

## Pengaruh Terapi Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Stress Penderita Kekambuhan Gastritis Pada Dewasa Awal Di Lingkungan Rw 001 Ragamukti Tarjurhalang Bogor Tahun 2023

Muhammad Eka Jaya Maulana<sup>1</sup>, Elvie Tresya<sup>2</sup>, Indri Sarwili<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju<sup>1</sup>

Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju<sup>2</sup>

Korespondensi penulis: [jayae296@gmail.com](mailto:jayae296@gmail.com)

**Abstract.** Stress in patients with gastritis recurrence is a physiological problem felt by early adults when they experience relapses of gastritis. Management of stress in patients with gastritis recurrence in early adulthood can be overcome with complementary therapy, namely breathing meditation therapy. Breathing meditation therapy itself is an activity that aims to achieve mental calm by focusing your breathing so you can relax your mind and body. This study aims to determine the effect of providing breathing meditation therapy on the stress levels of patients with gastritis recurrence in early adulthood in the Rw 001 Ragamukti Tajurhalang Bogor environment. In this research, the method used is pre-experimental quantitative research with a one group pretest – posttest design. The sample consisted of 15 early adults suffering from recurrent gastritis in the Rw 001 Tajurhalang Bogor area who were selected using a purposive sampling technique using a questionnaire with a Likert measuring scale. This research uses the Wilcoxon Signed Rank test with a significant value of  $\alpha < 0.05$ . The test results from this research were that most respondents experienced a decrease in stress levels as evidenced by the presence of a percentage in the mild stress range of 9 people (60.0%), while respondents who experienced moderate levels of stress were 6 people (40.0%) with an average value of The average (mean) stress level after receiving breathing meditation therapy was 8.47. Indicating that the  $p$  value =  $< .001$ , where the  $p$  value was less than 0.05, so the null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected, so the alternative hypothesis was accepted ( $H_a$ ).

**Keywords:** Breathing Meditation Therapy, Recurrence of Gastritis

**Abstrak.** Stress penderita kekambuhan gastritis merupakan masalah fisiologik yang dirasakan oleh dewasa awal ketika mengalami kekambuhan gastritis ulang. Penatalaksanaan stress penderita kekambuhan gastritis pada dewasa awal bisa diatasi dengan terapi komplementer yaitu terapi meditasi pernapasan. Terapi meditasi pernapasan sendiri merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencapai ketenangan jiwa dengan cara memfokuskan pernapasan agar dapat mereleksasikan pikiran dan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat stress penderita kekambuhan gastritis pada dewasa awal di lingkungan Rw 001 Ragamukti Tajurhalang Bogor. Dalam Penelitian ini metode yang digunakan ialah penelitian kuantitatif *pre eksperimental dengan designs one group pretest – posttest*. Sampel terdiri dari 15 dewasa awal penderita kekambuhan gastritis di lingkungan Rw 001 Tajurhalang Bogor yang dipilih dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan menggunakan kuisioner Angket dengan skala ukur likert. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* dengan nilai signifikan  $\alpha < 0,05$ . Hasil uji dari penelitian ini sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat stress terbukti dengan adanya presentase pada rentang stress ringan sebanyak 9 orang (60,0%), sedangkan responden yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 6 orang (40,0%) dengan nilai rata-rata (*mean*) tingkat stress sesudah mendapatkan terapi meditasi pernapasan sebanyak 8,47. Menunjukkan bahwa nilai  $p$  value =  $< ,001$  dimana nilai  $p$  value kurang dari 0,05 maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak maka hipotesis Alternatif diterima ( $H_a$ ). Maka dari itu peneliti berkesimpulan bahwasanya terdapat pengaruh pemberian terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat stress penderita kekambuhan gastritis pada dewasa awal di lingkungan Rw 001 Tajurhalang Bogor 2023.

