

**PENGARUH MEDITASI PERNAPASAN TERHADAP
TINGKAT STRES LANSIA SELAMA MASA
PANDEMI COVID-19 DI BANJAR
TENGADING DESA ANTIGA
KARANGASEM**



SKRIPSI

OLEH:

NI KADEK WAHYU PUTRI DWAIPAYANI

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

2022

**PENGARUH MEDITASI PERNAPASAN TERHADAP
TINGKAT STRES LANSIA SELAMA MASA
PANDEMI COVID-19 DI BANJAR
TENGADING DESA ANTIGA
KARANGASEM**

SKRIPSI

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali

Oleh:

NI KADEK WAHYU PUTRI DWAIPAYANI

NIM. C1318109

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

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Wahyu Putri Dwaipayani

NIM : C1318109

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul skripsi : Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Stres Lansia
Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Banjar Tengading Desa Antiga
Karangasem

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



Badung, 19 Juli 2022

(Ni Kadek Wahyu Putri Dwaipayani)

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH MEDITASI PENAPASAN TERHADAP
TINGKAT STRES LANSIA SELAMA MASA
PANDEMI COVID-19 DI BANJAR
TENGADING DESA ANTIGA
KARANGASEM

Diajukan Oleh

NI KADEK WAHYU PUTRI DWAIPAYANI
NIM. C1318109

Badung, 19 Juli 2022

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.I
NIDN. 0826019001

Pembimbing II


Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIDN. 0810069202

Mengetahui,
Program Studi S1/Keperawatan
Ketua


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

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJIN PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal: 28 Juli 2022

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



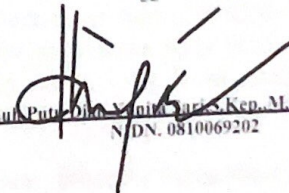
Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S. Kep., M. Kep.
NIDN. 0801019002

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Putu Dita Widyadani, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep.J
NIDN. 0826019001

Anggota Penguji



Ns. Ni Luh Putu Dita Widyadani, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. Kom
NIDN. 0810069202

Mengetahui,
Program Studi SI Keperawatan
Ketua

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



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

Skripsi, Juli 2022

NI KADEK WAHYU PUTRI DWAIPAYANI

Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid 19 di Banjar Tengading Desa Antiga Karangasem

xviii + 61 + 6 tabel + 2 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Stres merupakan perasaan tertekan, cemas dan tegang yang diakibatkan oleh stressor. Pengelolaan stres lansia saat pandemi awal dapat dilakukan melalui meditasi pernapasan dengan cara memusatkan perhatian pada keluar masuknya napas untuk meningkatkan relaksasi guna mengurangi stres pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi pernafasan terhadap tingkat stress pada lansia.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pra eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian ini adalah 67 responden yang diambil dengan metode menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kuisioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* yang terdapat 15 soal tingkat stress. Analisis data diuji menggunakan statistik *Wilcoxon sign rank test*

Hasil uji statistik diperoleh nilai $P_{\text{value}} = 0,000 < \alpha 0,05$ hasil ini menunjukan H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat stress lansia. Saran peneliti perlakukan meditasi pernafasan pada lansia sebaiknya dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama sehingga dapat memperlambat taerjadinya proses penurunan tingkat stress.

Kata kunci : Covid-19, Tingkat Stress, Meditasi Pernafasan

Daftar Pustaka : 38 (2011-2021)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2022

NI KADEK WAHYU PUTRI DWAIPAYANI

The Effect of Breathing Meditation on Stress Levels in the Elderly During the Covid 19 Pandemic in Banjar Tengading, Antiga Village, Karangasem

xviii + 61 + 6 Tables + 2 Pictures + 14 Attachments

ABSTRACT

Stress is a feeling of pressure, anxiety and tension caused by a stressor. The management of elderly stress during the early pandemic can be done through breathing meditation by focusing on the in and out of breath to increase relaxation to reduce stress in the elderly. The purpose of this study was to determine the effect of breathing meditation therapy on stress levels in the elderly.

This study uses a pre-experimental research design with the type of one group pretest-posttest design. The sample of this research was 67 respondents who were taken by using non-probability sampling method with purposive sampling technique. This study uses a Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire which contains 15 questions about stress levels. Data analysis was tested using the Wilcoxon sign rank test statistic.

The results of statistical tests obtained $P \text{ value} = 0.000 < 0.05$. This result shows that H_0 is rejected and H_a is accepted, that is, there is an effect of breathing meditation on the stress level of the elderly. Researchers suggest that breathing meditation in the elderly should be carried out continuously for a long period of time so that it can slow down the process of reducing stress levels.

Keywords : Covid-19, Stress Level, Breathing Meditation

Bibliography : 38 (2011-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat asung kertha wara nugrahanyalah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 di Banjar Tengading Desa Antiga Karangasem” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program ilmu keperawatan di kepala STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

4. Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Seluruh anggota keluarga kakek, ibu, bapak, kakak dan adik yang selalu memberikan dukungan dan materi dalam proses penyusunan Skripsi ini.
6. Sahabat saya serta teman *Brain Power Class* yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 19 Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Dasar Lansia	11
1. Definisi Lansia	11
2. Batasan Umur Lansia	12
3. Perkembangan Lansia	14
B. Konsep Stres	15
1. Definisi Stres	15
2. Etiologi Stres	15

