

Pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap manajemen stress pada lansia di Posyandu Delima Perumahan Puri Dampit Permai

Rizka Putri Ari Rahmadhani¹, Leli Rezky Dwi Oktavia², Wiwit Dwi Nurbadiyah¹, Riza Fikriana¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kapanjen

²Universitas An Nuur

Abstrak

Latar Belakang: Stress adalah suatu respon yang dialami seseorang terhadap situasi yang menurutnya mengancam kesejahteraan dirinya. Stress juga dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu, stress ringan, stress sedang dan stress berat. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap manajemen stress pada lansia di Posyandu Delima Perumahan Puri Dampit Permai. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *One group pretest-posttest* dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Subjek penelitian adalah Lansia di Posyandu Delima Perumahan Puri Dampit Permai. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan lembar kuisioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) sebanyak 10 butir soal dengan sampel sebanyak 32 responden. Analisa data menggunakan uji statistik yaitu *Repeated Anova*. **Hasil:** Hasil penelitian dari 32 responden didapatkan hasil saat pretest yaitu responden yang mengalami stress berat sebanyak 31 responden dengan persentase (97%) dan stress sedang sebanyak 1 responden dengan persentase (3%), namun setelah dilakukan posttest selama 3 kali terjadi penurunan tingkat stress yaitu 1 responden mengalami stress ringan dengan persentase (3%) dan 31 responden mengalami penurunan stress sedang dengan persentase (97%). Berdasarkan nilai signifikansi ($0,001 < 0,05$) artinya ada pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap manajemen stress pada lansia di Posyandu Delima Perumahan Puri Dampit Permai. **Kesimpulan:** ada pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap manajemen stress pada lansia.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Meditasi, Manajemen Stress

Effect of meditation relaxation therapy on stress management in the elderly at Posyandu Delima Housing Puri Dampit Permai

Abstrack

Background: Stress is a response experienced by a person to a situation that he thinks threatens his or her well-being. Stress is also divided into 3 levels, namely, mild stress, moderate stress and severe stress. **Aim:** to determine the effect of meditation relaxation therapy on stress management in the elderly at Posyandu Delima, Puri Dampit Permai Housing. **Method:** This study used the One group pretest-posttest method using the purposive sampling technique. The research subjects were the elderly at the Delima Posyandu, Puri Dampit Permai Housing. Collecting data in this study using the questionnaire questionnaire Analysis of the data using a statistical test that is Repeated Anova. **Results:** The results of the study from 32 respondents showed that during the pretest, 31 respondents who experienced severe stress with a percentage (97%) and moderate stress as many as 1 respondent with a percentage (3%), but after doing the posttest for 3 times there was a decrease in stress levels, namely 1 respondents experienced mild stress with a percentage (3%) and 31 respondents experienced a decrease in moderate stress with a percentage (97%). Based on the significance value ($0.001 < 0.05$), it means that there is an effect of meditation relaxation therapy on stress management in the elderly at Posyandu Delima, Puri Dampit Permai Housing. **Conclusion:** there is an effect of meditation relaxation therapy on stress management in the elderly

Keywords: Meditation Relaxation Therapy, Stress Management

Korespondensi:

Rizka Putri Ari Rahmadhani, Jl. Trunojoyo No.16, Krajan, Panggungrejo, Kec. Kapanjen, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65163. Email : rizkaputri220@gmail.com

Received: 22/07/2022 | Revised: 01/07/2023 | Accepted: 25/01/2023

LATAR BELAKANG

Manajemen stress merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan untuk mengurangi stress pada lansia dimana dengan melakukan manajemen stress lansia dapat memiliki kesadaran yang tepat untuk mengatasi stres yang di alami (Santosa, dkk, 2016).

(World Health Organization, 2013) di Kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia bukanlah keluhan fisik melainkan lebih kepada masalah psikologisnya yaitu stress (Dewi, 2019).

Menurut (Rahman, 2016) stress disebabkan kombinasi dari lingkungan eksternal dan faktor psikologis yang secara daptif kondisi mental atau fisik akan berubah untuk menyesuaikan dengan stimulus (stressor) yang disebut stress. Sedangkan dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Safira dan Saputra, 2009 dalam Budi, 2019) bahwa stress dapat terjadi pada individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan berbagai tuntutan. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban yang melebihi kemampuan individu. Ketika individu tidak dapat menyelesaikan atau mengelola stress dengan efektif maka stress tersebut berpotensi untuk menyebabkan gangguan psikologis.

