

**PENGARUH MEDITASI TERHADAP TINGKAT
KESEPIAN PADA LANSIA DI BANJAR
SUKAHATI DESA PESINGGAHAN**



SKRIPSI

**OLEH :
NI PUTU ARYANTI**

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

**PENGARUH MEDITASI TERHADAP TINGKAT
KESEPIAN PADA LANSIA DI BANJAR
SUKAHATI DESA PESINGGAHAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan**

Bina Usada Bali

Diajukan Oleh:

**NI PUTU ARYANTI
C1118020**

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

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH MEDITASI TERHADAP TINGKAT
KESEPIAN PADA LANSIA DI BANJAR
SUKAHATI DESA PESINGGAHAN

Diajukan Oleh:

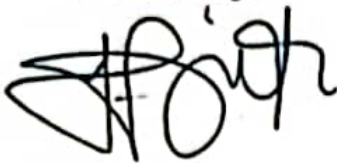
NI PUTU ARYANTI

C1118020

Badung, 27 Juli 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038802

Pembimbing II



Ns. Ni Komang Malina Gandari, S.Kep., M.II
NIDN: 0813098803

Mengetahui,

Program Studi S1 Keperawatan

Ketua

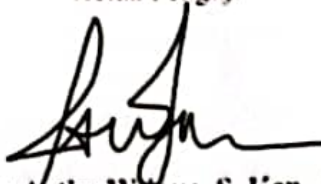

Ns. I Putu Artha Wilaya, S. Kep., M. Kep
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH MEDITASI TERHADAP TINGKAT
KESEPIAN PADA LANSIA DI BANJAR
SUKAHATI DESA PESINGGAHAN

Tanggal: 04 Agustus 2022

Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



s. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038802

Anggota Penguji



Ns. Ni Komang Matala Gandari, S.Kep., M.H
NIDN: 0813098803

Mengetahui,

Program Studi S1 Keperawatan



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

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi 27 juli 2022

Ni Putu Aryanti

Pengaruh Meditasi Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Banjar Sukahati
Desa Pesinggahan

Xv + 53 + 3 tabel + 2 skema + 1 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Kesepian yang terjadi pada lansia yang dipengaruhi banyak faktor antara lain ditinggalkan oleh pasangan, baik itu berpisah maupun meninggal dan adanya rasa percaya diri yang rendah, hal ini dapat memicu terjadinya depresi pada lansia. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan berupa pemberian terapi non farmakologi dengan memberikan terapi meditasi pernapasan. Terapi Meditasi pernapasan adalah mengatur pernapasan selama lima belas menit dengan tenang sehingga dapat membersihkan pikiran negatif, meningkatkan konsentrasi yang dapat memicu kadar endofrin, menimbulkan rasa senang, dan menurunkan tingkat depresi pada lansia kesepian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre-eksperimental* dengan *one grup pretest posttest* dengan jumlah sampel 38 orang responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* menggunakan kriteria inklusi, eksklusi dan *drop out*. Standar operasional prosedur pelaksanaan meditasi pernapasan *mindfulness*, kuesioner UCLA dan lembar observasi kesepian digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* p -value yaitu sebesar $0,000 < \alpha$ (0,05) hal ini berarti penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan atau bermakna pengaruh meditasi terhadap tingkat kesepian pada lansia. Saran kepada pihak pelayanan kesehatan, Desa dan lansia mampu menerapkan meditasi dalam usaha menurunkan tingkat kesepian pada lansia.

Kata kunci : Lansia, Kesepian, Meditasi

Daftar Pustaka : 32 (2012-2021)

HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE BINA USADA BALI
NURSING BACHELOR STUDY PROGRAM

Thesis 27 July 2022

Ni Putu Aryanti

The Effect of Meditation on Loneliness in the Elderly in Banjar Sukahati,
Pesinggahan Village

Xv + 53 + 3 tables + 2 schemas + 1 picture + 12 attachments

ABSTRACT

Loneliness that occurs in the elderly is influenced by many factors, including being abandoned by a partner, either separated or dead and low self-confidence, this can trigger depression in the elderly. Breathing meditation therapy is to regulate breathing for fifteen minutes calmly so that it can clear negative thoughts, increase concentration which can trigger endorphins levels, create feelings of pleasure, and reduce depression levels in lonely elderly people. The purpose of this study was to determine the effect of meditation on reducing the level of loneliness in the elderly.

This study used a pre-experimental research design with one group pretest posttest with a sample of 38 respondents who were selected by purposive sampling technique using inclusion, exclusion and drop out criteria. Standard operating procedures for mindful breathing meditation, UCLA questionnaires and lonely observation sheets were used as research instruments.

The results of the Wilcoxon Sign Rank Test -value is $0.000 < \alpha (0.05)$, this means that the study shows a significant or significant effect of meditation on the level of loneliness in the elderly. Suggestions to health services, villages and the elderly are able to apply meditation in an effort to reduce the level of loneliness in the elderly.

