

**PENGARUH LATIHAN MEDITASI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PERAWAT YANG BERTUGAS
DI RUANG ISOLASI COVID-19 RUMAH
SAKIT TK. II UDAYANA**



SKRIPSI

Oleh :

I MADE ARTAGUNA

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**PENGARUH LATIHAN MEDITASI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PERAWAT YANG BERTUGAS
DI RUANG ISOLASI COVID-19
RUMAH SAKIT TK. II UDAYANA**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

Diajukan Oleh :

I MADE ARTAGUNA

NIM : C2120035

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN MEDITASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PERAWAT YANG BERTUGAS DI RUANG ISOLASI COVID-19 RUMAH SAKIT TK. II UDAYANA


Diajukan Oleh :

I MADE ARTAGUNA
NIM : C2120035

Tanggal : 31 Januari 2022

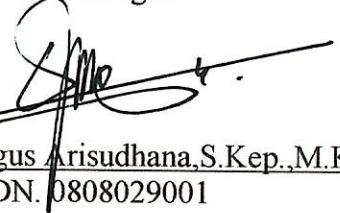
Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



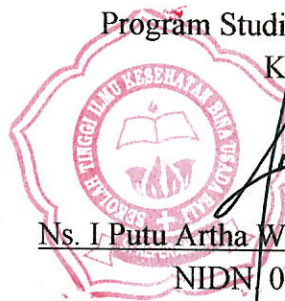
Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep.,M.Kes.
NIDN. 0812108702

Pembimbing II



Ns. Gd Arya Bagus Arisudhana, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0808029001

Mengetahui
Program Studi S1 Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 03 Februari 2022

Yang terdiri dari :

Ketua penguji



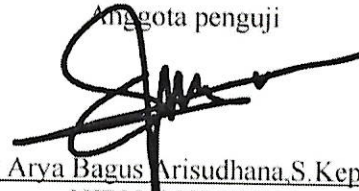
Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S. Kep., M.Kep
NIDN. 0807068702

Sekretaris



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S. Kep., M. Kes.
NIDN. 0812108702

Anggota penguji

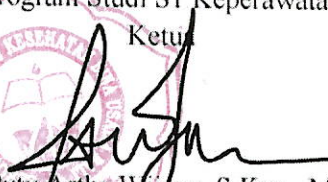


Ns. Gd Arya Bagus Arisudhana, S. Kep., M. Kep.
NIDN. 0808029001

Mengetahui

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep.
NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Made Artaguna
Nim : C2120035
Jurusan : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : **Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana.**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan Bahwa Tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 31 Januari 2022



(I Made Artaguna)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat yang Bertugas di Ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana" tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Stikes Bina Usada.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep., selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan
3. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini
4. Ns.Gd Arya Bagus Arisudhana,S.Kep.,M.Kep., selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini
5. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usada Bali.
6. Rekan-rakan mahasiswa prodi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan

saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Badung, 31 Januari 2022

Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2022

I Made Artaguna

Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat yang Bertugas di Ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana

(xii + 63 halaman + 8 Tabel + 3 Gambar + 9 Lampiran)

ABSTRAK

Perawat sebagai garda terdepan dalam penanganan COVID-19 beresiko mengalami gangguan kecemasan karena meningkatnya beban kerja, mengkhawatirkan kesehatan mereka, dan keluarga. Meditasi merupakan upaya untuk memperbaiki kondisi stres dan menghilangkan masalah psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan meditasi terhadap tingkat kecemasan perawat yang bertugas di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana.

Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan rancangan *One group Pra test-posttest Design*. Penelitian ini melibatkan 23 sampel yang dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale*, meditasi diberikan selama 15 menit dilakukan setiap hari selama seminggu. Analisis data terdiri dari analisis data menggunakan uji t perpasangan.

Hasil uji didapatkan rerata kecemasan pre test sebesar 23,96 dan post test sebesar 9,65. Hasil *Paired t Test* didapatkan nilai $t_{hitung} = 19,200 > 2,069$ dan nilai $p\text{ value } 0,001 < 0,05$ menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan perawat sebelum dan setelah melakukan meditasi, maka dapat disimpulkan bahwa meditasi berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan perawat yang bertugas di ruang Isolasi. Disarankan kepada Rumah Sakit agar menggunakan latihan meditasi sebagai kolaborasi dalam rangka menurunkan tingkat kecemasan dan perlu ditingkatkan promosi agar tatalaksana tingkat kecemasan dengan menggunakan latihan meditasi semakin dikenal masyarakat.

