kesehatan. Peran kader lebih diarahkan pada edukasi, demonstrasi sederhana, pendampingan latihan, dan pengawasan pelaksanaan kegiatan sesuai petunjuk yang telah diberikan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Oktober 2025 di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara. Kegiatan menggunakan pendekatan edukasi dan pelatihan yang terdiri atas penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi. Peserta kegiatan berjumlah 15 kader kesehatan posyandu dari wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Baktiya. Kader dilibatkan karena memiliki peran dalam kegiatan kesehatan masyarakat dan berinteraksi langsung dengan kelompok lansia.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) Tahap pertama adalah pre-test. Kegiatan ini bertujuan mengetahui tingkat pengetahuan awal kader mengenai hipertensi pada lansia, depresi, kualitas hidup, dan teknik relaksasi napas dalam. (2) Tahap kedua berupa penyuluhan kesehatan. Materi mencakup pengenalan hipertensi pada lansia, masalah kesehatan mental, depresi, kualitas hidup, prinsip relaksasi, serta peran kader dalam mendampingi lansia. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana agar dapat dipahami dan diterapkan kembali oleh kader. (3) Tahap ketiga berupa demonstrasi teknik relaksasi napas dalam. Fasilitator memberikan contoh secara langsung mengenai posisi tubuh yang nyaman, pengaturan pernapasan, menarik napas secara perlahan, dan mengeluarkan napas secara terkontrol. Demonstrasi dilakukan secara bertahap agar kader dapat memperhatikan setiap langkah sebelum melakukan praktik. (4) Tahap keempat adalah praktik dan pendampingan. Kader melakukan latihan berdasarkan contoh yang diberikan. Selama praktik, fasilitator memberikan arahan dan koreksi terhadap tahapan yang belum dilakukan secara tepat. Kader juga dilatih memberikan instruksi sederhana yang dapat digunakan ketika mendampingi lansia. (5) Tahap kelima berupa

post-test. Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan kader setelah memperoleh penyuluhan dan pelatihan.

Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan jumlah dan persentase kader pada kategori pengetahuan baik dan kurang. Keterampilan kader dinilai melalui observasi terhadap kemampuan mengikuti tahapan teknik relaksasi napas dalam dan kemampuan memberikan instruksi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Edukasi dan Pelatihan Kader

Kegiatan diawali dengan penyampaian tujuan dan manfaat kegiatan kepada kader. Selanjutnya, kader mengikuti *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal sebelum diberikan materi. Penyuluhan mencakup materi tentang hipertensi pada lansia, keterkaitan kondisi kesehatan dengan masalah psikologis, depresi, kualitas hidup, serta teknik relaksasi napas dalam. Selama penyuluhan, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman dalam mendampingi lansia di lingkungan masyarakat.

Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik relaksasi napas dalam. Fasilitator memperagakan setiap tahapan secara sistematis agar kader dapat memahami prosedur dan cara melakukan latihan pernapasan dengan benar. Selanjutnya, kader melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan dan koreksi dari fasilitator. Metode tersebut memungkinkan kader mengintegrasikan pengetahuan yang diperoleh selama penyuluhan dengan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam pendampingan lansia.

Penggunaan metode demonstrasi dan praktik dipilih karena teknik relaksasi napas dalam memerlukan pemahaman yang tepat mengenai urutan pelaksanaan, pengaturan napas, dan konsistensi dalam melakukan latihan. Pendekatan *slow-paced breathing* juga didukung oleh bukti ilmiah yang menunjukkan adanya perubahan fisiologis terukur, terutama terhadap tekanan darah dan denyut jantung (Shao et al., 2024). Dengan demikian, kombinasi edukasi, demonstrasi, dan praktik diharapkan dapat meningkatkan kesiapan kader dalam memberikan pendampingan kepada lansia hipertensi secara tepat dan berkelanjutan.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi dan Pelatihan Kader

2. Perubahan Pengetahuan Kader

Hasil evaluasi pengetahuan kader sebelum dan sesudah kegiatan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Kader Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Kategori	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	6	40%	3	20%
Baik	9	60%	12	80%
Total	15	100%	15	100%

Berdasarkan Tabel 1, pada saat *pre-test* terdapat 9 kader (60%) dengan pengetahuan baik dan 6 kader (40%) dengan pengetahuan kurang. Setelah kegiatan, jumlah kader yang berada dalam kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 12 orang (80%). Sementara itu, kader dengan pengetahuan kurang berkurang menjadi 3 orang (20%).

