

## ABSTRACT

IIN NOVRIYANTI ALI. The Influence of Meditation on Reducing Stress Levels in the Elderly at the Nursing Home of LKS.LU Beringin Hutuo Limboto. Supervised by HAMNA VONNY LASANUDDIN as chairman and FIRMAWATI as member.

Stress is the most common mental health problem faced by the elderly. Therefore, the stressful condition of the elderly must be improved by providing non-pharmacological actions in the form of relaxation through meditation. Because meditation is a way to deal with mental disorders such as stress and is very effective in helping to improve one's cognitive and emotional performance and behavior in dealing with stressful situations. The purpose of research was to determine whether there is an effect of meditation on reducing stress levels in the elderly at LKS.LU Beringin Hutuo Limboto. This research is quantitative with a research design using the pre-experimental research method, namely the design one group pretest-posttest approach. Samples were taken by purposive sampling technique with a total sample of 14 people. The data analysis test used is the Paired Sample T Test. The results of the analysis test study obtained a  $p$ -value = 0.000 < from an  $\alpha$  value of 0.05, which means that there is an effect of meditation on reducing stress levels in the elderly at LKS.LU Beringin Hutuo Limboto.

**Keywords:** *Elderly, Meditation, Stress.*

## ABSTRAK

IIN NOVRIYANTI ALI. Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Lansia di Panti Jompo LKS.LU Beringin Hutuo Limboto. Dibimbing oleh HAMNA VONNY LASANUDDIN sebagai ketua dan FIRMAWATI sebagai anggota.

Stress merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi pada lanjut usia. Oleh karena itu kondisi stress pada lansia, harus diperbaiki dengan cara memberikan tindakan non farmakologi berupa relaksasi melalui meditasi. Karena meditasi merupakan salah satu cara untuk menangani gangguan mental seperti stress serta sangat efektif untuk membantu meningkatkan kinerja kognitif dan emosi serta perilaku seseorang dalam menghadapi situasi stress Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh meditasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di LKS.LU Beringin Hutuo Limboto. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan metode penelitian *pre-Experimental* yaitu dengan pendekatan *design one group pretest-posttest*. Sampel diambil dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel berjumlah 14 jiwa. Uji analisis data yang digunakan yaitu uji *Paired Sample T Test*. Hasil penelitian uji analisis didapatkan nilai  $p$ -value = 0,000 < dari nilai  $\alpha$  0,05 yang artinya ada pengaruh meditasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di LKS.LU Beringin Hutuo Limboto.

**Kata Kunci:** *Lansia, Meditasi, Stress*