

PENGARUH MEDITASI PERNAPASAN TERHADAP STRES LANSIA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI UPTD BUDI AGUNG KUPANG

Scholastika Benedikta Jenau¹, herliana M. Azi Djogo², Yasinta Betan³

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Citra Bangsa

^{2,3} Dosen Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Citra Bangsa

Email : scholastika145@gmail.com

ABSTRAK

Stres pada lansia adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang yang diakibatkan oleh stressor berupa pandemic Covid-19 yang masih terjadi sampai saat ini sehingga memperburuk kondisi lansia itu sendiri. Pengelolaan stres lansia dapat dilakukan melalui meditasi pernapasan dengan cara memusatkan perhatian pada keluar masuknya napas untuk meningkatkan relaksasi guna mengurangi stres pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Meditasi Pernapasan terhadap stres pada lansia. Desain pada penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan pendekatan penelitian *one grup pre-test* dan *pos-test*. Sampel terdiri dari 30 lansia yang dipilih secara *purposive sampling* dan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *kuesioner tingkat stres*. Hasil analisis uji dependen sampel *t-test* dengan tingkat kemaknaan 95% menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari Terapi Meditasi Pernapasan terhadap stres pada lansia, dengan tingkat signifikansi $p: 0,000$. Kesimpulannya meditasi pernapasan sangat berpengaruh terhadap tingkat stres lansia. Saran: ketika lansia mengalami stres gunakanlah meditasi pernapasan yang teratur untuk mengurangi stres.

Kata kunci : *lansia, stres, terapi meditasi pernapasan*

ABSTRACT

Stress in the elderly is a feeling of pressure, anxiety and tension caused by stressors in the form of physical, mental, and social changes in the elderly that affect their emotional status and can cause illness. Stress management in the elderly can be done through breathing meditation by focusing on the inhale and exhale of breath to increase relaxation in order to reduce stress in the elderly. The main goal of this research is to know the influence of the breathing meditation to the level of the stress of the elderly. The design of this research was using quasi-experiment *one group pre-test and pos-test design*, with the population of 61 elderly and the sample consisting of 30 elderly who were selected by *purposive sampling*. The data collection was carried out by using *stress questionnaire*. The results of the analysis test using dependent sample *t-test* with a significant level of 95 % showing that there was an influence of the breathing meditation into the level of the stress in the elderly with the level of significance of $p:0,000$. Breathing meditation activities interspersed with the sound of the natural music can help the elderly feel comfortable and relax and reduce pressure on the head so that the elderly are able to adapt to the stress.

Keywords : *elderly, stress, breathing meditation*

PENDAHULUAN

Pada saat seseorang memasuki usia lanjut umumnya akan mengalami perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Salah satu perubahan mental yang sering dialami lanjut usia adalah Stres. Lansia pada umumnya mudah mengalami stres karena adanya perubahan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan dalam perkumpulan keluarga, kematian pasangan, kematian anggota keluarga, dan perubahan dalam pilihan maupun kuantitas olahraga, kurang rekreasi, dan perubahan dalam pekerjaan. Stres yang dirasakan oleh lanjut usia dapat mempengaruhi kehidupannya karena dapat menimbulkan hilangnya selera makan, bicara berlebihan atau juga menarik diri, gejala muka yang memerah atau tubuh yang menggigil kedinginan, dan masih banyak lagi. Stres dapat menimbulkan dampak negatif, misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif atau peka terhadap depresi, kecelakaan, virus, masuk angin, serangan jantung, bahkan kanker.

