PENGARUH MEDITASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI PANTI JOMPO LKS.LU BERINGIN HUTUO LIMBOTO

Iin Novriyanti Ali[1] Hamna Vonny Lasanuddin[2] Firmawati[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail : iinnovriyantiali@gmail.com

ABSTRAK

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-posttes*t. 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 α 0,05 yang artinya ada pengaruh meditasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di LKS.LU Beringin Hutuo Limboto.
Kata Kunci: Lansia, Meditasi, Stress

ABSTRACT

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 α 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.

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang berumur 60 tahun atau lebih.Pada lansia umumnya mengalami beberapa kemunduran biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Kemunduran biologis sebagai gejala kemunduran fisik (Fitriyah,2017). Menurut WHO tahun (2020), di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa.Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapau 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000.

Menurut Badan Pusat Statistik presentase lansia di Provinsi Gorontalo dalam 5 tahun terakhir terus meningkat. Pada tahun 2014 jumlah lansia di Provinsi Gorontalo mencapai 6,80% dan pada saat tahun 2018 jumalah lansia di Provinsi Gorontalo mencapai 8, 80% (BPS, 2018).

Stress merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi pada lanjut usia, *World Health Organization (*WHO) memperkirakan bahwa angka prevelensi stress pada lanjut usia umumnya bervariasi antara 10% dan 20% tergantung pada situasi budaya. Secara keseluruhan populasi lanjut usia dengan stress ringan, stress sedang, dan stress berat bervariasi dalam tingkat keparahan (Sapkota & Pandey 2013, dalam Stevany 2018).

Berdasarkan data yang di dapatkan di Panti Jompo LKSLU Beringin Hutuo Limboto jumlah klien di panti jompo ada 140 jiwa yang terbagi menjadi dua yaitu di luar panti jompo dan di dalam panti jompo. Di luar panti jompo ada 130 jiwa yang terbagi dalam 5 desa/kelurahan, Kelurahan Hutuo ada 43 jiwa, Kelurahan Bulota ada 15 jiwa, Desa Pentadio Barat ada 17 jiwa, Desa Pentadio Timur ada 35 jiwa, Desa Huntu ada 20 jiwa maka dapat dilihat bahwa terjadi tingkat lansia di desa/kelurahan yang tertinggi ada 43 jiwa dan yang paling rendah ada 15 jiwa. Di dalam panti jompo ada 10 jiwa, 2 jiwa berjenis kelamin perempuan berasal dari Kabupaten Boalemo dan Sulawesi Selatan, 8 jiwa berjenis kelamin laki-laki berasal dari Kabupaten Gorontalo, Kabupaten Boalemo, Kabupaten Bone Bolango, dan Kota maka dapat dilihat kembali bahwa presentase jumlah lansia di luar panti jompo lebih banyak dibandingkan yang berada di panti jompo.

METODE

Tempat penelitian ini adalah Di Panti Jompo LKS.LU Beringin Hutuo Limboto. Adapun waktu pelaksanaan penelitian dimulai Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November 2022. Penelitian ini dimulai dari proses penyusunan proposal dengan mengambil data awal di tempat penelitian.

Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian adalah penelitian yang bersifat kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan metode penelitian *pre-Experimental* yaitu dengan pendekatan *design one group pretest-posttes*t. Dimana desain ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan sehingga dalam

penelitian ini hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan *(treatment)*.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen dan dependen. Dimana independen adalah meditasi, sedangkan variabel dependen adalah penurunan tingkat stress pada lansia dip anti jompo LKS.LU Beringin Hutuo Limboto.