Hasil analisa data masalah yang ada bahwa kondisi emosional dapat menimbulkan perasaan gelisah, khawatir, suasana hati yang sering berubah, mudah marah dan mudah tersinggung akan berdampak stress yang berkepanjangan dan menyebabkan depresi.

Berdasarkan landasan teori diatas bahwa manajemen stress melalui

pendekatan psikologis pada lansia sangat berpengaruh untuk kesehatan mentalnya, dengan demikian sebagai upaya untuk meminimalisir stress, terapi relaksasi dan meditasi sangat diperlukan untuk menjaga aspek psikologis pada lansia (Candra, dkk, 2017). Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Manajemen Stress Pada Lansia Di Posyandu Delima Perumahan Puri Dampit Permai.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *One group pretest-posttest*. Jumlah populasi sebanyak 35 orang Lansia di Posyandu Delima dan dengan menggunakan proses pengambilan data atau *purposive sampling* jadi data sampel yang dibutuhkan sebanyak 32 responden. Variabel independen yaitu Terapi Relaksasi Meditasi sedangkan variabel dependen yaitu Manajemen Stress

Pengumpulan data Stress menggunakan kuisisioner PSS-10 dengan jumlah soal sebanyak 10 pertanyaan. Sebelum dilakukan penelitian dilakukan terlebih dahulu di uji etik penelitian sehingga sudah layak untuk diujikan pada responden.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Usia.

No	Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
1	45-55 Th	19	59%
2	56-65 Th	13	41%
Total		32	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 45-55 tahun dengan persentase 59% dan responden berusia 56-65 tahun dengan persentasi sebanyak 41%.

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Perempuan	32	100%
Total		32	100%

DISKUSI

Berdasarkan data frekuensi yang didapatkan oleh peneliti menunjukkan bahwa stress pada lansia di Posyandu Delima dari 35 responden yang mendapat kategori terbanyak yaitu kategorik sangat berat sebanyak 32 responden. Kategorik berat sebanyak 29 responden (90%), kategorik sedang sebanyak 1 responden (4%), kategorik ringan sebanyak 32 responden (6%), dan kategorik normal sebanyak 0 responden.

Dan berdasarkan hasil data demografi didapatkan bahwa responden paling banyak adalah perempuan sebanyak 32 responden (100%), serta berusia 45-55 tahun sebanyak 19 responden (59%) dan usia 56-65 tahun sebanyak 13 responden (41%).

Secara umum stres dapat digolongkan menjadi tiga yaitu stress ringan, stress sedang, dan stress berat. Pada lansia umumnya masalah yang dialami adalah masalah psikologis, dimana lansia merasakan kesepian, berkurangnya aktifitas, kurangnya relasi dengan keluarga sehingga lansia merasakan kesepian dan kecemasan menjadi salah satu pencetus lansia mengalami stress.

Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan Repeated Anova didapatkan hasil bahwa nilai signifikan 0,001 ($\alpha < 0,05$) yang bermakna bahwa ada perbedaan manajemen stress sebelum diberikan terapi relaksasi meditasi dan sesudah diberikan terapi relaksasi meditasi menggunakan metode simulasi terapi. Nilai posttest di simpulkan bahwa ada penurunan stress dibandingkan nilai pretest dengan nilai selisih rerata sebesar 25,72 dengan standart deviasi sebesar 2,09.

Dari tabel.2 menunjukkan bahwa responden yang mengikuti penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan persentase 100%.

Sebelum dilakukan terapi relaksasi meditasi (pretest) dengan responden sejumlah 32 orang terdapat 31 responden yang mengalami stress berat dengan persentase (97%) dan terdapat 1 responden yang mengalami stress sedang dengan persentase (3%). Lalu setelah diberikan terapi relaksasi meditasi (posttest) pada minggu pertama terdapat 31 responden yang mengalami stress berat dengan persentase (97%) dan terdapat 1 responden yang mengalami stress sedang dengan persentase (3%). Pada pertemuan minggu kedua terdapat 2 responden yang mengalami stress sedang dengan persentase (6%) dan responden dengan persentase (94%) mengalami stress berat. Kemudian pada pertemuan minggu ke tiga terjadi penurunan stress yaitu sebanyak 1 responden mengalami stress ringan dengan persentase (3%) dan 31 responden mengalami stress sedang dengan persentase (97%). Dalam hal ini membuktikan jika seseorang mendapatkan terapi relaksasi meditasi yang dilakukan lebih dari 2 kali maka stress dapat menurun. Total nilai 14 menunjukkan nilai rata-rata atau masih dikatan dalam batas normal. Nilai stress sekitar >20 menunjukkan terdapat stress yang sedang. Namun jika sudah melebihi 30 bahkan lebih maka dapat diartikan stress yang berat.

