

## EDUKASI MEDITASI NAFAS DALAM MENURUNKAN STRESS PADA LANSIA DI DUSUN MOJOGEDANG KECAMATAN KARANGANYAR

Dyah Vierdiana<sup>1</sup>, Amin Aji Budiman<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Diploma 3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta  
email: diahvierdiana@gmail.com<sup>1</sup>, ajibudiman@ukh.ac.id<sup>2</sup>

### Abstrak

Gangguan mental, khususnya pada lansia, merupakan permasalahan kesehatan yang signifikan di Indonesia. Artikel ini membahas kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi meditasi nafas dalam untuk menurunkan stres pada lansia. Data prevalensi gangguan mental global menunjukkan angka lebih dari 200 juta orang atau sekitar 3,6% dari populasi, dengan krisis kesehatan mental tertinggi pada kelompok umur 60 – 74 tahun. Lansia mengalami kemunduran fisik dan psikologis, menyebabkan stres yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Metode pengabdian melibatkan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Teknik relaksasi nafas dalam dijadikan fokus edukasi, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara mengelola stres. Penelitian sebelumnya menunjukkan keefektifan relaksasi nafas dalam dalam menurunkan stres pada lansia. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Desember 2022 di Rumah Revolusi Mental WCS, Kecamatan Mojogedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum edukasi, sebagian besar lansia belum memahami manajemen stres. Namun, setelah edukasi meditasi nafas dalam, sebagian besar lansia mengalami peningkatan pemahaman, meskipun beberapa masih mengalami kendala karena faktor daya ingat yang mulai terganggu. Analisis statistik menggunakan uji T menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah edukasi, menegaskan efektivitas metode ini dalam menurunkan tingkat stres pada lansia. Oleh karena itu, kegiatan ini memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan lansia di Dusun Mojogedang.

**Kata Kunci:** Gangguan Mental, Lansia, Edukasi, Meditasi Nafas Dalam, Manajemen Stres.

### Abstract

Mental disorders, especially in the elderly, are a significant health problem in Indonesia. This article discusses community service activities in the form of deep breathing meditation education to reduce stress in the elderly. Global mental disorder prevalence data shows a figure of more than 200 million people or around 3.6% of the population, with the highest mental health crisis in the 60 – 74 year age group. Seniors experience physical and psychological decline, causing stress that can impact their well-being. The service method involves health education using lecture, discussion and question and answer methods. Deep breathing relaxation techniques are used as the focus of education, with the hope of increasing the elderly's knowledge about how to manage stress. Previous research shows the effectiveness of deep breathing relaxation in reducing stress in the elderly. The activities will be carried out in December 2022 at the WCS Mental Revolution House, Mojogedang District. The research results show that before education, most elderly people did not understand stress management. However, after deep breathing meditation education, most of the elderly experienced an increase in understanding, although some still experienced problems due to memory problems that were starting to be disturbed. Statistical analysis using the T test showed significant differences before and after education, confirming the effectiveness of this method in reducing stress levels in the elderly. Therefore, this activity makes a positive contribution to the welfare of the elderly in Mojogedang Hamlet.

**Keywords:** Mental Disorders, Elderly, Education, Deep Breathing Meditation, Stress Management.

### PENDAHULUAN

Gangguan mental merupakan hal yang sedang menjadi permasalahan besar di Indonesia maupun di berbagai negara. Gangguan mental merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi yaitu dengan angka lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia atau sekitar 3,6% dari populasi (Organization, 2021). Data Riskesdas pada tahun 2018 masalah gangguan emosional menunjukkan angka sebanyak 9,8%, hal ini mengalami peningkatan jika dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 yakni sebanyak 6% (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019). Krisis kesehatan

mental tertinggi terjadi pada kelompok umur 60 – 74 tahun dengan presentase sebanyak 8,9% umur tersebut merupakan masa dimana manusia telah mencapai kemasakan secara ukuran dan fungsi (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), lansia itu adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupanya(Organizational, 2021). Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan Anging Process atau biasa disebut itu dengan sebutan penuaan. Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia (Kaunang et al., 2019). Lansia mengalami kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan stres pada sebagian lansia Stres merupakan kejadian eksternal dan situasi lingkungan yang membebani kemampuan adaptasi individu meliputi emosional dan kejiwaan(Hasanah et al., 2021). Batasan lansia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres pada lansia adalah dengan pemberian relaksasi nafas dalam.(Kaunang et al., 2019).

Penelitian Elliya Rahma 2021 menunjukkan terdapat Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia. Pemberian Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu bentuk manajemen stres dalam upaya penerapan atau modifikasi dalam kehidupan sehari-hari. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang, nafas teratur, peredaran darah yang lancar dan harmonis(Elliya et al., 2021). Pengenalan metode relaksasi nafas sebagai salah satu cara untuk menurunkan kadar stres pada lansia ini menjadi hal yang sangat penting. Pemberian edukasi Tehnik Relaksasi nafas dalam dinilai mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara manajemen stress dengan metode relaksasi nafas dalam (Relaksasi et al., 2018).

