

**SKRIPSI**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DUKUH  
BAWURAN 2, PLERET, BANTUL**

Disusun Sebagai Pedoman Untuk Melaksanakan Penelitian Dalam Rangka  
Penyusunan Skripsi



Disusun Oleh:

Anis Yuli Sholihah

KP.1801264

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA**

**2022**

## SKRIPSI

### Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul

Disusun Oleh :

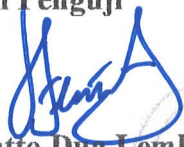
Anis Yuli Sholiqah

KP. 18. 01. 264

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 01 Agustus 2022

#### Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



Fransiska Tatto Dua Lembang, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Pembimbing Utama/Penguji I



Patria Asda, S.Kep.,Ns.,MPH

Pembimbing Pendamping/Penguji II



Anida, S.Kep.,Ns.,M.Sc

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan  
Yogyakarta 2022

Ketua Prodi Ilmu Keperawatan (S1) dan Ners



Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di Bawah ini:

**Nama** : Anis Yuli Sholiqah  
**Nomor Induk Mahasiswa** : KP.18.01.264  
**Program Studi** : Keperawatan (S1) dan Ners

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penyusunan skripsi dengan judul:

**Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul.**

Adalah hasil karya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun Institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ternyata apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.

**Mengetahui,  
Pembimbing Utama**



Patria Asda, S.Kep.,Ns.,MPH

**Yang Menyatakan**



Anis Yuli Sholiqah

## **MOTTO**

Niat adalah ukuran dalam menilai benarnya suatu perbuatan. Oleh karenanya, ketika niatnya benar, maka perbuatan itu benar, dan jika niatnya buruk, maka perbuatan itu buruk." - Imam An Nawawi

Tidak ada penghinaan yang akan membuat kita sengsara jika kita jadikan hal itu sebagai ladang amal untuk meningkatkan kemuliaan dengan memaafkan dan sabar." - Abdullah Gymnastiar

Tugas kita hanya berharap, berusaha, dan berdoa. Sisanya tawakal dan serahkan hasilnya kepada Allah yang tau apa yang terbaik untuk hambanya

Sebuah musibah akan menjadi kenikmatan jika kita berhasil menyikapinya dengan syukur, sabar dan tawakal serta mampu mengambil hikmah dari setiap kejadian." - Abdullah Gymnastiar

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmat-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul ”. Skripsi ini disusun sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Wirah Husada Yogyakarta.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
2. Bp. Thukul selaku kepala Dukuh Bawuran 2, Kelurahan Bawuran, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul, Yogyakarta
3. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
4. Patria Asda, S.Kep.,Ns.,MPH., selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak membantu saya dalam penyusunan usulan penelitian ini.
5. Anida, S.Kep.,Ns.,M.Sc selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak membantu saya dalam penyusunan usulan penelitian ini.
6. Doni Setiyawan, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji proposal yang telah banyak membantu, memberikan masukan dan dukungan kepada peneliti dalam menyusun usulan penelitian ini.
7. Fransiskan Tatto Dua Lembang, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen penguji skripsi yang telah membantu, memberikan bimbingan dan masukan selama penyusunan skripsi.
8. Kedua orang tua tercinta dan keluarga besar yang telah banyak memberikan dukungan, nasihat, serta doa – doa untuk saya.

9. Semua teman-temanku yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga usulan penelitian ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi para pembaca.