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti rangkaian penyuluhan dan praktik, proporsi kader dengan pengetahuan baik menjadi lebih besar. Peningkatan ini dapat dipengaruhi oleh penyampaian materi yang disertai contoh dan kesempatan melakukan praktik secara langsung.

Kader tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai konsep hipertensi dan kesehatan mental, tetapi juga memperoleh pengalaman melakukan teknik relaksasi. Proses pembelajaran semacam ini memungkinkan peserta menghubungkan materi teoritis dengan keterampilan yang dapat digunakan dalam kegiatan pendampingan.

Temuan tersebut sejalan dengan kegiatan pemberdayaan kader yang dilakukan Dolifah et al. (2023), yang menunjukkan pentingnya pelatihan dalam meningkatkan kapasitas kader terkait pengelolaan hipertensi pada lansia.

Meskipun demikian, hasil ini perlu dipahami secara proporsional. Peningkatan pengetahuan menunjukkan adanya perubahan pada kapasitas kader setelah kegiatan, tetapi belum dapat digunakan sebagai bukti bahwa kondisi kesehatan lansia mengalami perubahan.

3. Keterampilan Kader dalam Penerapan Relaksasi Napas Dalam

Selain perubahan pengetahuan, kegiatan juga memberikan pelatihan keterampilan. Kader diarahkan untuk memahami urutan teknik relaksasi mulai dari mempersiapkan posisi tubuh, memusatkan perhatian pada pernapasan, menarik napas secara perlahan, dan mengeluarkan napas dengan teratur.

Selama sesi praktik, kader dapat mengikuti tahapan yang telah diperagakan. Peserta juga dapat memberikan instruksi sederhana mengenai pelaksanaan latihan kepada lansia. Kemampuan tersebut penting karena keberhasilan penerapan kegiatan di masyarakat tidak hanya bergantung pada pengetahuan, tetapi juga pada kemampuan kader menyampaikan kembali informasi dan keterampilan secara sederhana.

Hasil ini memiliki relevansi dengan temuan Shao et al. (2024), yang menunjukkan bahwa *slow-paced breathing* dapat memberikan efek fisiologis terhadap tekanan darah sistolik, denyut jantung, dan variabilitas denyut jantung.

Gonçalves et al. (2022) juga menunjukkan bahwa latihan pernapasan lambat dapat memberikan manfaat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan tersebut memberikan dasar ilmiah bagi penggunaan latihan pernapasan sebagai salah satu kegiatan pendukung dalam pengelolaan hipertensi.

4. Relaksasi Napas Dalam sebagai Pendekatan Pendukung Kesehatan Mental

Lansia dengan hipertensi dapat menghadapi berbagai tekanan yang berhubungan dengan kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas, penyakit penyerta, dan perubahan kehidupan. Faktor tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis. Gan et al. (2023) menunjukkan bahwa depresi cukup sering ditemukan pada lansia dengan hipertensi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor klinis maupun sosial.

Relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai salah satu kegiatan sederhana untuk membantu menciptakan keadaan yang lebih tenang. Pengaturan napas secara perlahan dapat memberikan respons fisiologis yang berkaitan dengan regulasi sistem saraf otonom. Bukti mengenai efek tersebut terlihat pada hasil *systematic review* dan *meta-analysis* yang menunjukkan perubahan tekanan darah, denyut jantung, dan variabilitas denyut jantung setelah latihan *slow-paced breathing* (Shao et al., 2024).

Dari sisi psikologis, teknik relaksasi juga memiliki potensi dalam membantu mengurangi gejala depresi. Li et al. (2020) menunjukkan melalui *systematic review* dan *meta-analysis* bahwa teknik relaksasi dapat memberikan manfaat terhadap gejala depresi pada orang dewasa.