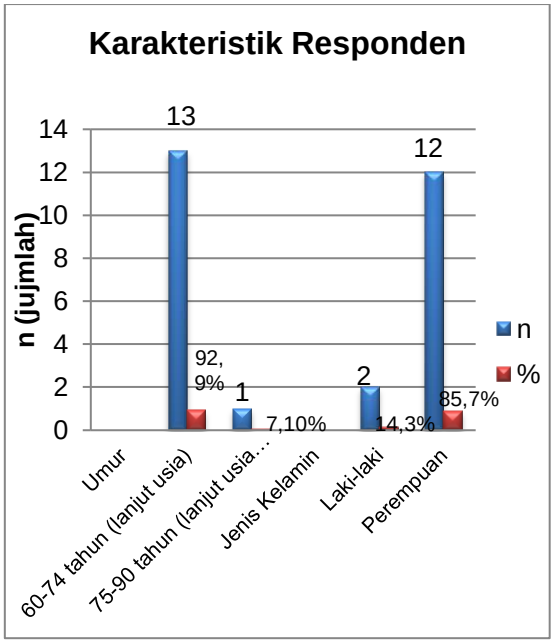
Populasi adalah keseluruhan, totalitas atau generalisasi dari satuan, individu, objek, atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang akan diteliti, yang dapat berupa orang, benda, institusi, peristiwa dan lain-lain yang di dalamnya dapat diperoleh atau dapat memberikan informasi (data) penelitian yang kemudia dapat ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini 140 jiwa yang berada di lingkungan panti jompo LKS.LU Beringin Hutuo Limboto.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila jumlah populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi itu (Sugiyono, 2017). Sampel dalam penelitian ini 14 jiwa berada di lingkungan

Panti Jompo LKS.LU Beringin Hutuo Limboto. Untuk menentukan sampel tersebut maka dilakukan *purposive sampling* yaitu didasarkan pada suatu kriteria-kriteria tertentu yang dibuat oleh peneliti.

HASIL

Grafik 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Umur dan Jenis Kelamin



Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Grafik 1. distribusi frekuensi responden berdasarkan umur 60-74 tahun sebanyak 13 responden (92,9%) dan umur 75-90 tahun ada 1 responden (7,1%). Sedangkan pada karakteristik jenis kelamin, didominasi oleh responden perempua sebanyak 12 responden (85,7%) dan laki-laki ada 2 responden (14,3%).

ANALISIS UNIVARIAT

Tabel 4. Tingkat Stress Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Variabel	Pre Test		Post Test	
	n	%	N	%
Stress Ringan	0	0%	14	100%
Stress Sedang	11	78,6%	0	0%
Stress Berat	3	21,4%	0	0%

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian pada responden yang berjumlah 14 orang lansia.Pada saat *pre test* diketahui bahwa jumlah responden yang mengalami stress sedang sabanyak 11 responden (78,6%) dan yang stress berat ada 3 responden (21,4%). Pada saat *post test* diketahui bahwa seluruh responden sudah mengalami penurunan tingkat stress,

sebanyak 14 responden (100%) mengalami stress ringan saja.

ANALISIS BIVARIAT

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Panti Jompo LKS.LU Beringin Hutuo Limboto. Sebelum melakukan analisa bivariat, asumsi normalitas data harus dipenuhi untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk.*Analisis yang digunakan untuk mengetahui penurunan tingkat stress lansia sebelum dan sesudah diberikan meditasi yaitu dengan menggunakan uji *Paired Sample T Test* dengan signifikan < (α) 0,05 untuk melihat pengaruh variabel independent terhadap variable dependent.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	0,235	14	0,035	0,878	14	0,055
Post Test	0,270	14	0,007	0,854	14	0,025

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Tabel 5, hasil pengolahan uji normalitas data dengan metode *Shapiro Wilk*, diketahui nilai signifikan untuk pre test 0,055 dan post test 0,025> (α) 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji *Sample Paired T Test*

	Tingkat Stress	**Mean CI 95%**		**t-test**	***p-value***
	Mean ± SD	**Lower**	**Upper**		
Pre Test	22,29 ± 2,644	5,991	8,294	13,400	0,000
Post Test	15,14 ± 10,27				

Sumber: Olahan Data (2022)

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat perbandingan antara penurunan tingkat stress pada saat pre test dan post test. Nilai rata-rata tingkat stress pada saat pre test yaitu 22,29 sedangkan pada saat post test 15,14. Berdasarkan uji *Paired Sample T Test*didapatkan*p-value* = 0,000 < (α) 0,05 ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian meditasi terhadap penurnan tingkat stress pada lansia.