**Kata Kunci :** Terapi Meditasi Pernapasan, Kekambuhan Gastritis

### LATAR BELAKANG

Dari data *World Health Organization* (WHO 2020) terhadap beberapa negara di dunia dan

menemukan bahwa kejadian global gastritis termasuk 22% di Inggris, 30% di Cina, 14,5% di Jepang, 35% di Kanada dan 29 % di Prancis. Insiden gastritis di Asia Tenggara adalah sekitar 583.635 dari total populasi setiap tahun, dan prevalensi gastritis di populasi Shanghai adalah sekitar 17,2%, dibandingkan dengan sekitar 4,1% dari populasi Barat yang tidak menunjukkan gejala jauh lebih tinggi. Angka kejadian gastritis di Indonesia sebesar 41,8%.6. Berdasarkan data (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020) Gastritis menempati urutan keenam dengan total 33.580 kasus rawat inap atau 60,86%. Kasus gastritis rawat jalan menduduki peringkat ke-7 dengan 201.084 kasus. Angka kejadian gastritis sangat tinggi di beberapa daerah dengan prevalensi 238.452.952 atau 274.396 kasus pada 40,8% . Berdasarkan Profil Kesehatan ( Kabupaten Bogor tahun 2021), gastritis merupakan salah satu dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan dari 25.007 di Puskesmas Jawa Barat (Interprofesi et al., 2023). Gastritis merupakan peradangan pada mukosa lambung berdampak pada pembengkakan di area mukosa lambung menjadikan epitel terlepas, pelepasan epitel ini kemudian merangsang terjadinya proses inflamasi di lambung (Swardin, 2022a).

Menurut (Dr.Fien Pongpalilu et al., 2023) bahwa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai usia 40 tahun, saat perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Pada umumnya mereka yang tergolong dewasa muda (young) ialah mereka yang berusia 20-40 tahun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Novena et al., 2023) dalam jurnal “Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal “ diperoleh tingkat stres pada dewasa awal pada penelitian ini adalah 1 orang (0,8%) kategori sangat rendah, 25 orang (20,2%) kategori rendah, 56 orang (45,2%) kategori sedang, 38 orang (30,6%) kategori tinggi dan 4 orang (3,2%) kategori sangat tinggi. (Novena et al., 2023).

Menurut (Dr. Tri Niswati Utami, 2021) dalam bukunya stres merupakan keadaan dimana organisme di bawah pengaruh kekuatan internal dan eksternal yang dapat mengancam untuk mengubah keseimbangan tubuh. Individu yang memiliki pengelolaan stres yang kurang baik dapat meningkatkan kadar asam lambung karena dapat menurunkan kadar hormon prostaglandin. Berdasarkan hasil literatur review responden pada penelitian ini mengalami stres sedang sebanyak 180 responden dengan persentase (34,5%) (Muna et al., 2022).

Menurut (Saras, 2021), seorang profesor asal China. Meditasi yang terkait dengan pernapasan adalah meditasi sirkulasi meditasi ini disebut Zhen Qi. Yaitu dengan teknik

pernapasan yang terkonsentrasi pada hembusan napas. Zhen qi akan efektif bila kita melakukan pernapasan dalam yang berlangsung antara 9-10 kali per menit. Hitungan 9-10 kali per menit menunjukkan bahwa kita diharapkan bisa bernapas dengan dalam dan lambat. Menurut DR. Li dalam bukunya "Treatise on Zhen-Qi Circulation", konsentrasi pada hembusan napas ini memiliki arti sangat penting. Pada saat menghembuskan napas, saraf parasimpatik akan bekerja dan saraf simpatik terhalangi. Akibatnya, tubuh menjadi rileks. Saat rileks, dengan sendirinya tekanan darah menurun dan segala nyeri akan hilang.

Hasil penelitian terdahulu uji statistik menggunakan Uji t Dependent (Paired T – Test), maka dapat dilihat dari nilai p value yaitu 0,000 (<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. (Jenau et al., 2021)

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 13 Agustus 2023 di dapatkan dari catatan medik bahwasanya ada 30 responden di lingkungan Rw 001 Ragamukti Kelurahan Tajurhalang Bogor yang mengalami kekambuhan gastritis rata rata berusia 23 – 40 tahun. Dan berdasarkan dari hasil wawancara 10 orang responden mengeluh sering merasakan nyeri pada bagian perut khususnya pada bagian lambung karena sering terlambat makan dan setelah mengkonsumsi makanan pedas serta mengalami stress karena beban kerja. Klien tidak mengetahui kekambuhan gastritis dan dampak dari penyakit gastritis ini bagi kesehatan, jika mengabaikan penyakit ini justru membuatnya semakin parah hingga mengarah ke komplikasi gangguan kesehatan bahkan bisa mengancam keselamatan jiwa.