Keywords: Elderly, Loneliness, Meditation

Bibliography : 32 (2012-2021)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Aryanti

NIM : C1118020

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Meditasi Terhadap Tingkat Kesenjangan Lansia Di Banjar
Sukahati Desa Pesinggahan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui 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.

Mangupura, 27 Juli 2022



(Ni Putu Aryanti)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Kerta Wara Nugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Meditasi Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia di Banjar Sukahati Desa Pesinggahan” 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 Usada 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 Kepala STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk penulis dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang telah memeberikan banyak dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

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, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Bagi Pendidikan.....	6
2. Bagi Tenaga Kesehatan.....	7
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Lansia.....	9
1. Pengertian Lanjut Usia.....	9
2. Klasifikasi.....	9
3. Ciri-ciri yang terjadi pada lansia.....	10
4. Proses Penuaan Psikososial Kultural.....	11

B. Konsep Kesepian.....	13
1. Definisi Kesepian	13
2. Tipe-tipe Kesepian	15
3. Penyebab Kesepian.....	16
4. Dampak Kesepian.....	17
C. Konsep Meditasi	18
1. Pengertian Meditasi	18
2. Manfaat Meditasi.....	21
3. Tujuan Meditasi.....	23
4. Pengaruh Meditasi	23
5. Pola Gerak Meditasi (Meditasi <i>Mindfulness</i>).....	24
6. Kontraindikasi dan Indikasi.....	25
7. Pengaruh Meditasi Dengan Tingkat Kesepian	25
D. Kerangka Teori.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	28
A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis.....	28
C. Definisi Operasional.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat Penelitian.....	33
D. Waktu Penelitian	33
E. Etika Penelitian	33
F. Alat Pengumpulan Data	35
1. Instrumen Penelitian	35
2. Standar Operasional Prosedur	36
3. Lembar Observasi.....	36
G. Validitas dan Reliabilitas.....	36
H. Prosedur Pengumpulan Data	37
1. Prosedur Administrasi	37

2. Prosedur Teknis	37
I. Pengolahan Data.....	38
1. <i>Editing</i>	38
2. <i>Coding</i>	38
3. <i>Entry</i>	39
4. <i>Cleaning</i>	39
J. Rencana Analisis Data	39
1. Analisis Univariat.....	39
2. Analisis Bivariat	40
BAB V HASIL PENELITIAN	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Analisis Univariat.....	41
C. Analisis Bivariat.....	42
BAB VI PEMBAHASAN.....	44
A. Interpretasi Penelitian.....	44
B. Keterbatasan Penelitian	50
C. Implikasi Penelitian.....	51
BAB VII PENUTUP	52
A. Simpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 5.1 Tingkat Kesepian Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi di Banjar Sukahati Desa Pesinggahan.....	42
Tabel 5.2 Analisis Pengaruh Meditasi Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia di Banjar Sukahati Desa Pesinggahan.....	43

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Meditasi Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Banjar Sukahati, Desa Pesinggahan	27
Skema 3.1 Kerangka konsep Pengaruh Meditasi Terhadap Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Banjar Sukahati, Desa Pesinggahan	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Meditasi Terhadap Tingkat Kesenian Pada Lansia di Banjar Sukahati, Desa Pesinggahan	30
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2** Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3** Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4** Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5** Surat Lolos Laik Etik
- Lampiran 6** Rencana Penelitian
- Lampiran 7** *Informed Consent*
- Lampiran 8** Standar Operasional Prosedur Meditasi
- Lampiran 9** Kuesioner UCLA
- Lampiran 10** Lembar Observasi
- Lampiran 11** Lembar Bimbingan
- Lampiran 12** Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kesenian Pada Lansia Yang Ditinggal Pasangan Di Desa Mensere *Nursing News*, 2(3), 21–33.
- Irman, I. (2019). Perilaku Lanjut Usia Yang Mengalami Kesenian Dan Implikasinya Pada Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 67. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i2.2405>
- Jenau, S. B., Djogo, M. A., & Betan, Y. (2021). *Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Uptd Budi Agung Kupang Mahasiswa Program Studi Keperawatan , Fakultas Kesehatan , Universitas Citra Bangsa Dosen Program Studi Keperawatan , Fakultas Kesehatan , Universita*. 5(September), 1–6.
- Juniartha, M. g & N. K. A. (2021). *Hening Dalam Meditasi Sebagai Seni Kontemplasi Pikiran Harmonis*. 4, 42–52.
- Khairani, K. (2012). Gambaran Tipe Kesenian Pada Lansia Di Gampong Lamme Garot Kecamatan Montasikkabupaten Aceh Besar Tahun 2012 Description of Loneliness on Elders in Gampong Lamme Garot Montasik Subdistric , Aceh Besar 2012 Khairani. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, I(1).
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf> Permatasari, A. I., & Roifah, I. (n.d.). *Kesenian Pada Lansia Di Rw X Kelurahan*.