PEMBAHASAN

Tingkat Stress Lansia Sebelum Diberikan Meditasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa 11 responden (78,6%) mengalami stress sedang dan 3 responden (21,4%) mengalami stress berat sebelum diberikan meditasi dengan rata-rata tingkat stress lansia sebelum diberikan meditasi adalah 22,29. Hal ini terjadi karena lansia merasa sedih merindukan keluargannya, merasa kesepian dan bosan karena jarang dikunjungi dan melakukan kegiatan yang berulang.

Hasil penelitian ini di dukung oleh Lilik (2011) yang mengatakan bahwa stress pada lansia dimanifestasikan dengan adanya keluhan merasa tidak berharga, sedih yang berlebihan, murung, tidak bersemangat, merasa kosong dan tidak ada harapan. Oleh karena itu, untuk mencegah stress pada lansia dapat dilakukan dengan memberikan kegiatan yang positif, seperti melakukan meditasi untuk menciptakan ketenangan batin dan kenyamanan jiwa sehingga bebabn pikiran dapat berkurang.

Stres yang terjadi pada lansia berdampak terjadinya kelebihan sekresi dari *corticotropin-releasing hormone* sebagai akibat dari hiperaktifnya *hypothalamic-pituitary-adrenal axis*. Peningkatan jumlah *cortisol* menyebabkan ketidakseimbangan tiga *neurotransmitters*

utama yakni *norephineprine*, *serotonin*, dan *dopamine*. Jumlah serotonin yang meningkat menyebabkan penurunan kadar *norepinephrine*. *Norepinephrine* yaitu *neurotransmitter* yang mempunyai hubungan dengan fungsi kesiagaan tubuh, perhatian, energi, motivasi, penghargaan, kesenangan, dan beberapa hal yang menarik dalam hidup (Nutt, 2015).

Stress merupakan suatu ketidakstabilan antara tuntutan dan kemampuan individu, di mana tuntutan yang diterima lebih besar dari kemampuannya. Stress tersebut sering dikaitkan dengan stabilitas mental atau psikis individu dalam menangani suatu problematika kehidupan. Oleh sebab itu apabila individu mengalami stress yang berkepanjangan akan mempengaruhi stabilitas diri dan produktivitas kerjanya. Faktor-faktor yang mengganggu kestabilan (stress) organisme berasal dari dalam maupun dari luar.Faktor yang berasal dari dalam diri organisme adalah biologis dan psikologis, sedangkan yang berasal dari luar adalah faktor lingkungan.Faktor biologis terdiri dari faktor genetika, pengalaman hidup, tidur, diet, postur tubuh, kelelahan, penyakit dan adaptasi yang abnormal. Faktor psikologis terdiri dari persepsi, perasaan dan emosi, situasi, pengalaman hidup, keputusan hidup dan perilaku.Sedangkan faktor lingkungan terdiri dari lingkungan fisik, lingkungan biotik dan lingkungan sosial (Sembiring, 2020).

Tingkat Stress Lansia Sesudah Diberikan Meditasi

Berdasarkan hasil penelitian terjadi penurunan tingkat stress lansia sesudah diberikan meditasi dengan rata-rata adalah 15,14. Pada saat post test semua responden yaitu 14 responden (100%) berada dalam kategori stress ringan. Hal ini dikarenakan selama proses pemberian meditasi, responden memperlihatkan sikap yang positif, kooperatif dalam menerima arahan peneliti dalam melakukan meditasi. Meditasi dapat menurunkan stress 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.

