

Edukasi Manajemen Stress dan Latihan Relaksasi Nafas Dalam pada Lansia

Stress Management Education and Deep Breathing Relaxation Exercises for the Elderly

Irma Yuni¹, Diyan Marcella², Agenia Itoniat Zega³

^{1,2,3} Prodi Sarjana Keperawatan INKES Helvetia

¹yunie.ayma@gmail.com

Abstrak

Indonesia telah memasuki era ageing population dengan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) yang terus meningkat dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 20% pada tahun 2045 (BPS, 2021). Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang dapat meningkatkan kerentanan lansia terhadap masalah kesehatan, termasuk stress (WHO, 2026). Stress pada lansia dapat dipicu oleh penurunan kondisi kesehatan, kehilangan pasangan atau anggota keluarga, berkurangnya peran sosial, keterbatasan aktivitas, serta konflik dalam keluarga maupun lingkungan sosial. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental serta menurunkan kualitas hidup lansia (WHO, 2026). Berdasarkan hasil observasi awal di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, ditemukan bahwa sebagian lansia mengalami keluhan stres, gangguan tidur, kecemasan, dan ketegangan otot. Selain itu, belum tersedia program pengelolaan stres yang terstruktur dan berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengenali dan mengelola stres secara mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola stres melalui edukasi manajemen stres dan pelatihan teknik relaksasi napas dalam. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung teknik relaksasi napas dalam. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test serta observasi keterampilan peserta. Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia mengenai manajemen stres, mampu melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri, serta terbentuknya perilaku pengelolaan stres yang positif. Melalui kegiatan ini diharapkan lansia mampu mengelola stres secara lebih efektif sehingga mendukung terwujudnya penuaan yang sehat dan peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Lanjut usia (lansia), Manajemen stres, Teknik relaksasi nafas dalam

Abstract

Indonesia has entered an era of an aging population, with the number of elderly people steadily rising projected to reach 20% by 2045 (BPS, 2021). The aging process causes various physical, psychological, social, and spiritual changes that can increase the vulnerability of the elderly to health issues, including stress (WHO, 2026). Based on preliminary observations at the Binjai Social Service Unit for the Elderly, it was found that some elderly individuals experience stress, sleep disturbances, anxiety, and muscle tension. Furthermore, there is currently no structured and sustainable stress management program available. Therefore, promotive and preventive efforts are needed to enhance the ability of the elderly to recognize and manage stress independently. This community service activity aims to improve the elderly's knowledge and skills in stress management through stress management education and training in deep breathing relaxation techniques. The methods used include education discussion, demonstration, and hands-on practice of deep breathing relaxation techniques. Evaluation was conducted through pre- and post-tests as well as observations of the participants' skills. The expected outcomes of this community service activity include increased knowledge among the elderly regarding stress management, the ability to independently perform deep-breathing relaxation techniques, and the

adoption of positive stress management behaviors. Through this activity, it is hoped that the elderly will be able to manage stress more effectively, thereby supporting healthy aging and an improved quality of life.

Keywords: Elderly, Stress management, Deep breathing relaxation techniques

PENDAHULUAN

Sejak tahun 2021, Indonesia memasuki era penduduk tua (*Ageing Population*), dengan proporsi penduduk yang terus meningkat. Sekitar 12%, atau 29 juta orang di Indonesia, adalah lansia, dan diperkirakan akan meningkat hingga 20% pada tahun 2045 (BPS), 2021). Lansia adalah tahapan terakhir dari proses kehidupan, yang disertai dengan kemunduran dan perubahan fisik, psikis, dan sosial yang saling berkaitan satu sama lain, sehingga dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental pada lansia (WHO, 2026). Penduduk lanjut usia rentan mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual sebagai akibat dari penuaan, dan perubahan ini dapat mempengaruhi kemampuan untuk beradaptasi terhadap berbagai masalah kehidupan, yang meningkatkan risiko stres. Beberapa sumber stres pada usia tua termasuk penurunan kondisi kesehatan, kehilangan pasangan atau anggota keluarga, berkurangnya peran sosial, berkurangnya aktivitas, dan kurangnya waktu untuk melakukan sesuatu. Stress pada lansia sering dikaitkan dengan berbagai faktor pertama adalah pertambahan usia yang dikaitkan dengan kemampuan tubuh untuk melawan penyakit yang kedua adalah konflik interpersonal dalam keluarga dan yang ketiga adalah hubungan dengan orang lain di luar keluarganya (komunitas dan masyarakat)(Maryam, 2021)