## **METODE**

### **A. Lokasi dan Waktu Kegiatan**

Penyuluhan kesehatan ini akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 23 Desember 2022

Waktu : 09.00 WIB – selesai

Tempat : Rumah Revolusi Mental WCS, Kecamatan Mojogedang

### **B. Metode dan Media**

#### 1. Metode

##### a. Ceramah

Metode ini digunakan sebagai pengantar untuk memberikan edukasi tentang cara manajemen stres dengan relaksasi nafas dalam.

##### b. Diskusi dan Tanya Jawab

Metode ini digunakan baik pada awal penyuluhan maupun akhir penyuluhan yang berguna untuk menayakan suatu hal yang belum dimengerti.

#### 2. Alat dan Bahan

##### a. Leaflet

##### b. PPT

### **C. Tahapa Kegiatan**

#### 1. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan dimulai dengan melakukan krontrak dengan tokoh masyarakat di Kecamatan Mojogedang. Pertemuan akan dilakukan di desa Mojogedang dengan perwakilan Program Studi Keperawatan Diploma 3 Universitas Kusuma Husada dilakukan pada 8 Desember 2022 Jam 10.30- 12.00 WIB. Pertemuan dilaksanakan untuk berkoordinasi dan diskusi tentang kegiatan atau masalah yang sedang terjadi di kecamatan Mojogedang. Setelah berkoordinasi dan dapat ditemukan masalah yang sudah dibahas bersama melalui musyawarah

#### 2. Pembuatan proposal

Setelah dilaksanakan koordinasi dan diskusi dengan tokoh masyarakat, kemudian akan disusun proposal. Penyusunan proposal terkait dengan kegiatan yang akan dilaksanakan di bulan Desember 2022.

3. Persiapan alat dan media  
Persiapan alat, bahan serta materi penyuluhan yang akan dilakukan pada bulan Desember 2022 dipersiapkan dahulu bertempat di Program Studi Keperawatan Diploma 3 Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dalam tahap ini koordinator beserta anggota tim menyusun satuan acara penyuluhan, leflet, modul serta materi penyuluhan manajemen stress pada lansia.
4. Pelaksanaan  
Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan maupun pengajaran tentang pencegahan tentang bullying pada lansia dilakukan akan dilakukan pada bulan desember 2022 jam 09.00-11.00 WIB. Kegiatan diawali dari pengarahan dan koordinasi penyuluhan kepada anggota tim, Kegiatan berupa penyuluhan tentang Meditasi Nafas Dalam untu menurunkan Stress menggunakan metode ceramah dan tanya jawab
5. Monitoring dan Evaluasi  
Evaluasi pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan melakukan pemberian serta pertanyaan kepada ibu tentang management stress. Monitoring keberlanjutan kegiatan adalah setelah dilakukan proses penyuluhan tentang manajemen stress yang akan dilaksanakan pada bulan januari 2022 yakni dengan dilakukan kunjungan ulang guna melakukan evaluasi terhadap pengetahuan ibu tentang management stress dengan meditasi nafas dalam.
6. Penyusunan Laporan  
Penyusunan laporan akhir pengabdian masyarakat akan dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Kegiatan dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan pengabdian masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Program Studi Keperawatan program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Tentang Edukasi Meditasi Nafas Dalam dalam menurunkan Stress pada Lansia di Rumah Revolusi Mental WCS Dusun Mojogedang, Kecamatan Mojogedang. Berikut ini detail hasil dari kegiatan edukasi meditasi nafas:

### 1. Karakteristik Sampel

Berikut ini karakteristik sampel dilihat dari usia dan Jenis Kelamin:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia	n	Persentase (%)
60-70	7	46,6
71-80	5	33,3
>80	3	20
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	6	40
Perempuan	9	60
Total	15	100

Sumber: Olah data, 2024

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan distribusi responden paling banyak berusia 60-70 yaitu 46,6%. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin Laki-laki sebanyak 6 dan 9 perempuan.

### 2. Distribusi Tingkat Stres Lansia Pre Edukasi Meditasi Nafas

Berikut distribusi tingkat stres lansia sebelum diberikan perlakuan edukasi meditasi nafas:

Tabel 2. Pre Edukasi Meditasi

Pre Edukasi	n	Persentase (%)
Kurang Memahami Manajemen Stres	13	87
Memahami Manajemen Stres	2	13
Total	15	100

Sumber: Olah data, 2024

Berdasarkan data tersebut menunjukkan sebelum diberikan Edukasi Meditasi Nafas sebanyak 13 lansia belum memahami manajemen stres dengan metode meditasi nafas, dan hanya 2 lansia yang memahami.