Namun, temuan tersebut tidak dapat secara langsung digunakan untuk menyatakan bahwa kegiatan ini telah menurunkan depresi lansia. Evaluasi kegiatan yang dilakukan berfokus pada perubahan pengetahuan dan keterampilan kader. Tidak terdapat pengukuran skor depresi lansia sebelum dan sesudah intervensi. Oleh sebab itu, relaksasi napas dalam dalam kegiatan ini diposisikan sebagai pendekatan pendukung, bukan sebagai terapi utama untuk depresi.

5. Relaksasi Napas Dalam dan Kualitas Hidup

Kualitas hidup merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan lansia yang mencakup dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Keberadaan penyakit kronis dapat memengaruhi kualitas hidup lansia melalui keterbatasan aktivitas, kebutuhan pengobatan jangka panjang, serta munculnya berbagai masalah psikologis. Frias-Goytia et al. (2024) menjelaskan bahwa kualitas hidup pada lansia bersifat multidimensional sehingga penilaiannya perlu mempertimbangkan berbagai aspek kehidupan secara menyeluruh.

Relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai salah satu aktivitas sederhana untuk mendukung kenyamanan dan relaksasi pada lansia. Teknik ini relatif mudah dipelajari dan

dapat dilakukan secara mandiri setelah mendapatkan instruksi yang tepat. Selain itu, pelaksanaannya tidak memerlukan peralatan khusus sehingga berpotensi diterapkan dalam kegiatan pendampingan lansia di masyarakat.

Namun, kegiatan pengabdian ini belum melakukan pengukuran kualitas hidup lansia menggunakan instrumen yang terstandar. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader yang diperoleh melalui kegiatan ini belum dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan adanya peningkatan kualitas hidup lansia secara langsung.

Pada kegiatan selanjutnya, evaluasi kualitas hidup lansia dapat dilakukan menggunakan instrumen terstandar, seperti WHOQOL-BREF, atau instrumen lain yang sesuai dengan karakteristik sasaran. Pengukuran sebelum dan sesudah penerapan intervensi dapat memberikan data yang lebih objektif mengenai perubahan kualitas hidup serta membantu menilai manfaat relaksasi napas dalam secara lebih komprehensif.

6. Peran Kader dalam Keberlanjutan Kegiatan

Kegiatan yang dilakukan tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan kader pada saat pelatihan, tetapi juga diharapkan dapat mendukung keberlanjutan penerapan di masyarakat. Kader dapat membantu mengingatkan lansia untuk melakukan latihan secara rutin serta memberikan contoh ketika lansia membutuhkan pendampingan.

Peningkatan jumlah kader dengan pengetahuan baik dari 9 orang (60%) menjadi 12 orang (80%) menunjukkan adanya perubahan setelah kegiatan. Pengetahuan tersebut dapat menjadi dasar bagi kader dalam memberikan edukasi sederhana kepada lansia.

Kader juga dapat membantu mengenali apabila lansia mengalami keluhan yang membutuhkan perhatian tenaga kesehatan. Apabila ditemukan tanda atau keluhan yang lebih serius, kader perlu mengarahkan lansia dan keluarga untuk memperoleh pemeriksaan lebih lanjut di fasilitas pelayanan kesehatan.

Keberlanjutan program dapat dilakukan dengan mengintegrasikan latihan relaksasi napas dalam ke dalam kegiatan posyandu lansia, kegiatan kelompok lansia, penyuluhan kesehatan, maupun kunjungan rumah. Dukungan dari puskesmas diperlukan agar pelaksanaan kegiatan dapat dilakukan secara terarah.

7. Keterbatasan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, jumlah peserta yang terlibat hanya 15 kader kesehatan sehingga hasil kegiatan belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh kader maupun lansia di wilayah lain dengan karakteristik yang berbeda.

Kedua, evaluasi kegiatan terutama berfokus pada perubahan pengetahuan kader dan pengamatan terhadap keterampilan dalam mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam. Meskipun kegiatan ditujukan untuk mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup lansia, depresi dan kualitas hidup lansia belum diukur secara langsung menggunakan instrumen terstandar sebelum dan sesudah penerapan intervensi.