Hasil penelitian ini mendukung pernyataan dari penelitian-penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa meditasi merupakan salah satu metode dalam mengurangi gejala respon stress. Penelitian yang dilakukan oleh Harmilah dkk (2016) yang menunjukkan hasil bahwa meditasi yang dilakukan terbukti mampu menurunkan stres fisik dan psikososial pada kelompok lansia. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Renidayati (2016), menunjukkan bahwa stres fisik dan psikologis yang dialami oleh pasien pre operasi bedah onkologi menurun setelah diberikan terapi meditasi. Penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Mardian (2014) juga menunjukkan bahwa meditasi yang dilakukan kepada lansia hipertensi mengalami perubahan tekanan darah. Penelitian oleh Candra, Ruspawan, dan Sudiantara (2018), pada penelitiannya membandingkan pengaruh relaksasi progresif dengan meditasi terhadap tingkat stres pada lansia. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa meditasi lebih efektif dalam menurunkan tingkat stress dibandingkan dengan relaksasi progresif.

Menurut Brealey (2021) yang dikutip oleh Hoiron, menyatakan bahwa pada dasarnya terapi meditasi merupakan

salah satu teknik terapi yang dapat mempengaruhi tubuh agar dapat berespon positif dan membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks, serta bermanfaat untuk perbaikan kesehatan, baik mental maupun fisik. Meditasi menurunkan kerentangant erhadap stres atau ketegangan dalam system syaraf, dan meditasi juga berfungsi sebagai suatu terapi pembantu untuk menumbuhkan kemampuan penyembuhan diri. Meditasi sebagai respon relaksasi, disadari dapat membendung aliran hormon stres dan memproduksi respon yang merupakan kebalikan dari respon melawan, menghindar ataupun respon terhadap stres. Meditasi yang dilakukan secara teratur akan segera diikuti oleh penurunan kecepatan detak jantung yang signifikan, penurunan tekanan darah, sistem syaraf menjadi tenang dan perbaikan dari segala penyimpangan fungsi yang berhubungan dengan stres, antara lain depresi, migren, dan insomnnia pada lansia. Penurunan tingkat stres ini mempunyai nilai yang berbeda-beda, hal ini mungkin juga disebabkan banyak hal diantaranya ketidakseriusan dan keaktifan responden dalam melakukan terapi meditasi.

Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa penurunan tingkat stress pada lansia setelah diberikan meditasi didapatkan nilai signifikann p-value = 0,000 nilai tersebut mempunyai makna p-value < (α) 0,05. Maka dari hasil nilai signifikan p-value < (α) 0,05 berarti Ha diterima dan H_0 ditolak. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa lansia mengalami penurunan tingkat stress setelah diberikan meditasi selama 6 hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian meditasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Panti Jompo LKS.LU Beringin Hutuo Limboto.

Hal penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusmanto (2018) tentang pengaruh pemberian teknik meditasi terhadap penurunan tingkat stres. Desain yang digunakan adalah Pretest-posttest one group. Hasil penelitian ini juga di dukung dengan hasil penelitian Nazli (2020) dengan judul Efektivitas Meditasi terhadap Penurunan Stres pada Lansia dengan Hipertensi, kemudian menemukan bahwa meditasi dapat menurunkan stres fisik dan psikologis pada lansia dengan hipertensi prime secara signifikan. Pengaruh ini memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Iskandar (2018) yang mengemukakan bahwa meditasi memiliki banyak keuntungan di bidang kesehatan, diantaranya menimbulkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot dan menenangkan pikiran. Hal ini telah dibuktikan penelitian terdahulu oleh Candra et al (2021) yang berjudul pengaruh relaksasi progresif dan meditasi terhadap tingkat stres pasien hipertensi yang dilakukan selama 2 minggu dengan 12 kali perlakuan menunjukan bahwa meditasi lebih efektif menurunkan tingkat stress pasien hipertensi.