Kata Kunci : Meditasi, Kecemasan, Perawat

Sumber Pustaka : 46 (2017-2020)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRCT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP	
A. Konsep <i>Corona Virus Disease 2019 (Covid 19)</i>	9
B. Konsep Kecemasan	10
C. Konsep Meditasi Pernafasan	19
D. Kerangka Teori	26

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI

OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesis.....	28
C. Dfinisi Operasional.....	29

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Tempat Penelitian	34
D. Waktu penelitian	34
E. Etika Penelitian	34
F. Alat Pengumpulan Data.....	36
G. Prosedur Pengumpulan Data	37
H. Pengolahan Data.....	39
G. Analisis data.....	41

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Kondisi Lokasi Penelitian.....	42
B. Karkarakteristik Subjek Penelitian	43
C. Uji Univariat.....	43
D. Uji Normalitas Data.....	46
E. Hasil Analisis Bivariat	46

BAB VI PEMBAHASAN

A. Tingkat Kecemasan Perawat Sebelum Melakukan Meditasi.....	48
--	----

B. Tingkat Kecemasan Perawat Setelah Melakukan Meditasi.....	52
C. Pengaruh Meditasi Terhadap Tingka Kecemasan perawat.....	54
D. Keterbatasan Penelitian.....	56
E. Implikasi Penelitian.....	56

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	58
B. Saran.....	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021.....	43
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021.....	43
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021.....	44
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021.....	44
Tabel 5.5 Distribusi Tingkat Kecemasan Perawat Sebelum Melakukan Latihan Meditasi di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021.....	45
Tabel 5.6 Distribusi Tingkat Kecemasan Perawat Setelah Melakukan Latihan Meditasi di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021.....	45
Tabel 5.7 Uji Normalitas Data.....	46
Tabel 5.8 Hasil Analisis Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas di ruang Isolasi COVID-19 Rumkit Tk. II Udayana Tahun 2021.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2: Surat Permohonan Studi pendahuluan
- Lampiran 3: Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4: Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 5: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6: Instrumen Penelitian
- Lampiran 7: Prosedur Meditasi Pernafasan
- Lampiran 8: Hasil Analisis
- Lampiran 9: Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 10: Bukti Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, Dino. (2019) Efektifitas Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD RA Kartini Jepara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 9 No. 1*
- Bilqis, A.M. (2018). *Hubungan Tingkat Ansietas dengan infeksi Saluran Pernafasan Akut pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015-2016. Jurnal Media Keperawatan Indonesia Volume 23 Edisi 2.*
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2018). Sudarshan Kriya Yogic Breathing in the Treatment of Stress, Anxiety, and Depression: Part I—Neurophysiologic Model. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 11(1)*, 189–201. <http://doi.org/10.1089/acm.2005.11.189>
- Cheng, Q., Liang, M., Li, Y., He, L., Guo, J., Fei, D., Zhang, Z. (2020). *Correspondence Mental health care for medical staff in China during the COVID-19.* Available: HYPERLINK "[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)" [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X). (5 Mei 2021).
- Elizar,D. (2020) . Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Beban Kerja Perawat di Unit Rawat Inap RSJ Dadi Makassar. *Jurnal Managemen Keperawatan Edisi 8 Nomer 1.*
- Ferdina, F. (2019) . Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif Vol. 6, Nomor 1.*
- Harmilah, N. (2019). Penurunan Stres Fisik Dan Psikososial Melalui Meditasi Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 14 (1), 57-64*
- Hawari. (2016). *Manajemen Cemas dan Depresi.* Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Herman, A. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Posyandu Bougenvil 48 Desa Gugut Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 13(1)*
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). *IASC Guidance on Operational considerations for Multisectoral Mental Health and Psychosocial Support Programmes during the COVID-19 Pandemic.* Available : HYPERLINK

"<https://interagencystandingcommittee.org/>"
<https://interagencystandingcommittee.org/> . (5 Mei 2021).