Ketiga, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan dilakukan dalam waktu yang relatif singkat. Kondisi tersebut menyebabkan kegiatan belum dapat menggambarkan keberlanjutan keterampilan kader, konsistensi pendampingan, maupun kepatuhan lansia dalam melakukan latihan relaksasi napas dalam secara mandiri.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, kegiatan selanjutnya disarankan melibatkan lansia sebagai sasaran evaluasi secara langsung. Pengukuran depresi dapat dilakukan menggunakan *Geriatric Depression Scale* (GDS), sedangkan kualitas hidup dapat dinilai menggunakan WHOQOL-BREF atau instrumen lain yang sesuai. Pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, disertai pemantauan dalam periode yang lebih panjang, diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih objektif mengenai efektivitas dan keberlanjutan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada lansia hipertensi.

SIMPULAN

Kegiatan penerapan teknik relaksasi napas dalam di Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader setelah diberikan edukasi, demonstrasi, dan praktik. Jumlah kader dengan pengetahuan baik meningkat dari 9 orang (60%) sebelum kegiatan menjadi 12 orang (80%) setelah kegiatan, sedangkan jumlah kader dengan pengetahuan kurang menurun dari 6 orang (40%) menjadi 3 orang (20%).

Kader juga mampu mengikuti tahapan teknik relaksasi napas dalam dan memberikan instruksi sederhana kepada lansia. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik dapat digunakan untuk meningkatkan kesiapan kader dalam mendukung pendampingan lansia hipertensi.

Teknik relaksasi napas dalam memiliki dasar ilmiah sebagai pendekatan nonfarmakologis pendukung, terutama dalam membantu respons kardiovaskular dan menciptakan kondisi relaksasi. Namun, berdasarkan evaluasi kegiatan ini, belum dapat disimpulkan adanya penurunan depresi atau peningkatan kualitas hidup lansia karena kedua variabel tersebut belum diukur secara langsung. Kegiatan lanjutan perlu melakukan pengukuran depresi dan kualitas hidup menggunakan instrumen terstandar serta melakukan pemantauan jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Bumi Persada, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Bumi Persada, Puskesmas Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara, tenaga kesehatan, kader kesehatan, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Dolifah, D., Rahmat, D. Y., Haryeti, P., Ningrum, D., & Fauzan, H. A. (2023). Optimalisasi pemberdayaan keluarga dan kader melalui pelatihan pendidikan kesehatan pengelolaan hipertensi lansia pada pandemi COVID-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(5), 681–687. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4477>

- Frias-Goytia, G. L., Lojo-Seoane, C., Mallo, S. C., Nieto-Vieites, A., Juncos-Rabadán, O., & Pereiro, A. X. (2024). A systematic review of quality of life (QoL) studies using the CASP scale in older adults. *Quality of Life Research*, 33(11), 2915–2927. <https://doi.org/10.1007/s11136-024-03750-9>
- Gan, Q., Yu, R., Lian, Z., Yuan, Y., Li, Y., & Zheng, L. (2023). Unraveling the link between hypertension and depression in older adults: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1302341. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1302341>
- Gonçalves, K. S. de F., Daniel, A. C. Q. G., Lamas, J. L. T., Oliveira, H. C., Cloutier, L., Silveira, R. C. de C. P., & Veiga, E. V. (2022). Device and nondevice-guided slow breathing to reduce blood pressure in hypertensive patients: A systematic review and meta-analysis. *Health Science Reports*, 5(3), e636. <https://doi.org/10.1002/hsr2.636>
- Li, M., Wang, L., Jiang, M., Wu, D., Tian, T., & Huang, W. (2020). Relaxation techniques for depressive disorders in adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 24(3), 219–226. <https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1764587>
- Safaruddin, S., Cristina, T. Y., Andika, I. P. J., Sriwiyati, L., & Sapta, M. W. (2025). Pengaruh relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi: Tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 11(2), 300–307. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol11.Iss2.2070>
- Shao, R., Man, I. S. C., & Lee, T. M. C. (2024). The effect of slow-paced breathing on cardiovascular and emotion functions: A meta-analysis and systematic review. *Mindfulness*, 15, 1–18. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02294-2>
- World Health Organization. (2023a). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization. (2025a). *Mental health of older adults*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization. (2025b). *Depressive disorder (depression)*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Yau, K. K. Y., & Loke, A. Y. (2021). Effects of diaphragmatic deep breathing exercises on prehypertensive or hypertensive adults: A literature review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101315. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101315>
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>