Pandemi Covid-19 yang masih terjadi sampai saat ini menambah tingkat stres pada lansia sehingga memperburuk kondisi lansia itu sendiri. Hal tersebut dapat mempengaruhi penurunan kapasitas fungsional pada seluruh sistem tubuh, termasuk sistem imunitas sehingga rentan terhadap penyebaran Covid-19. Data yang dihimpun Badan Pusat Statistik prevalensi kejadian stres di Indonesia mencapai 8,34% (BPS,2012). Sementara itu data yang didapat dari Badan Pusat Statistik Provinsi NTT (2017) menggambarkan bahwa hanya terdapat satu panti jompo yang berada di Kota Kupang yakni Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung. Panti jompo ini berfungsi melayani dan merawat para lansia. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada akhir Juli 2020 di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang diperoleh hasil bahwa terdapat 3 dari 10 lansia mengungkapkan sulit untuk relaksasi, sering merasa cemas, dan 2 yang lain mengungkapkan mudah tersinggung, mudah merasa kesal. Sementara 5 dari 10 lansia mengatakan sulit

untuk istirahat, berada pada keadaan tegang, dan mudah gelisah. Kecemasan yang diperoleh lansia dipengaruhi oleh beberapa macam faktor antara lain kurangnya kunjungan keluarga selama masa covid, takut terhadap virus corona yang sedang melanda saat ini dan juga situasi didalam panti yakni kurang adanya saling mengerti diantara para lansia. Data Riset Kemenkes tahun 2018 menunjukkan penyakit yang paling banyak diderita lansia adalah penyakit tidak menular seperti jantung, kencing manis, stroke, rematik dan cidera. Selain tu, lansia juga rentan terhadap penyakit menular seperti infeksi saluran pernapasan, diare, dan pneumonia. Oleh karena itu, faktor stres yang dialami lansia akan memperburuk kondisi tubuh lansia yang mengalami penyakit penyerta.

Secara garis besar penanganan stres dapat dilakukan dengan menggunakan terapi yang bersifat farmakologi dan non-farmakologi. Tindakan non farmakologi antara lain: Teknik Relaksasi, Aroma terapi, Terapi Tertawa, dan Meditasi Pernapasan. Beberapa penelitian yang mengungkapkan bahwa meditasi sangat efektif dalam mengatasi masalah stres. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dan mencegah stres terutama yang terjadi pada lansia adalah terapi meditasi pernapasan.

Meditasi pernapasan sangat membantu membersihkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Hal ini bisa dilakukan dengan tenang dan mengatur pernapasan selama lima belas menit. Terapi ini bertujuan membawa perubahan kesadaran sehingga seseorang dapat mencapai kondisi *altered state consciousness*, dimana keadaan tersebut menimbulkan perasaan positif seperti perasaan damai, tenang, dan bahagia. Perasaan tersebut merupakan rangsangan yang sangat kuat yang masuk ke otak sehingga menghambat rangsangan rasa sakit.

Pada saat seseorang mengalami stres tubuh merespons stres dengan cara melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin yang menyebabkan detak jantung, aliran darah, dan tekanan darah meningkat, maka dengan cara meditasi dapat menurunkan detak jantung, mengatur aliran darah, dan menurunkan tekanan darah. Saat bermeditasi seseorang

mengesampingkan berbagai pikiran negatif yang bisa menyebabkan datangnya stres. Hal ini membuat pikiran menjadi lebih tenang dari sebelumnya. Meditasi juga diyakini dapat memberikan ketenangan dan keseimbangan jiwa, sehingga emosi dan kesehatan tubuh stabil secara keseluruhan. Oleh karena itu, teknik meditasi pernapasan sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat stres.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian *quasi eksperiment design* dengan rancangan *pretest posttest one group design*. Dalam desain ini satu kelompok objek diukur sebelum dan sesudah mendapat perlakuan dengan teknik meditasi pernapasan. Populasinya adalah lansia yang mengalami stres dan besar sampel yang diambil berjumlah 30 lansia yang mengalami stres di UPTD Kesejahteraan Sosial Budi Agung Kupang.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara *nonprobability sampling* yaitu *Total Sampling*. Definisi operasional dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen adalah tingkat stres lansia dan variabel independennya adalah teknik meditasi pernapasan. Teknik analisis yang digunakan ada dua yaitu analisis univariat dan bivariat . Analisis univariat untuk menganalisis variabel umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, lama disantun, dan daerah asal. Sedangkan analisis bivariat untuk menganalisis pengaruh variabel stres terhadap meditasi pernapasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang

No	Usia	Jumlah	%
1.	60-70 tahun	16	53,33
2.	71-80 tahun	8	26,67
3.	80-86 tahun	6	20
Total		30	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden paling banyak berumur 60-70 tahun yaitu 16 orang (53,33 %) dan paling sedikit adalah yang berumur 80-86 tahun yaitu 6 orang (20 %).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang

No	Jenis Kelamin	Jumlah	%
1.	Laki-laki	12	40
2.	Perempuan	18	60
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa jumlah responden paling banyak adalah responden dengan jenis kelamin perempuan yakni 18 orang (60 %) dan paling sedikit responden laki-laki adalah 12 orang (40 %).