3.	Stres Pada Lansia	16
4.	Tahapan dan Gejala Stres	17
5.	Jenis Stres.....	21
6.	Penanganan Stres	21
7.	Alat Ukur Stres	22
C.	Konsep Meditasi.....	24
1.	Definisi Meditasi	24
2.	Tujuan Meditasi	26
3.	Manfaat Meditasi	27
4.	Langkah-Langkah Meditasi Pernapasan	29
D.	Kerangka Teori	31
BAB III.....		33
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL ...		33
A.	Kerangka Konsep.....	33
B.	Hipotesis.....	34
C.	Definisi Operasional.....	34
BAB IV		36
METODE PENELITIAN		36
A.	Rancangan Penelitian	36
B.	Populasi dan Sampel.....	37
C.	Tempat Penelitian	38
D.	Waktu Penelitian.....	38
E.	Etika penelitian	39
F.	Alat Pengumpulan Data	39
G.	Validitas dan Reliabilitas.....	40
H.	Prosedur Pengumpulan Data	41
I.	Pengolahan Data	43
J.	Rencana Analisa Data.....	44
BAB V.....		47
HASIL PENELITIAN		47
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	47

B. Hasil Analisis Data Univariat.....	47
C. Hasil Uji Bivariat	48
BAB VI.....	47
PEMBAHASAN	47
A. Interpretasi Penelitian	47
B. Keterbatasan Penelitian	57
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	57
BAB VII	51
SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian Penelitian	10
Tabel 3. 1	Definisi Operasional “Pengaruh Meditasi Pernafasan Terhadap Tingkat Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 di Banjar Tengading Desa Antiga Karangasem”	35
Tabel 5. 1	Karakteristik Responden	47
Tabel 5. 2	Tingkat Stress Lansia Selama Masa Pandemi Covid Sebelum Diberikan Terapi Meditasi Pernafasan di Banjar Tengading Desa Antiga Karangsem	48
Tabel 5. 3	Tingkat Stress Lansia Selama Masa Pandemi Covid Setelah diberikan Terapi Meditasi Pernafasan di Banjar Tengading Desa Antiga Karangsem	49
Tabel 5. 4	Analisis Pengaruh Meditasi Pernafasan Terhadap Tingkat Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 di Banjar Tengading Desa Antiga Karangasem.....	49

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1** Kerangka Teori “Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Banjar Tengading Desa Antiga Karangasem”..31
- Gambar 3. 1** Kerangka Konsep “Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Banjar Tengading Desa Antiga Karangasem”..33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Di Banjar Dinas Pasek

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4 Surat Balasan Ijin Penelitian Di Banjar Dinas Pasek

Lampiran 5 Surat Permohonan Uji Etik Penelitian

Lampiran 6 Uji Etik Penelitian

Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 9 Instrumen Penelitian

Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 11 Rencana Jadwal Kegiatan

Lampiran 12 Hasil Uji Data Menggunakan Spss

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman. (2011). *Penelitian Kesehatan*. PT Refika Aditama.
- Depkes RI. (2018). *Buku Pedoman Upaya Pembinaan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut*.
- Eimer. (2018). *Tujuh Manfaat Meditasi Bagi Kesehatan Tubuh Dan Fikiran*.
- Fendina, (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya Odha.
- Guslinda, (2020). *Faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan lansia pada masa pandemi covid*.
- Heryana. (2020). Hipotesis Penelitian. *Eureka Pendidikan*, June,
- Hidayat. (2016). *Metode Penelitian A. Jenis dan Desain Penelitian Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu. 21–30.*
- Holmes, (2012). *The Social Readjustment Rating Scale an Inventory of Common Sressors. Journal Psychosomatic Res.*
- Hurlock, B..(2018). *Psikologi Perkembangan Suatu Perkembangan Sepanjang rentang Kehidupan*.
- Jenau, S. B, (2021). Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Uptd Budi Agung Kupang.
- Kemenkes. (2020). *Stress Pada Lansia Dan Covid-19*.
- Kementerian Anak & Indonesia, R. (2020). Panduan Perlindungan Lanjut Usia Berperspektif Gender Pada Masa Covid-19.
- Kholifah. (2016). *Keperawatan Gerontik*.
- Lazarus, 2018). *Stress, Apraisal, And Coping. Springer Publishing Company*.
- Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat, (2017). *Pedoman Etika Penelitian*. Jakarta. Kanisius
- Manabung, (2015). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa*.

- Notoadmodjo, (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nuradita, (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Bahaya Rokok Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Kendal*.
- Nursalam. (2016). *Konsep Dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Potter, & Perry. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. EGC.
- Rosita. (2018). *Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia*. 4(1), 6–18.
- Safira, & Saputra. (2018). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Santrock. (2011). *Life-Span Development*. Mc Graw-Hill Companies.
- Sinambela. (2014). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Graha Ilmu.
- Soemari, (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Universitas Citra Bangsa Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Kota Kupang*.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, (2014). *Statistika Untuk Penelitian*.
- Surahman, (2019). *Metodelogi Penelitian*.
- Sutioningsih, (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*,(1).
- Veronica, (2021). Implementasi Kebijakan Kesehatan Dalam Perspektif Publik Di Kabupaten Kartanegara.
- Brealey., Kushariyadi. (2012). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika
- Eimer, Faiza. (2018). *Dahsyatnya Teknik Pernafasan*. Yogyakarta: Interprebook
- Gunawan, A. (2018). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hans Selye S., Leung, A. W., & Xu, C. (2018). Severe acute respiratory syndrome (SARS) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): From causes to

preventions in Hong Kong. *International Journal of Infectious Diseases*, 94, 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.059>

Jenau, A.F., Raharjo, S.T. (2021). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik* Vol. 2 No. 2, ISSN 2656- 1786.

Scholastika B, Herliana M, Yasinta B (2021) Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stress Lansia Selama Pandemi Covid-19 di UPTD Budi Agung Kupang.

Suci S, Sri S, dan Suhuda (2019) Pengaruh Terapi Meditasi terhadap Tingkat Stress pada Lansia.