Upaya promotif dan preventif perlu dilakukan untuk membantu lansia mengenali dan mengelola stres secara efektif. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi manajemen stres. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengertian, penyebab, gejala, dampak, serta cara mengatasi stres sehingga lansia mampu menerapkan strategi koping yang lebih adaptif dalam kehidupan sehari-hari (Sujianti, S dkk, 2026) Selain edukasi, teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. Teknik ini membantu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, meningkatkan rasa nyaman, serta memberikan efek relaksasi yang dapat membantu mengurangi tingkat stres. Melalui kombinasi edukasi manajemen stres dan praktik relaksasi napas dalam, diharapkan lansia memiliki pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang lebih baik dalam mengelola stres. (Aspiani, 2019)

Berdasarkan kondisi tersebut, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi manajemen stres dan demonstrasi teknik relaksasi napas dalam pada lansia sebagai upaya meningkatkan kemampuan lansia dalam mengelola stres secara mandiri dan mendukung terciptanya kondisi penuaan yang sehat serta peningkatan kualitas hidup lansia.

UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai merupakan salah satu institusi yang memberikan pelayanan dan pembinaan kepada lansia. Berdasarkan hasil observasi awal ditemukan adanya keluhan stres, gangguan tidur, ketegangan otot, dan kecemasan pada sebagian lansia. Selain itu, belum tersedia program pengelolaan stres yang terstruktur dan berkelanjutan. Oleh karena itu, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan latihan relaksasi nafas dalam perlu dilakukan sebagai upaya meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan dengan rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis, yaitu:

1. Persiapan

- a) Mencari masalah kesehatan yang menjadi prioritas untuk pengabdian masyarakat.
- b) Melakukan survei dan pengamatan untuk menetapkan daerah sasaran kegiatan.
- c) Meminta izin pelaksanaan kegiatan kepada pihak terkait di lokasi pengabdian masyarakat.
- d) Menyusun materi pendidikan kesehatan tentang manajemen stres pada lansia.
- e) Menyusun jadwal kegiatan edukasi dan pelatihan pada kelompok sasaran.

2. Pelaksanaan Kegiatan

a. Tahap Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi Bersama pihak UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara, Pimpinan UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara Dinas Sosial Binjai UPTD, untuk menentukan waktu, lokasi, serta sasaran kegiatan. Sasaran utama kegiatan adalah lansia yang berada di wilayah sasaran.. Selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan melalui diskusi awal dan survei singkat terkait tingkat pengetahuan lansia mengenai stres dan cara pengelolaannya. Tim pelaksana juga menyiapkan media edukasi berupa leaflet, poster, materi presentasi, lembar evaluasi, serta sarana yang diperlukan untuk demonstrasi teknik relaksasi napas dalam.

b. Tahap Pelaksanaan Edukasi Manajemen Stres

Kegiatan diawali dengan penyuluhan kesehatan mengenai manajemen stres pada lansia yang meliputi pengertian stres, penyebab stres pada lansia, tanda dan gejala stres, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan mental, serta berbagai strategi pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental, mempertahankan aktivitas sosial, melakukan aktivitas yang menyenangkan, serta menerapkan teknik relaksasi sebagai salah satu cara mengurangi stres secara mandiri.

c. Tahap Demonstrasi Teknik Relaksasi Napas Dalam

Metode demonstrasi dilakukan sebagai inti kegiatan pemberdayaan lansia. Tim pelaksana memperagakan secara langsung teknik relaksasi napas dalam yang benar, dimulai dari posisi tubuh yang nyaman, teknik menarik napas melalui hidung secara perlahan, menahan napas beberapa detik, hingga menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut. Peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat relaksasi napas dalam dalam membantu mengurangi ketegangan, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu mengendalikan respons stres.

d. Tahap Praktik Mandiri Peserta

Setelah demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara langsung dengan pendampingan tim pelaksana. Tahap ini bertujuan untuk memastikan peserta memahami langkah-langkah relaksasi dan mampu melakukannya secara mandiri. Diskusi interaktif dilakukan selama praktik berlangsung untuk menjawab pertanyaan peserta serta memberikan koreksi terhadap teknik yang belum tepat.

e. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui tanya jawab, observasi keterampilan peserta dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam, serta pengukuran peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan pre-test dan post-test. Selain itu, peserta diberikan leaflet sebagai panduan untuk melakukan latihan relaksasi napas dalam secara mandiri di rumah. Tindak lanjut kegiatan dilakukan dengan mendorong peserta untuk menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara rutin sebagai bagian dari upaya pengelolaan stres sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada tanggal 11 Juni 2026 di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara menunjukkan bahwa sebanyak 17 orang lanjut usia (lansia) mengikuti kegiatan edukasi manajemen stres dan teknik relaksasi napas dalam dengan antusias. Selama kegiatan berlangsung, peserta

mengikuti penyuluhan dengan baik, mendengarkan materi yang disampaikan, serta berpartisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan demonstrasi teknik relaksasi napas dalam. Pemberian edukasi mengenai manajemen stres bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang pengertian stres, penyebab stres pada usia lanjut, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan psikologis, serta cara-cara sederhana yang dapat dilakukan untuk mengelola stres secara mandiri. Selain itu, peserta juga diberikan pelatihan teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu terapi komplementer yang mudah dilakukan, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Setelah kegiatan edukasi dan praktik berlangsung, peserta mampu mempraktikkan kembali teknik relaksasi napas dalam sesuai dengan langkah-langkah yang telah diajarkan. Lansia juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya pengelolaan stres untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, edukasi manajemen stres dan teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan lansia serta membantu mengurangi tingkat stres yang dialami. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan mendapat dukungan dari pihak UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Lingkungan kegiatan yang nyaman dan kondusif membuat peserta lebih mudah menerima materi dan mengikuti praktik yang diberikan.

Tabel 1 Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan di UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI DINAS SOSIAL PROVINSI SUMATERA UTARA

No	Indikator Pengetahuan Lansia	Sebelum Penyuluhan (%)	Sesudah Penyuluhan (%)
1	Pengetahuan tentang pengertian stres pada lansia	0%	100%
2	Pengetahuan tentang penyebab stres pada lansia	0%	100%
3	Pengetahuan tentang dampak stres terhadap kesehatan fisik dan mental	0%	100%
4	Pengetahuan tentang cara mengelola stres	0%	100%
5	Pengetahuan tentang teknik relaksasi napas dalam	0%	100%
6	Pengetahuan tentang manfaat teknik relaksasi napas dalam	0%	100%
7	Kemampuan mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam	0%	100%



SIMPULAN

Kegiatan edukasi manajemen stres dan teknik relaksasi napas dalam yang telah dilakukan memberikan manfaat bagi lansia dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental serta cara sederhana yang dapat dilakukan untuk mengelola stres. Melalui kegiatan ini, lansia tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga dapat mempraktikkan secara langsung teknik relaksasi napas dalam yang dapat membantu memberikan rasa tenang, nyaman, dan lebih rileks dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Diharapkan para lansia dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara rutin sebagai salah satu cara untuk mengelola stres dan menjaga kesehatan mental. Selain itu, lansia juga diharapkan tetap aktif menjaga kesehatan, mengikuti kegiatan yang positif, serta berbagi pengetahuan yang telah diperoleh kepada sesama lansia. Dengan demikian, lansia dapat menjalani masa tua dengan lebih sehat, nyaman, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2023). *Stress Effects on Health*. Washington DC: APA.
- Aspiani, R. Y. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- (BPS). (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, R., Jubaedi, A., & Batubara, I. B. (2021). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Salemba Medika : Jakarta.
- Reed, P. G. (2019). *Mental Health of Older Adults*. In *Western Journal of Nursing Research* (Vol. 11, Number 2). <https://doi.org/10.1177/019394598901100202>
- Sari, Y. (2021). *Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan*. *Nursing Jurnal*, 50–60.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2022). *Public Health Nursing (11th ed.)*. Elsevier.
- Sujianti, S., Suprihatiningsih, T., Andika, R., & Farkhah, L. (2026). *Edukasi manajemen stres menuju lansia sehat dan bahagia*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 6(1), 1476–1484.
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2024). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice (11th ed.)*. F.A. Davis Company.
- WHO. (2026). *Ageing*. Geneva: World Health Organization.