Yogyakarta,.....2022

Anis Yuli Sholiqa

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
DUKUH BAWURAN 2, PLERET, BANTUL**

Anis Yuli Sholihah<sup>1</sup>, patria asda<sup>2</sup>, anida<sup>3</sup>

**INTISARI**

**Latar belakang :** Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Masalah mental yang sering terjadi pada lansia adalah stres, kecemasan dan depresi. Lansia yang mengalami masalah mental mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian dan kehilangan. Apabila kondisi stres ini terus menerus terjadi pada lansia dan tidak di atasi secepatnya maka akan berdampak kemasalah kejiwaan lansia. Stress pada lansia dengan ciri-ciri fisik mudah lelah, otot punggung terasa tegang, susah tidur, kecemasan, jantung berdebar-debar, serta badan sering gemetar.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat stress pada lansia

**Metode :** Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *pre ekperimental* dan rancangan *one group pre-post test design*, dilakukan diposyandu lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul dengan jumlah populasi 33 lansia, sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan slovin dengan tingkat signifikasi 10% diperoleh jumlah sampel 25 lansia yang diberi teknik relaksasi nafas dalam dipilih teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 14 item, dengan analisis *Uji Statistik Wilcoxon*.

**Hasil :** Terdapat perbedaan rata-ratan stress sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam, dengan nilai *p value* = 0,000(<0,005) demikian teknik relaksai nafas dalam berpengaruh menurunkan stres pada lansia.

**Kesimpulan :** Dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress pada lansia di Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul.

**Kata Kunci :** Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Stress, Lansia

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

# THE EFFECT OF DEEP BREATH RELAXATION TECHNIQUES ON STRESS LEVEL IN THE ELDERLY AT THE ELDERLY POSYANDU DUKUH BAWURAN 2, PLERET, BANTUL

Anis Yuli Sholiqah<sup>1</sup>, Patria Asda<sup>2</sup>, Anida<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Aging or getting old is a condition that occurs in human life. Mental problems that often occur in the elderly are stress, anxiety and depression. Elderly people who have mental problems begin to experience feelings of worthlessness, loneliness and loss. If this stressful condition continues to occur in the elderly and is not addressed immediately, it will have an impact on the elderly's psychiatric problems. Stress in the elderly with physical characteristics that are easily tired, back muscles feel tense, insomnia, anxiety, heart palpitations, and the body often trembles.

**Objective:** To determine the effect of deep breathing relaxation techniques on reducing stress levels in the elderly

**Methods:** This type of quantitative research with a pre-experimental design and a one group pre-post test design, was carried out at the Posyandu for the elderly, Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul with a population of 33 elderly, the sample in this study was using slovin with a significance level of 10%. The 25 elderly who were given the deep breathing relaxation technique were selected using a purposive sampling technique. Data collection using a 14-item DASS questionnaire, with Wilcoxon Statistical Test analysis.

**Results:** There is a difference in the average stress before and after giving deep breathing relaxation techniques, with p value = 0.000 (<0.005) so that deep breathing relaxation techniques have an effect on reducing stress in the elderly.

**Conclusion:** From this study, it shows that there is an effect of deep breathing relaxation techniques on stress levels in the elderly in Bawuran 2 Hamlet, Pleret, Bantul.

**Keywords:** Deep Breathing Relaxation Technique, Stress, Elderly

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Science Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of STIKES Wira Husada Yogyakarta



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
INTISARI.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	10
B. Kerangka Teori.....	30
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	32

B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Variabel Penelitian.....	35
E. Definisi Operasional.....	36
F. Alat Penelitian.....	37
G. Uji Validitas dan Realibilitas.....	37
H. Analisis Data.....	39
I. Jalannya Pelaksanaan Penelitian.....	40
J. Etika Penelitian.....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	59