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang

No	Tingkat Pendidikan	Jumlah	%
1.	SD	10	33,3
2.	SR	4	13,3
3.	SMP	5	16,7
4.	SMA	5	16,7
5.	SPG	1	3,3
6.	TS	5	16,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa jumlah responden paling banyak dengan tingkat pendidikan SD yaitu 10 orang (33,3 %) dan paling sedikit dengan tingkat pendidikan SPG yakni 1 orang (3,3 %).

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang

No	Pekerjaan	Jumlah	%
1.	Tidak Bekerja	14	46,7
2.	Petani	10	33,3
3.	Pensiunan Guru	2	6,7
4.	Seniman	1	3,3
5.	Pensiunan Swasta	2	6,7
6.	Pensiunan Kapten	1	3,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yakni 14 orang (46,7 %) dan jumlah paling sedikit yaitu pensiunan kapten dan seniman yakni 1 orang (3,3 %).

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan lama disantun di UPTD Kesejahteraan Sosial Budi Agung Kupang

No	Lama Disantun	Jumlah	%
1.	1-10 Tahun	25	83,3
2.	11-20 Tahun	2	6,7
3.	21-30 Tahun	2	6,7
4.	> 30 Tahun	1	3,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa jumlah responden paling banyak adalah responden dengan lama disantun 1-10 tahun yakni 25 orang (83,3 %) dan paling sedikit adalah responden dengan lama disantun >30 tahun yakni 1 orang (3,3 %).

Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan daerah asal di UTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang

No	Daerah Asal	Jumlah	%
1.	Kab. Kupang	17	56,6
2.	Kod. Kupang	8	26,7
3.	Kab. Belu	2	6,7
4.	Kab. TTS	2	6,7
5.	Kab. TTU	1	3,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa jumlah responden paling banyak adalah responden yang berasal dari Kabupaten Kupang yakni 17 orang (56,6 %) dan paling sedikit adalah responden yang berasal dari Kabupaten TTU yakni 1 orang (3,3 %).

Tabel 7. Distribusi responden berdasarkan tingkat stres pre meditasi pernapasan di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang

No	Stres	Jumlah	%
1.	Ringan	11	36,7
2.	Sedang	9	30
3.	Berat	6	20
4.	Sangat Berat	4	13,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa mayoritas distribusi lansia paling banyak mengalami stres ringan yakni 11 orang (36,7 %) dan paling sedikit dengan tingkat stres sangat berat yakni 4 orang (13,3 %).

Tabel 8 Distribusi responden berdasarkan tingkat stres post meditasi pernapasan di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang

No	Stres	Jumlah	%
1.	Normal	13	43,3
2.	Ringan	4	13,3
3.	Sedang	8	26,7
4.	Berat	3	10
5.	Sangat Berat	2	6,7
Total		30	100

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa mayoritas distribusi lansia setelah diberikan terapi meditasi pernapasan paling banyak mengalami tingkat stres normal yakni 13 orang (43,3 %) dan paling sedikit dengan tingkat stres sangat berat yakni 2 orang (6,7 %).

Tabel 9. Hasil uji normalitas data

No	Test	Df	P	Interpretasi
1.	Pretest	30	0,073	Normal
2.	Posttest	30	0,261	Normal

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian kurang dari 50 dan hasil uji menunjukkan data terdistribusi normal dikarenakan $p > 0,05$.