Berdasarkan data studi pendahuluan di lingkungan Rw 001 Ragamukti Tajurhalang Bogor. Maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian yaitu " Apakah ada Pengaruh terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat stress penderita kekambuhan gastritis pada dewasa awal di lingkungan Rw 001 Ragamukti Tajurhalang Bogor.

## **KAJIAN TEORITIS**

Dewasa awal merupakan suatu masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa, dari usia 18 tahun sampai usia 40 tahun namun secara umum mereka yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20 – 40 tahun yang sudah dapat mengambil peran serta tanggung jawab di Masyarakat (Hurlock, 1991). Dimana kebanyakan individu

dewasa awal berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi, daya tahan, dan fungsi motoric. Ketajaman visual paling menonjol di usia 20-40 tahun, pengecap, pembawan, serta sensitivitas terhadap rasa sakit dan suhu umumnya bertahan hingga usia paling tidak 45 tahun. Status kesehatan pada masa dewasa dipengaruhi sebagian oleh gen, tetapi faktor tingkah laku apa yang dimakan, apakah mereka cukup tidur, seberapa aktif mereka secara fisik, dan apakah mereka meroko, minum-miuan keras, atau menggunakan obat-obatan sangat berkontribusi terhadap kesehatan serta kesejahteraan di masa sekarang dan mendatang.

Gastritis atau yang umum dikenal sebagai penyakit maag merupakan penyakit yang disebabkan oleh adanya asam lambung yang berlebih dan meningkatnya asam lambung. Hal ini diakibatkannya proses inflamasi yang disebabkan oleh factor peradangan dan infeksi pada mukosa dan submucosa lambung baik secara akut (cepat) atau kronik (lama) lambung (Tussakinah et. al., 2018). Kekambuhan gastri adalah peristiwa kembali timbulnya gejala yang sebelumnya sudah terjadi dimana hal tersebut dipengaruhi oleh pengaturan pola makan yang tidak baik dan faktor stress. Pola makan yang sering memicu yaitu konsumsi makanan bersifat pedas, asam dan sering makan kurang tepat waktu, minum minuman bersoda dan kopi sehingga mengakibatkan rasa mual dan kembung, serta sewaktu-waktu makan terlambat dan tidak sarapan pagi (Rizkiana & Rahmasari Tanuwijaya, 2021)

Menurut WHO (2003), stress dapat dikatakan sebagai reaksi atau respon tubuh terhadap psikososial tekanan mental atau beban kehidupan. Pendapat dari ahli lain mengatakan bahwa stress adalah suatu ketidak seimbangan diri atau jiwa dan realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari atau perubahan yang memerlukan penyesuaian. Stress dapat terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mengancam fisik maupun psikologinya, dimana peristiwa tersebut disebut stressor (Amelia, 2020).

Meditasi adalah praktik relaksasi dengan memfokuskan pemusatan pikiran pada satu titik untuk mencapai sesuatu yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi mental dan spiritual seseorang. Meditas ini dapat dilakukan oleh setiap individu dimana pun (Aryunani, Nur Hidayatul Ainayah, 2022). Menurut (Suratmin, 2018) meditasi pernapasan yang teratur akan mengubah individu menjadi lebih tenang. Waktu yang terbaik untuk melakukan meditasi adalah pada pagi hari diantara jam 6 selama 5 -10 menit, namun meditasi pernapasan juga dapat dilakukan kapan saja.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, Desain penelitian adalah *pre eksprimental* yang digunakan *one group pretest – posttest* di lakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok control atau pembanding, yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu 30 dewasa awal, sampel yang di ambil dengan menggunakan total *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dan sample pada penelitian ini yaitu 15 responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1.1 Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Persentase (%)
<b>Laki-laki</b>	10	66,7 %
<b>Perempuan</b>	5	33,3 %
<b>Jumlah</b>	15	<b>100 %</b>

(Sumber: Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 15 responden sebagian besar responden berjenis laki-laki yaitu 10 orang (66,7%), responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 orang (33,3%).