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian .....	7
Tabel 2 Pembagian 3 Item gangguan.....	25
Tabel 3 Klasifikasi Hasil penelitian DASS 42.....	25
Tabel 4 Rancangan Penelitian.....	32
Tabel 5 Definisi Operasional.....	36
Tabel 6 Validity dan reliability skala stress.....	38
Tabel 7 Distribusi frekuensi karakteristik responden di Posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2.....	44
Tabel 8 Tingkat Stress Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam.....	46
Tabel 9 Hasil Analisa Wicoxon Signed Ranks Test Tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stress Pada Lansia.....	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori .....	43
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal pelaksanaan proposal dan skripsi.....	60
Lampiran 2 Kuesioner Tingkat Stress.....	61
Lampiran 3 (SOP) Teknik Relaksasi Nafas Dalam .....	63
Lampiran 4 Protokol Penelitian.....	64
Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden.....	65
Lampiran 6 Persetujuan Menjadi Asisten.....	66
Lampiran 7 Persetujuan Responden .....	67
Lampiran 8 Lembar Informasi Responden.....	68
Lampiran 9 Studi Pendahuluan.....	72
Lampiran 10 Surat Ethical Clearance.....	74
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian.....	75
Lampiran 12 Data Umum responden.....	76
Lampiran 13 Tabel Khusus Pre dan Post Stress pada Lansia.....	78
Lampiran 14 Hasil SPSS Karakteristik Responden.....	79
Lampiran 15 Hasil SPSS Tingkat Stress Responden dan Analisa Uji WILCOXSON.....	81
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Pembimbing.....	82
DOKUMENTASI.....	85

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Elliya, Sari, and Chrisanto 2021). Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan figur tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2017).

Penduduk dunia akan terus mengalami perubahan berkelanjutan dalam struktur usia penduduk, karena peningkatan angka harapan hidup dan penurunan tingkat kesuburan. Secara global, ada 727 juta orang berusia 65 tahun ke atas di dunia pada tahun 2020. Menurut PBB (2019) selama tiga dekade ke depan, jumlah global orang yang lebih tua diproyeksikan lebih dari dua kali lipat, yaitu mencapai lebih dari 1,5 miliar pada tahun 2050. Bagian dari populasi global berusia 65 tahun ke atas diperkirakan meningkat dari 9,3% pada tahun 2020 menjadi 16,0% pada tahun 2050 (United Nations, 2020).

Persentase penduduk lansia Indonesia meningkat menjadi 9,78% di tahun 2020 dari 7,59% pada 2010. Kondisi ini menunjukkan bahwa pada 2020 Indonesia berada dalam masa transisi menuju *era ageing population* yaitu ketika persentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai lebih dari 10% (Badan Pusat Statistik, 2019). Sementara itu persentase penduduk lansia D.I. Yogyakarta meningkat menjadi 15,75% dari 13,08%. Kondisi tersebut juga menunjukkan bahwa D.I. Yogyakarta berada pada *era ageing population* (Badan Pusat Statistik, 2020).

Berdasarkan Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta jumlah lansia di daerah Kulon progo ada 67.619 jiwa, Bantul yang laki-laki 61.832 perempuan 70.730 jumlah semuanya 132.562 jiwa, Gunung Kidul yang laki-laki 67.497 perempuan 81.423 jumlah semuanya 148.920 jiwa, Sleman yang laki-laki 65.160 perempuan 75.284 jumlah semuanya 140.444 jiwa, Yogyakarta yang laki-laki 25.185 perempuan 32.055 jumlah semuanya 57.250 jiwa (Dinkes DIY, 2020).

Peningkatan jumlah penduduk lansia apabila tidak segera ditangani akan menambah masalah yang sangat kompleks, pada saat seseorang memasuki masa usia lanjut, akan mengalami berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Memasuki usia lanjut tidak lain adalah upaya penyesuaian terhadap perubahan-perubahan tersebut. Sebagai proses alamiah, perkembangan manusia sejak periode awal hingga masa usia lanjut merupakan kenyataan yang tidak bisa dihindari. Perubahan-perubahan menyertai proses perkembangan termasuk ketika memasuki masa usia lanjut. Ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu usia ini pada posisi serba salah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stress (Indriana, 2012).