- Sibuea, R. V. (2020a). Hubungan Dukungan Spiritual Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Nutrix Journal*, 4(2), 36. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss2.492>
- Sibuea, R. V. (2020b). Hubungan Kebutuhan Spiritual Terhadap Tingkat Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(288), 36–42.
- Siyoto, S. ; M. A. S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. [https://www.google.co.id/books/edition/Dasar_Metodologi_Penelitian/QPhFDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian populasi dan sampel menurut para ahli&pg=PA26&printsec=frontcover&bsq=pengertian populasi dan sampel menurut para ahli](https://www.google.co.id/books/edition/Dasar_Metodologi_Penelitian/QPhFDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian%20populasi%20dan%20sampel%20menurut%20para%20ahli&pg=PA26&printsec=frontcover&bsq=pengertian%20populasi%20dan%20sampel%20menurut%20para%20ahli)
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Vernanda, S. D., Jayani, I., & Haryuni, S. (2014). Pemberian meditasi terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. *Java Health Journal*, 1(1), 58–66.
- Viktorina, W. (2020). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Cina Terhadap Kesepian Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan Tahun 2019. *Keperawatan Priority*, 2(2), 1–14.
- Widyansari, F. (2014a). Faktor Kesepian, Kemiskinan, Dan Kehilangan Pasangan

- Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Modal Sosial Dalam Pendidikan Berkualitas Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Muitihan*, 5(September), 36–47.
- Widyansari, F. (2014b). Perbedaan Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Tinggal diPanti Werdha “Pangesti” Lawang Dengan Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga di Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. *Modal Sosial Dalam Pendidikan Berkualitas Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Muitihan*, 18(September).
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia Yang Ditinggal Pasangan Di Desa Mensere. *Nursing News*, 2(3), 21–33.
- Irman, I. (2019). Perilaku Lanjut Usia Yang Mengalami Kesepian Dan Implikasinya Pada Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 67. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v5i2.2405>
- Jenau, S. B., Djogo, M. A., & Betan, Y. (2021). *Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Uptd Budi Agung Kupang Mahasiswa Program Studi Keperawatan , Fakultas Kesehatan , Universitas Citra Bangsa Dosen Program Studi Keperawatan , Fakultas Kesehatan , Universita*. 5(September), 1–6.
- Juniartha, M. g & N. K. A. (2021). *Hening Dalam Meditasi Sebagai Seni Kontemplasi Pikiran Harmonis*. 4, 42–52.
- Khairani, K. (2012). Gambaran Tipe Kesepian Pada Lansia Di Gampong Lamme Garot Kecamatan Montasikkabupaten Aceh Besar Tahun 2012 Description of Loneliness on Elders in Gampong Lamme Garot Montasik Subdistric , Aceh Besar 2012 Khairani. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1).
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp>

- content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprensif.pdf Permatasari, A. I., & Roifah, I. (n.d.). *Kesepian Pada Lansia Di Rw X Kelurahan*.
- Sibuea, R. V. (2020a). Hubungan Dukungan Spiritual Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Nutrix Journal*, 4(2), 36.
<https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss2.492>
- Sibuea, R. V. (2020b). Hubungan Kebutuhan Spiritual Terhadap Tingkat Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(288), 36–42.
- Siyoto, S. ; M. A. S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*.
https://www.google.co.id/books/edition/Dasar_Metodologi_Penelitian/QPhFDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian populasi dan sampel menurut para ahli&pg=PA26&printsec=frontcover&bsq=pengertian populasi dan sampel menurut para ahli
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1).
<https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Vernanda, S. D., Jayani, I., & Haryuni, S. (2014). Pemberian meditasi terhadap perubahan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus. *Java Health Journal*, 1(1), 58–66.
- Viktorina, W. (2020). Pengaruh Terapi Musik Tradisional Cina Terhadap Kesepian Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kelurahan Martubung Kecamatan Medan Labuhan Kota Medan Tahun 2019. *Keperawatan Priority*, 2(2), 1–14.
- Widyansari, F. (2014). Faktor Kesepian, Kemiskinan, Dan Kehilangan Pasangan Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Modal Sosial Dalam Pendidikan Berkualitas Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Muitihan*, 5(September), 36–47.

Widyansari, F. (2014b). Perbedaan Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Tinggal di Panti Werdha “Pangesti” Lawang Dengan Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga di Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. *Modal Sosial Dalam Pendidikan Berkualitas Di Sekolah Dasar Muhammadiyah Muitihan*, 18(September).

sandu siyoto, muhammad alli sodikik. (2015). *dasar meteologi penelitian*. 89. www.google.co.id/books/edition/Dasar_Metodologi_Penelitian/QPhFDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+validitas+dan+reliabilitas+dalam+penelitian&printsec=frontcover

Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>