Tabel 10. Hasil analisis nilai T

Nilai	N	Mean	Med	Max	Min	Sd
pretest	30	23,67	23,50	39	15	6,6
posttest	30	17,87	16,50	37	4	8,5

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai mean Pre test 23,67 dan Post test 17,87, nilai median Pre test 23,50 dan Post test 16,50, nilai maximum Pre test 39 dan Post test 37, nilai minimum Pre test 15 dan Post test 4 dan nilai standar deviasi Pre test 6,6 dan Post test 8,5. Hal ini berarti terdapat perbedaan hasil analisa sebelum dan sesudah diberikan meditasi pernapasan.

Tabel 11. Distribusi Pengaruh Meditasi Pernapasan terhadap Perubahan Tingkat Stres Lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Budi Agung Kupang

Stres	Test				p
	Pre - test		Post-test		
	N	%	N	%	
Normal	0	0	13	43,3	0,000
Ringan	11	36,7	4	13,3	
Sedang	9	30	8	26,7	
Berat	6	20	3	10	
Sangat Berat	4	13,3	2	6,7	
Total	30	100	30	100	

Setelah dianalisis dengan menggunakan uji T Test Sample Paired untuk melihat efektifitas dari pemberian meditasi pernapasan terhadap lansia menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap perubahan tingkat stres dengan tingkat signifikansi p : 0,000. Karena nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya efek dari pemberian meditasi pernapasan terhadap perubahan stres pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, didapatkan sebagian besar (36,7%) responden mengalami stres ringan sebelum diberikan meditasi pernapasan. Hal ini terjadi karena kebanyakan lansia merasa sedih yang berlebihan akibat kesepian dan bosan karena dirumah saja selama masa pandemi covid-19, merasa kuatir dengan situasi saat ini akibat dari covid-19, merasa tertekan karena tidak bisa kontak dengan orang lain secara bebas selama masa pandemi covid-19, sulit untuk tenang dan rileks, merasa panik dengan situasi pandemi covid-19 yang terjadi saat ini dan merasa hilang harapan dan putus asa selama masa pandemi covid-19. Hal ini juga didukung oleh Lilik (2011) yang mengatakan bahwa stres pada orang lanjut usia dimanifestasikan dengan adanya keluhan merasa tidak berharga, sedih yang berlebihan, murung, tidak bersemangat, merasa kosong dan tidak ada harapan. Oleh karena itu, untuk mencegah stres pada lansia dapat dilakukan dengan memberikan kegiatan yang positif, seperti melakukan

meditasi untuk menciptakan ketenangan batin dan kenyamanan jiwa sehingga beban pikiran dapat berkurang.

Stres yang terjadi pada lansia perempuan berdampak terjadinya kelebihan sekresi dari corticotropin-releasing hormon sebagai akibat dari hiperaktifnya hypothalamic-pituitary-adrenal axis (Monteleone, 2011). Peningkatan jumlah cortisol menyebabkan ketidakseimbangan tiga neurotransmitters utama yakni norepineprine, serotonin, dan dopamine. Jumlah serotonin yang meningkat menyebabkan penurunan kadar norepineprine. Norepineprine yaitu neurotransmitter yang mempunyai hubungan dengan fungsi kesiagaan tubuh, perhatian, energi, motivasi, penghargaan, kesenangan, dan beberapa hal yang menarik dalam hidup (Nutt, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang dialami lansia terjadi akibat stresor yang muncul yakni situasi Covid-19 yang menyebabkan lansia tidak dapat bersosialisasi dan melakukan aktivitas seperti sebelumnya. Hal ini dipicu karena adanya ketakutan dan kecemasan dari para lansia terhadap penularan Covid-19. Disamping itu para lansia juga merasa bosan karena dipanti saja, tidak ada keluarga yang datang berkunjung serta tidak ada kunjungan lagi dari instansi pemerintah lainnya yang mendukung dan menghibur mereka seperti sebelum masa pandemic covid-19. Oleh karena itu, untuk mencegah stres pada lansia dapat dilakukan dengan memberikan kegiatan yang positif, seperti melakukan meditasi untuk menciptakan ketenangan batin dan kenyamanan jiwa sehingga beban pikiran dapat berkurang. Meditasi Pernapasan merupakan salah satu cara meditasi yang memusatkan pikiran pada keluar masuknya napas untuk meningkatkan relaksasi guna menurunkan tingkat stres yang terjadi pada lansia.