Perubahan sistem neurologi pada lansia mengakibatkan perubahan kognitif, penurunan waktu reaksi, masalah keseimbangan dan kinerja serta gangguan tidur. Perubahan fungsi sensori dapat terjadi pada penglihatan, pendengaran dan sentuhan. Berkurangnya fungsi pendengaran terkait dengan perubahan yang terjadi di telinga bagian dimana terdapat vestibular sebagai sistem pengatur keseimbangan, penglihatan mengurangi lapang pandang, penurunan sensitivitas akan mengurangi deteksi dan identifikasi pada kulit, serta perubahan muskuletal (Nasuha, Widodo, and Widiani 2016). Masa tua banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan dengan baik, seperti diketahui bahwa memasuki lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degeneratif yang diderita lansia, seperti penyakit rheumatoid arthritis, diabetes, hipertensi, dan osteoporosis (Elliya, Sari, and Chrisanto 2021). Masalah mental yang sering terjadi pada

lansia adalah stress, kecemasan, dan depresi. Lansia yang mengalami masalah mental mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian dan kehilangan. Keadaan mental yang paling rentan dialami oleh lansia dan berpotensi menjadi sumber tekanan dalam hidup adalah stres (Putri, 2012).

Stress pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia tahap awal. Tingkat stress pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stressor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (Indriana, 2012).

Stress akan membahayakan kesehatan jiwa dan raga jika tidak di tangani dengan baik dan bijaksana. Stress perlu di atasi dengan benar agar tidak menimbulkan penyakit dan akibat yang lebih buruk. Untuk mengatasi stress yaitu menggunakan teknik relaksasi, merupakan salah satu bentuk manajemen stress dalam upaya melakukan modifikasi gaya hidup. Ada beberapa metode Teknik relaksasi atau terapi non-farmakologis, seperti relaksasi otot (*progrrrssive muscle relaxation*), meditasi (*attention-feccusing exercises*), relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*), relaksasi benson, dan salah satunya disini saya menggunakan teknik relaksasi pernafasa dalam (*diaphragmatic breathing*) untuk mengatasi stress pada lansia (Sagala, 2018 ).

Teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu cara non farmakologi yang dapat dipakai untuk menurunkan tingkat stress dan merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyeranginya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen dalam darah. Salah satu upaya untuk mengatasi stres lansia adalah dengan metode relaksasi (Novitasari & Aryana, 2013).



Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 01 November 2021 di Kelurahan Bawuran terdapat 7 padukuhan, hasil obsevasi dengan jumlah lansia di Dukuh Sanan ada 146 lansia, Dukuh Bawuran 2 ada 131 lansia, Dukuh Jambon ada 126 lansia, Dukuh Bawuran 1 ada 101 lansia, Dukuh Sentul Rejo ada 96 lansia, Dukuh Kadung Pring ada 85 lansia, dan Dukuh Tegal Rejo ada 83 lansia. Berdasarkan hasil wawancara di setiap kepala padukuhan terdapat Dukuh Bawuran 2 yang memiliki posyandu lansia aktif serta banyak lansia yang aktif untuk mengunjungi posyandu lansia di dukuh Bawuran 2.

Berdasarkan hasil wawancara di Posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2, Kelurahan Bawuran, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Terdapat 7 responden lansia yang mengeluh tidak bisa tidur maupun sering kebangun, tekanan darah tinggi dan lansia mengeluh rewayat penyakit yang kunjung tidak sembuh-sembuh seperti hipertensi, diabetes, asam urat, dan osteoarthritis. Setelah dilakukan pengukuran dengan kuesioner DASS didapatkan 6 lansia yang mengalami stress, ada 3 dengan stress ringan, 3 stress sedang dan 1 lansia tidak mengalami stress. Dengan ciri-ciri fisik mudah lelah, otot punggung terasa tegang, kehilangan waktu tidur, perasaan bersalah, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan, jantung berdebar-debar, serta badan sering gemetar. Upaya yang dilakukan lansia untuk mengatasi hal tersebut meraka ada yang mengonsumsi obat-obatan maupun ada lansia juga yang membiarkan masalah tersebut dan banyak lansia yang belum ada menggunakan dan tidak tau tentang relaksasi nafas dalam. Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan stress pada lansia di posyandu lansia Dukuh Bawuran 2, Desa Bawuran, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap penurunan tingkat stress pada lansia ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat stress pada lansia