KESIMPULAN

Manajemen stress pada lansia di Posyandu Delima Puri Dampit Permai setelah diberikan terapi relaksasi meditasi

sebanyak 3 kali pertemuan dalam 2 minggu didapatkan data bahwa terjadi penurunan tingkat stress ditiap minggu atau posttest. Dan dapat dilihat pada perlakuan pertama terdapat 31 responden (97%) mengalami stress berat, dan 1 responden (3%) mengalami stress sedang. Pada pertemuan kedua terdapat 30 responden (94%) mengalami stress berat dan 2 responden (6%) mengalami stress sedang. Kemudian pada pertemuan ke 3 terjadi penurunan stress dengan 31 responden (97%) mengalami stress sedang dan 1 responden (3%) mengalami stress ringan. Dan hasil uji statistic didapatkan nilai signifikan yaitu $<0,001$ pada setiap kelompok. Karena nilai, $p<0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang artinya ada Pengaruh Terapi Relaksi Meditasi terhadap Manajemen Stress pada Lansia di Posyandu Delima Perumahan Puri Dampit Permai.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi, P. I. (2019). Meditation For A Better life As A Potential Wellness Toursm In Bali. Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Pada Saat Pandemicovid-19, 3(2), 71–83.
- Candra, dkk, 2017. (2017). PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF DAN MEDITASI TERHADAP TINGKAT STRESS PASIEN HIPERTENSI. Relaksasi Progresif, 01.
- Dewi, M. R. (2019). Psikoedukasi Manajemen Stress Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Rangkah, Surabaya. JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi, 8(1), 27–31. <https://doi.org/10.21009/jppp.081.04>
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. Jurnal Sains Psikologi, 6(2), 75–79. <https://doi.org/10.17977/um023v6i12017p076>
- Hidayat, A. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan (T. Utami, ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Jumrotin, dkk, 2018. (2018). Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarache. Persona:Jurnal Psikologi Indonesia, 7(1), 79–92. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1525>
- Kemenkes RI. (2013). Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020.
- Kemenkes RI. (2019). PANDUAN PRAKTIS UNTUK CAREGIVER DALAM PERAWATAN JANGKA PANJANG BAGI LANJUT USIA. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kholifah, N. (2016). KEPERAWATAN GERONTIK. Journal of Visual Languages & Computing, 11(3), 55. Retrieved from https://www.m-culture.go.th/mculture_th/download/king9/Glossary_about_HM_King_Bhumibol_Adulyadej's_Funeral.pdf
- Maghfiroh, Hikmatul, N. (2015). EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI MEDITASI DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES. Psikologi, 11.
- National Safety Council. (2004). Manajemen Stres (D. Yulianti, ed.). Jakarta.
- Notoatmojo, S. (2014). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (3 ed). Jakarta: Salemba Medika.
- Rahayuni, dkk, 2015. (2015). PENGARUH TERAPI REMINISCENCE TERHADAP STRES LANSIA DI BANJAR LUWUS BATURITI TABANAN BALI. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 2, 1–9.
- Rahman, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. Jurnal Penelitian Pendidikan, 16(1).
- RI, I. K. K. (2016). Lanjut Usia (Lansia).
- Rinpoche, Z. (2009). How To Be Happy. Jakarta.
- Santosa, dkk, 2016. (2016). Pengaruh Teknik Manajemen STress Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Puspakrma Mataram. Journal Prima, 2(2), 31–44.
- Segarahayu, R. D. (2013). Pengaruh manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres pada narapidana di lpw malang. Universitas Negeri Malang, 1–16. Retrieved from <http://jurnal-online.um.ac.id/data/artikel/artikelDEB288149FBAA98C9CB27EB18035D95A.pdf>
- Siswanto, dkk. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran (4 ed). Jogjakarta: Bursa Ilmu.
- Sutioningsih, dkk, 2019. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. Jurnal Keperawatan Profesional (JKP), 7.
- Suyanto. (2015). Metodologi Penelitian Cross Sectional Kedokteran & Kesehatan (U. Rahayun). Dangananm, Klaten Selatan.
- Yani dkk. (2017). Pakar Teori Keperawatan Dan

Karya Mereka. Singapore Inc.