Sebuah riset terbaru juga menunjukkan hasil yang sama bahwa meditasi mempunyai efektivitas dalam mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini telah di publikasikan dalam edisi terbaru jurnal *Perspectives on Psychological Science*. Novia (2020) mengutip suatu artikel dari Silarus yang berjudul meditasi halau stres, hancurkan depresi, mengungkapkan bahwa ketika sikap tubuh sempurna dalam meditasi merupakan suatu gerak yang tepat untuk

memperlancar mekanisme peredaran darah. Peredaran darah yang lancar sangat penting bagi proses metabolisme tubuh yang dapat mempengaruhi kestabilan pikiran dan emosi. Mata yang terpejam ketika melakukan meditasi merupakan langkah mengistirahatkan otak dari pikiran yang tidak perlu dan tubuh melakukan perbaikan terhadap bagian tubuh yang rusak. Hormonstres yaitu *kortikosteroid* yang muncul ketika pikiran ruwet, dapat ditekan produksinya melalui olah meditasi.

Stress yang terakumulasi secara terus menerus tanpa adanya solusi akan memunculkan bermacam-macam gangguan psikologis seperti depresi atau gangguan jiwa yang lebih berat. Hal tersebut tentunya akan mengganggu aktivitas lansia, oleh karena itu perlu diberikan penanganan yang tepat. Salah satu terapi yang bisa diberikan adalah terapi meditasi. Meditasi merupakan salah satu cara untuk menangani gangguan mental seperti stres, depresi dan kecemasan. Seseorang yang mengalami stres akan direspons oleh tubuhnya dengan melepaskan hormone 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 stress (Saravanan & Wilks, 2014).

Mekanisme meditasi dalam menurunkan tingkat stress. Dalam fisiologi stress terdapat dua sistem yang saling berhubungan dan mempengaruhi respon stress, yaitu *Sympathetic Adrenomedullary* (SAM) sistem dan *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA) aksis. Pada sistem *Sympathetic Adrenomedullary* (SAM) akan terjadi sekresi katekolamin epinefrin (EP) dan norepinefrin (NE), sedangkan pada sistem HPA *activation* akan terjadi sekresi *Adrenocorticotropic Hormone* (ATCH) sehingga korteks adrenal melepaskan glukokortiroid. Terapi meditasi cenderung berperan dalam *Hypothalamic Pituitary Adrenocortical* (HPA). Saat seseorang melakukan meditasi akan terjadi penurunan hormone stress yaitu katekolamin epinefrin (EP) dan norepinefrin (NE), yang menyebabkan detak jantung melambat, tekanan darah menjadi normal dan pernafasan menjadi tenang. Ketika seseorang melakukan meditasi akan terjadi penurunan *Adrenocorticotropic Hormone* (ATCH), sehingga timbul rasa senang, bahagia, rileks dan membantu mengurangi kecemasan dan dapat mengurangi stress, sehingga dengan dilakukannya terapi meditasi dapat memberikan manfaat yang lebih maksimal dalam menurunkan stress (Taylor, 2018).

Menurut asumsi peneliti bahwa meditasi dapat menurunkan tingkat stress pada lansia, karena dari penelitian ini terbukti bahwa terdapat penurunan tingkat stress pada lansia yang berarti ada pengaruh terhadap tingkat stres lansia antara sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi meditasi. Tingkat stress lansia pada penelitian ini disebabkan oleh berbagai faktor internal maupun eksternal dari lansia itu sendiri. Faktor internal antara lain keadaan kesehatan lansia, masalah pribadi, dll. Sedangkan faktor eksternal bisa berasal dari lingkungan lansia itu sendiri atau dari orang lain yang mempengaruhi. Dari sini terlihat bahwa pelaksanaan terapi meditasi dapat mempengaruhi faktor dominan terjadinya stress seperti faktor lingkungan dan kesehatan. Terbukti bahwa ada perbedaan

tingkat stres pada hari pertama dan hari ketujuh dan peneliti sependapat bahwa setelah pemberian meditasi yang berlangsung dalam satu minggu menunjukkan bahwa lansia mengalami ketenangan, rileks, merasa nyaman walaupun hanya di panti jompo saja, istirahat malam menjadi lebih nyaman, mudah beradaptasi dengan situasi dan bisa mempraktekan meditasi kapan saja.