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik lansia di Posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2, Desa Bawuran, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stress pada lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam
- c. Mengetahui gambaran tingkat stress pada lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam

## **D. Ruang Lingkup**

### 1. Materi

Penelitian ini mengacu pada materi teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat stress pada lansia yang termasuk bagian dari keperawatan gerontik.

### 2. Responden

Responden pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami stress di Posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2, Desa Bawuran, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul.

### 3. Tempat

Penelitian ini sudah dilakukan di posyandu Lansia Dukuh Bawuran 2, Desa Bawuran, Kapanewon Pleret, Kabupaten Bantul

### 4. Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober tahun 2021 sampai dengan bulan Juli 2022.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu khususnya ilmu keperawatan tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress pada lansia

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi Pelayanan Kesehatan Keperawatan.

Penelitian ini dapat berguna untuk lebih meningkatnya pelayanan kesehatan keperawatan dan meningkatnya pelayanan diposyandu lansia atau pemberian asuhan keperawatan kepada lansia. Diharapkan bisa menambah pengetahuan bagi lansia tentang cara teknik relaksasi nafas dalam, untuk mengurangi stress atau emosi yang dialaminya.

#### b. Bagi Pengelola Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada

Yogyakarta. Bagi Pengelola Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yaitu dapat digunakan sebagai sumber informasi, khasanah wacana kepustakaan serta dapat digunakan sebagai referensi bagi mahasiswa dan pengunjung perpustakaan.

#### c. Bagi Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi ilmiah untuk penelitian berikutnya dengan masalah dan judul yang sama. Serta memberikan pengetahuan tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat stress pada lansia

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1  
Keaslian Penelitian

No.	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Nasuha, Dyah Widodo, Esti Widiani (2016)	Pengaruh Tektik Relaksasi Nafas Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang	Desain penelitian menggunakan desain pre experimental design dengan rancangan one group Pre-Post Test Design. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 13 lansia dan sampel penelitian menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan kuesioner	Hasil penelitian membuktikan bahwa sebelum melakukan teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar 10 (77%) lansia mengalami kecemasan sedang dan setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam, sebagian besar 10 (77%) lansia mengalami kecemasan ringan, sedangkan hasil wilcoxon signed rank test didapatkan nilai p value $0,001 < 0,05$ yang berarti ada	Variabel terikat tingkat kecemasan, tempat yang di teliti, jumlah populasi, purposive sampling.	Variabel bebas teknik relaksasi nafas dalam, metode pre-experimental dengan rancangan one grub pre-post teast design, responden lansia.

						pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada lansia.		
2.	Kadek Oka Aryana, Dwi Novitasari, (2013)	Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran	Tehnik Benson	Metode penelitian menggunakan <i>eksperimen semu (Quasi Experimental) dengan pendekatan Quasi Experimental with pretest &amp; posttest control group design.</i> Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 90 lansia, sedangkan jumlah sampel penelitian adalah 30 responden. Data dari Tingkat stres lansia dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner (DASS) Analisis univariat dilakukan dengan memantau distribusi frekuensi tingkat stres sebelum dan setelah perlakuan. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan dan uji t tidak berpasangan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum teknik relaksasi Benson diterapkan pada kelompok intervensi, diperoleh rata-rata tingkat stres responden adalah 22,93 (tingkat menengah) SD (3.353). Setelah teknik relaksasi Benson yang diterapkan diperoleh rata-rata tingkat stres responden berkurang pada 18,33 (stres rendah) SD	Variabel bebas teknik relaksasi benson, tempat yang diteliti, metode <i>Quasi Experimental) dengan pendekatan Quasi Experimental with pretest &amp; posttest control group design,</i> jumlah populasi	Variabel terikat tingkat stress, instrument kuesioner (DASS), responden lansia.	