Jeri, Hermanto. (2018). Pengaruh pemberian Meditasi Terhadap Tingkat Stres pada Lansia dengan Hipertensi di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan Edisi 2 No. 2'*

Keliat, B.A. (2015). *Buku Saku Standart Asuhan Keperawatan Teknik Manajemen Stress*. Program Magister Keperawatan : FIK UI.

Kozier. (2015). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disesase (Covid-19) Revisi 3*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P).

Kushartanti. (2016). *Meditasi Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: Gramedia

Kuswaningsih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi di Puskesmas Prangat Kabupaten Kutai Kartanegara. *Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Samarinda, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur,*

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., Li, R. (2020). *Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019*. HYPERLINK
"<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020>"
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020> . (3 Mei 2021).

Maramis. (2018). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press.

Mijan, Prayitno (2016). *Meditasi Penyembuhan dari Dalam*. Yogyakarta:Flash Books

Nimsi, Melati (2021). Gambaran Kecemasan Perawat Dalam Menangani Pasien Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Edukes, Vol.3, No.1*

Novitasari. (2021) . Gambaran Kecemasan Perawat Dalam Pencegahan Dan Penanganan COVID-19 di RSUD dr.Moewardi. *Jurnal Keperawatan Edisi 22 No. 2'*

- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2020). *Survei Stres Kerja Perawat*. Diakses pada 11 Mei 2021 dari <http://www.64.203.71.11/ver1/kesehatan/0705/12/htm>.
- Payne, R. A. (2018). Relaxation Techniques Society. *The Scientific World Journal Vol 3. No. 3*.
- Prabowo, H. (2015). *Beberapa Manfaat Meditasi dan Pengalaman Altered Stated of Consciousness*. Jakarta: Rineka Cipta
- Puspitasari, Dian. (2020). Tingkat kecemasan Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Vol.11 No.1*
- Rahma, Yeni. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Pandemi Covid-19 di RSUP Dr. M. Djamil Padang Tahun 2020. *E-Jurnal Medika, Vol. 7 NO.6*.
- Rihiantoro, Tori. (2018) . Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, Volume 14, No. 2*
- Riyadi dan Sarsono. (2020) . Pengaruh Dukungan Sosial Rekan Kerja dan Locus of Control Internal Terhadap Stres Kerja Perawat di Masa Pandemi Covid-19. *E-Jurnal Medika, Vol. 7 NO.6*.
- Rothe, C. (2020). *Transmission of 2019-nCoV Infection from an Asymptomatic Contact in Germany*. *The New England Journal of Medicine*. Available : HYPERLINK "<https://doi.org/10.1056/NEJMc2001468>" <https://doi.org/10.1056/NEJMc2001468> . (3 mEI 2021).
- Safira, T. (2019). *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2018). *Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Subandi, M.A. (2017). *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Bandung: Rineka Cipta.
- Sudiarto (2019) Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 2, No.3.
- Sukmono, R. Joko. (2016). *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*. Jakarta Selatan : Visi Media Pustaka

- Suristyawati, P. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil di Kota Denpasar. *E-Jurnal Widya Kesehatan Volume 1, Nomor ; 2*
- Suliswati (2015). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta : EGC.
- Susilo, Martin Rumende, & Ceva W Pitoyo. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. Available : [HYPERLINK "https://ocw.ui.ac.id"](https://ocw.ui.ac.id) <https://ocw.ui.ac.id> . (3 Mei 2021).
- Suryani, Luh, Ketut. (2018). *Menemukan Jati Diri Dengan Meditasi*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Wardiana, Uswah. (2019) . Pengaruh Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Sma/Sederajat Kelas XII di Tulungagung. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Vol 13, No 1*
- Word Health Organization. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report–23*. Available : [HYPERLINK "https://www.who.int"](https://www.who.int) <https://www.who.int> . (3 Mei 2021).
- Videbeck. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Edisi Revisi*. Jakarta : EGC.
- Yudhi,Kardana. (2019). *Tujuh Manfaat Meditasi Bagi Kesehatan Tubuh Dan Pikiran*. Yogyakarta: Media Pressindo
- Yusuf. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.
- Yulinda, Dewi. (2017). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Tanda Tanda Vital Dan Tingkat Kecemasan Pada Siklus Menstruasi Remaja Putri di Poltekkes Kemenkes Bandung. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia Vol 14, No 1*