KESIMPULAN

Rata-rata tingkat stress lansia sebelum diberikan meditasi adalah 22,29. Lansia yang mengalami stress sedang ada 11 responden (78,6%) dan stress berat ada 3 responden (21,4%).

Rata-rata tingkat stress lansia sesudah diberikan meditasi adalah 15,14. Terjadi penurunan yang sangat signifikan karena dari hasil penelitian yang didapatkan pada saat post test, seluruh responden mengalami penurnan tingkat stress. Semua responden yaitu 14 responden (100%).

Berdasarkan uji *Paired Sample T Test* terlihat bahwa *p-value* = 0,000 < (α) 0,05 ini menunjukkan bahwa ada pengaruh meditasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.

SARAN

Bagi Peneliti Selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan acuan dalam melakukan penelitian terkait serta dapat menambahkan variabel lain agar dapat mengembangkan penelitian ini dan bagi Peneliti dapat menjadikan pembelajaran bagi peneliti untuk kedepannya dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya terapi meditasi kepada lansia dan masyarakat yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

Atiek, M., Rahmawati, A. N., & Rokhman, A. (2021). Kepearawatan Jiwa Mengenal Kesehatan Mental. In S. Ns. Arni Nur Rahmawati, *Konsep Stress, Rentang Sehat Sakit Jiwa Dan Mekanisme Koping* (pp. 32-37). Universitas Harapan Bangsa, Puworkerto: 2021.

Cicilia Pali, 2. (2016). Gambaran Kebahagiaan Pada Lansia Yang Memilih Tinggal Di Panti Jompo. *Jurnal e-Biomedik (eBm)* , 1-6.

Depkes RI, 2. (2018). Pengaruh Terapi Berjalan Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia Di Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* , 1-6.

Fajarina Lathu Asmarani, 2. (2018). Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di BPSTW Provinsi Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasihan Bantul. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta* , 327-330.

Fitriyah, 2. (2021). PERBANDINGAN ANTARA ART THERAPY DENGAN MENULIS DIARY TERHADAP TINGKAT STRESS PADA LANSIA. *PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA* , 1-12.

Meditasi Transendental, 2. (2018). MEDITATION FOR A BETTER LIFE AS A POTENTIAL WELLNESS TOURISM IN BALI. *WICAKSANA, Jurnal Lingkungan & Pembangunan* , 71-83.

MOHAMAD, 2. (2020). PENGARUH TERAPI BERJALAN TERHADAP TINGKAT STRESS PADA

LANSIA DI SEMARANG. *JURNAL MANAJEMEN ASUHAN KEPERAWATAN* , 1-6.

Muhammad Fathoni, 2. (2020). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stress Pada Lansia. *STIKes Insan Cendekia Medika Jombang* , 1-10.

Ni Nyoman Susanti, 2. (2020). Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar. *Jurnal Medika Kerya Ilmiah Kesehatan* , 1-10.

Nugroho, 2. (2021). KEEFEKTIFAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN STRESS PADA LANSIA DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN. *[MANUJU MALAHAYATI NURSING JOURNAL* , 50-60.

Putu Indah Budi Apsari, 2. (2019). Meditation For A Better Life As A Potential Wellness Tourism In Bali. *WICAKSANA, Jurnal Lingkungan & Pembangunan* , 71-83.

Santosa, 2. (2021). Pengaruh Terapi Berjalan Terahadap Tingkat Stress Pada Lansia Di Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* , 1-6.

Savitri Gemini, 2. (2021). Keperawatan Gerontik. In K. D. Usia, *Savitri Gemini* (pp. 1-10). 2021.

Suci Sutioningsih, 2. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Tingkat Stress Pada Lnasia. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)* , 1-12.

WHO, 2. (2019). HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA. *JURUSAN ILMU KEPERAWATAN, UNIVERSITAS DHARMAS INDONESIA* , 1147-1152.

Yiyit Hentika, 2. (2019). Konsep Diri Lansia Di Panti Jompo. *SCHOULID:Indonesia Journal Of School Counseling* , 46-54.