					(2,820). Teknik relaksasi Benson menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada p-value 0,002 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut.		
3.	Ni Putu Ratih Febriana Dewi Lestari, I Dewa Made Ruspawan, Kadek Eka Swedarma (2017)	Pengaruh teknik relaksasi otogenik terhadap tingkat stress pada lansia	Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan pretest dan posttest dengan kelompok kontrol. Sampel diambil dari dua tempat berbeda, yaitu di desa Canggu Banjar Permai sebagai kelompok perlakuan dan desa Tegalgundul sebagai kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel pada kelompok perlakuan sebanyak 18 orang, sedangkan pada kelompok kontrol 16 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (DASS)	Dari uji statistik independent sample T-test menunjukkan $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ ), yang artinya ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap tingkat stres.	Variabel bebas teknik relaksasi otogenik, eksperimen semu dengan pretest dan posttest dengan kelompok control, tempat yang diteliti, jumlah responden.	Variabel terikat tingkat stress, kuesioner (DASS), responden lansia.	

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat karakteristik lansia dengan umur lansia paling banyak berusia 60-72 tahun, jenis kelamin sebagian besar perempuan, status pernikahan kebanyakan lansia masih mempunyai pasangan (kawin), sebagian besar lansia memiliki riwayat penyakit hipertensi, pekerjaan lansia paling banyak tidak bekerja.
2. Tingkat stres lansia sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar mengalami tingkat stress sedang ditandai dengan kurang cukupnya istirahat, banyak beban yang difikirkan, tidak bisa tidur di malam hari, dan merasa kesepian.
3. Tingkat stress lansia setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagian besar mengalami tingkat stress normal atau sudah tidak stress.
4. Ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress pada lansia, setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p=0,000$  yang berarti nilai  $p<0,05$  yang menunjukkan terjadi pengaruh terhadap perubahan tingkat stress setelah diberikan intervensi teknik relaksasi nafas dalam.

#### **B. Saran**

Ada beberapa saran yang peneliti ajukan berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stress pada lansia di posyandu lansia Dukuh Bawuran 2, Pleret, Bantul, antara lain:

1. Bagi Pelayanan Kesehatan Keperawatan

Disarankan bagi perawat atau petugas kesehatan lainnya terutama petugas puskesmas Pleret dan posyandu lansia harapan bunda untuk melaksanakan salah satu peran dan fungsi untuk menerapkan kepada

lansia teknik relaksasi nafas dalam yang mengalami stress. Hal tersebut sangat penting dilakukan kepada lansia sehingga bertambah pengetahuan tentang cara menangani stress, sehingga ketika lansia mengalami stress dapat melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri

2. Bagi STIKES Wira Husada

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat stres Lansia. Selain itu, dapat juga dikembangkan dalam kurikulum mata ajar keperawatan gerontik untuk dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam upaya menurunkan tingkat stress lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian hendaknya mampu mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi stres lansia, seperti tipe perilaku lansia saat beradaptasi dengan lingkungan misalnya harapan sosial yang terlalu tinggi, pelayanan yang buruk, hubungan sosial yang buruk, serta perlu dilakukan penelitian selanjutnya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres lansia. Selain teknik relaksasi nafas dalam ada beberapa terapi lain seperti meditasi, relaksasi otot progresif, dan latihan relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang sering digunakan dalam pengaturan klinis pada lansia untuk membantu mengatur stres