3. Distribusi Tingkat Stres Lansia Post Edukasi Meditasi Nafas

Berikut distribusi tingkat stres lansia setelah diberikan perlakuan edukasi meditasi nafas:

Tabel 3. Post Edukasi Meditasi

Post Edukasi	n	Persentase (%)
Kurang Memahami Manajemen Stres	3	20
Memahami Manajemen Stres	12	80
Total	15	100

Sumber: Olah data, 2024

Berdasarkan data tersebut menunjukkan setelah diberikan Edukasi Meditasi Nafas mengalami perubahan dimana sebanyak 12 (80%) lansia telah m memahami manajemen stres dengan metode meditasi nafas, dan tersisa 3 (20%) lansia yang tetap belum memahami. Hal ini dikarenakan daya ingat lansia yang mulai terganggu, sehingga kadang lupa teknik meditasi nafas.

4. Uji T

Tabel 4. Uji T

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	,66667	,48795	,12599	-,93688	-,39645	-5,292	14	,000

Berdasarkan output spss di atas menunjukkan nilai sig 0,000 yang artinya terdapat perbedaan sebelum dan setelah pemberian edukasi meditasi nafas dalam menurunkan stres lansia di Dusun Mojogedang Kecamatan Karanganyar.

Stres merupakan kejadian eksternal dan situasi lingkungan yang membebani kemampuan adaptasi individu meliputi emosional dan kejiwaan. Batasan lansia merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres pada lansia adalah dengan pemberian meditasi relaksasi nafas dalam, meditasi ini mampu merilekskan pikiran, membuat oksigen dalam tubuh dapat berjalan menjadi lancar, sehingga lansia dapat lebih berpikir secara lebih jernih.

Dari hasil penyuluhan yang telah dilakukan para lansia ini mengalami stress karena merasa tidak berguna, merasa sedih kesehatannya mulai berkurang sehingga tidak dapat produktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari, lansia juga terkadang lebih sering emosi jika stress itu muncul dan meluapkan semua dengan marah - marah dan melukai hati anak - anak dan cucunya. Melalui Edukasi pemberian Meditasi nafas dalam, lansia diberikan leaflet yang berisi tata cara melakukan meditasi dan lansia diriview ulang apakah mampu melakukan secara mandiri. Dari 15 lansia yang mengikuti kegiatan tersebut lansia mampu mempraktikkan secara mandiri tentang Meditasi nafas dalam yang telah diajarkan, meskipun masih ada 3 lansia yang masih belum begitu paham karena faktor umur yang sering lupa.

**SIMPULAN**

Dalam kegiatan pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa edukasi meditasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tingkat stres pada lansia di Dusun Mojogedang. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman manajemen stres setelah diberikan edukasi, meskipun beberapa lansia mengalami kendala karena faktor daya ingat yang mulai terganggu. Uji T statistik menegaskan

perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah edukasi, menunjukkan bahwa metode ini memberikan dampak positif pada kesejahteraan lansia.

### SARAN

Untuk kegiatan lebih lanjut, disarankan untuk meningkatkan metode pengajaran yang dapat lebih sesuai dengan kondisi daya ingat lansia yang mungkin terbatas. Penerapan metode interaktif atau penggunaan media yang lebih mudah diingat dapat meningkatkan efektivitas edukasi. Selain itu, sebaiknya dilakukan tindak lanjut secara berkala untuk memastikan pemahaman dan penerapan teknik meditasi nafas dalam oleh lansia.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan finansial dan mendukung kegiatan pengabdian ini. Dukungan ini telah memberikan kontribusi besar dalam menjalankan kegiatan edukasi meditasi nafas dalam untuk meningkatkan kesejahteraan lansia di Dusun Mojogedang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Hasanah, T., Zaenal, M., Avianti, N., & Rukman. (2021). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia yang Tinggal di Panti Wredha Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1), 181–186.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kemntrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Laporan Riskesdas 2018. In Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Organization, W. H. (2021). No Title. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12).
- Relaksasi, E., Dan, B., Terhadap, D., Tingkat, P., Jurusan, M., Fakultas, K., & Kesehatan, I. (2018). *Penelitian*. 6(1).
- Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Hasanah, T., Zaenal, M., Avianti, N., & Rukman. (2021). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia yang Tinggal di Panti Wredha Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1), 181–186.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kemntrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Laporan Riskesdas 2018. In Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.33024/manuju.v3i1.1624>
- Organization, W. H. (2021). No Title. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12).
- Relaksasi, E., Dan, B., Terhadap, D., Tingkat, P., Jurusan, M., Fakultas, K., & Kesehatan, I. (2018). *Penelitian*. 6(1).