Hasil uji statistik menggunakan Uji t Dependent (Paired T –Test), maka dapat dilihat dari nilai p value yaitu 0,000 α ($<0,05$) dimana terdapat perbedaan rerata sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan

sesudah diberikan perlakuan (meditasi pernapasan), yang artinya ada pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat stres pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Budi Agung Kupang. Berdasarkan hasil penelitian, meditasi pernapasan ini dapat menurunkan tingkat stres lansia.

Hal ini dibuktikan dengan hasil posttest atau sesudah diberikan meditasi pernapasan yang menunjukkan bahwa terdapat 13 responden dalam keadaan normal, 4 responden dengan tingkat stres ringan, 8 responden dengan tingkat stres sedang, 3 responden dengan tingkat stres berat, dan 2 responden dengan tingkat stres sangat berat. Meditasi pernapasan dapat menurunkan stres pada lansia karena meditasi ini merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan yang mengandalkan ketenangan jiwa, pikiran, dan batin sehingga dapat menimbulkan perasaan rileks, nyaman, segar, dan tentram. Sehingga perasaan-perasaan negatif dan kesedihan yang dirasakan berkurang.

Susanto (2016) menyatakan bahwa meditasi merupakan salah satu cara untuk menangani gangguan mental seperti stres, depresi dan kecemasan. Seseorang yang mengalami stres akan direspons oleh tubuhnya dengan melepaskan hormon adrenalin, norepinefrin yang menyebabkan detak jantung, aliran darah, dan tekanan darah meningkat. Dengan meditasi tubuh di ajak untuk menurunkan detak jantung kembali, mengatur aliran darah dan tekanan darah menjadi normal dan dapat mengesampingkan segala pikiran negatif yang bisa menyebabkan datangnya stres.

Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusmanto (2012) tentang pengaruh pemberian teknik meditasi terhadap penurunan tingkat stres. Desain yang digunakan adalah Pretest-posttest one group. Terbukti bahwa ada perbedaan tingkat stres pada hari pertama dan hari ketujuh dan peneliti sependapat bahwa setelah pemberian meditasi pernapasan yang berlangsung dalam satu minggu menunjukkan bahwa lansia mengalami ketenangan, rileks, merasa nyaman yang walaupun hanya di wisma saja, istirahat malam menjadi lebih nyaman, mudah

beradaptasi dengan situasi covid-19 yang masih berlangsung dan bisa mempraktekan meditasi pernapasan kapan saja.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di UPTD Kesejahteraan Sosial Budi Agung Kupang, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh pemberian meditasi pernapasan terhadap tingkat stres lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Budi Agung Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] BPS Indonesia. (2012). *Perkembangan Proporsi Penduduk Lansia di Indonesia Tahun 1980-2020 Dalam Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta Selatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <http://bps.go.id/>. Diakses pada tanggal 16 Agustus 2020 jam 20.00 WITA.
- [2] Departemen Kesehatan RI. (2018). *Buku Pedoman Upaya Pembinaan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut*. Jakarta.
- [3] Lilik, Azizah Ma'rifatul. (2011) . *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi I, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [4] Monteleone, P. (2011). *Endocrine Disturbances and Psychiatric Disorders*. *Current Opinion in Psychiatry Journal*. 2001;14(6):605–10.
- [5] Nutt, D.J. (2015). *Relationship of Neurotransmitters to the Symptoms of Major Depressive Disorder*. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2008;69 Suppl E1:4–7. PMID 18494537.
- [6] Susanto, A. (2016). *Sering Sakit dan Stres Coba Meditasi*. <http://www.alodokter.com>. Diakses pada tanggal 02 Februari 2021.
- [7] Kusmanto. (2012) .*Menganalisis Pengaruh Pemberian Tehnik Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Jombang*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21596/4/Chapter20II.pdf>. Diakses tanggal 21 Oktober 2014.