## DAFTAR PUSTAKA

- Aryana, K. O., Novitasari, D. (2013). *Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran*. Jurnal Keperawatan Jiwa, 1(2).
- Azizah & Lilik Ma'rifatul, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- BPS. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2019.
- BPS. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. 634.
- Depkes, (2010). *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Jakarta 2009. Diperoleh dari <http://www.depkes.go.id>.
- Dinkes. DIY. (2020). *Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta*.
- Damanik, D.E. (2011). *Pengujian Reliabilitas, Validitas, Analisis Item, dan Pembuatan Norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan Penelitian Pada Kelompok Sampel Yogyakarta dan Bantul yang Mengalami Gempa Bumi dan Kelompok Sampel Jakarta dan Sekitarnya yang Tidak*. Universitas Indonesia. <http://www.lontar.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-94859.pdf>.
- Fitri, E. W., Titis, H. and Widodo, S. A. (2017) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(2), pp. 549–557.
- Hidayat, A.A. (2014). *Metode Penelitian dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Indriana, (2012). *Gerentologi dan progeria*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Lusianah, Indaryani, E D & Suratun. (2012). *Prosedur Keperawatan*. Jakarta:CV. Trans Info Media.

- Lestari, 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penerbit Kesehatan* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lestari, N. P. R. F. D., Ruspawan, I. D. M. and Swedarma, K. E. (2017) 'PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOGENIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA', 5, pp. 161–168.
- M. Faisal Idru. (2016). Gangguan Terkait Dengan Stress. Di akses: <https://med.unhas.ac.id/kedokteran>
- Manurung, I, & Darwane, I. W. (2016). *Hubungan Stres Dengan Kenaikan Tekanan Darah Pasien Rawat Jalan*. Jurnal Keperawatan, 95-100.
- Nasrullah Dede (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1, Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA 2015 - 2017 NIC dan NOC. Jakarta. TIM.
- Nasuha (2016) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Iv Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang', 1, pp. 53–62.
- Notoadmodjo, (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2017). Keperawatan gerontik & geriatrik edisi 3. *Jakarta: EGC*
- Nursalam, (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Edisi 5. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Nursalam. (2013). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian, ed 3. Jakarta: Salemba Medika
- O'Brien, P. G., Kennedy, W. Z., & Ballard, K. A. (2013). *Psychiatric Mental Health Nursing: An Introduction to Theory and Practice* (2 ed.). Amerika Serikat: Jonesand Bartlett Learning.
- Putri. R. D. (2012). "Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di Rumah Dan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso." *Jurnal Nursing News*, Volume 2, Nomor 3.
- Rosita, (2012). *Stressor Sosial Biologi Lansia Panti Werdha Usia dan Lansia Tinggal Bersama Keluarga*, jurnal BioKultur, Vol.I/No.1/, hal. 51

- Sari, Y. (2021) 'Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di Uptd Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Abstract: The Effectiveness Of Deep Breathing Relaxation To Elderly Reduced Stress In Tresna Werdha Elderly Nur', *Nursing Jurnal*, 3(1), pp. 50–60.
- Sagala, D. S. P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap RSUD Bhayangkara Tebingtinggi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 437-443.
- Siantar, Rupdi L. (2013). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Stres pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi Tahun 2013. *Jurnal. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi*.
- Simbolon, Dedi Y. (2013). "Gambaran Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Tahun 2012" (Skripsi). Medan: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Siti Nur, K. (2016). Keperawatan Gerontik. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Sugiyono, (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo, Rahayu Wijayanti, dkk. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sunaryo. (2015). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Suwardianto, H., Kurnia, E. (2011). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam (deep Breathing) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi dipuskesmas Kota Wilaya Selatan Kediri*.
- United Nations. (2020). World Population Ageing 2020 Highlights. <https://www.un.org/development/desa/pd/news/world-population-ageing-2020-highlights>.
- Untari, I, & Rohmawati. 2014. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Usia Pertengahan Dalam Menghadapi Proses Menua (Aging Process). *Jurnal Keperawatan*.

- Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Windarti Reni. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun. Jurnal Skripsi, Stikes Bhakti Husada Mulia, Madiun. Diakses: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/270/1/50.pdf>