### 2. Analisa Univariat

Table 1.2 Distribusi Kategori Tingkat Stress Sebelum Diberikan Terapi Meditasi pernapasan

Tingkat Stress	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Stress Sedang	12	80,0%
Stress Berat	3	20,0%
<b>Total</b>	15	<b>100%</b>

	Mean	Min-Max	SD	CI 95%
re	3,13	60-88	10.43	67.35 - 78.91

*est*

Sumber : (Sumber : Data Primer. 2023)

Berdasarkan dari analisa data pada tabel diatas menyatakan bahwa data yang diperoleh sebelum diberikan intervensi terapi meditasi pernapasan responden yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 12 orang dengan persentase (80,0%), sedangkan responden yang mengalami tingkat stress berat sebanyak 3 orang dengan persentase (20,8%). Nilai rata-rata (*mean*) tingkat stress sebelum mendapatkan terapi meditasi pernapasan sebanyak 73,13 dengan nilai terendah yaitu 57 (stress sedang) dan nilai tertinggi yaitu 89 (stress berat), *Standar Deviation* 10,439 dan estimasi interval (95%CI) yaitu 67,35 sampai 78,91.

Tabel 1.3 Distribusi Kategori Tingkat Stress Sesudah Diberikan Terapi Meditasi pernapasan

Tingkat Stress	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Stress Ringan	9	60,0%
Stress Sedang	6	40,0%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

  

	†	M ean	Min -Max	SD	CI 95%
re	5	58,47	29-84	6,833	54,68 - 62,25

(Sumber : Data Primer. 2023)

Berdasarkan dari analisa data pada tabel diatas menyatakan bahwa data yang diperoleh sesudah diberikan intervensi terapi meditasi pernapasan responden yang mengalami stress ringan sebanyak 9 orang dengan persentase (60,0%), sedangkan responden yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 6 orang dengan persentase (40,0%). Nilai rata-rata (*mean*) tingkat stress sesudah mendapatkan terapi meditasi pernapasan sebanyak 58,47 dengan nilai terendah yaitu 29 (stress ringan) dan nilai tertinggi yaitu 84 (stress sedang), *Standar Deviation* 6,833 dan estimasi interval (95%CI) yaitu 54,68 sampai 62,25.

Tabel 1.4 Uji normalitas data menggunakan *Shapiro - Wilk*

Statistik	N	Sig.
-----------	---	------

<b>Pretest</b>	0,874	15	0,038
<b>Posttest</b>	0,711	15	<,001

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan Tabel 4.4 Menunjukkan hasil uji normalitas yang diujikam pada data yang diperoleh oleh peneliti melalui lembar kuesioner. Hasil pengolahan uji normalitas data dengan metode Shapiro wilk, diketahui nilai signifikan untuk pre test 0,038 dan post test <,001 nilai  $p > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual tidak berdistribusi dengan normal.

### 3. Analisa Bivariat

Tabel 1.5 Uji *Wilcoxon Signed Rank*

Variabel	N	Z	P Value
<i>Pre Test-Post Test</i>	15	-3.409	<,001

(Sumber: Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel diatas hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa Tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi meditasi pernapasan didapatkan

dengan  $p$  value (*Asymp. Sig.(2-tailed)*) sebesar <,001 yang dimana  $< 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis  $H_a$  diterima atau terdapat pengaruh terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat stress penderita kekambuhan gastritis pada dewasa awal di lingkungan Rw 001 Ragamukti Tarjurhalang Bogor tahun 2023.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Subjek Penelitian

#### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil data dari karakteristik responden yang mengalami stress pada saat mengalami kekambuhan gastritis, berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa dari 15 responden sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 10 orang (66,7%), dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 orang (33,3%). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor demografi yang mempengaruhi tingkat stress pada dewasa awal. Menurut peneliti mayoritas tingkat stress dewasa awal yang sedang mengalami kekambuhan ulang gastritis adalah berjenis kelamin laki-laki dikarenakan laki-laki lebih cenderung memiliki perilaku kesehatan yang buruk dibandingkan perempuan yang memiliki perilaku kesehatan yang

lebih positif.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Murdhiono et al., 2019) menyatakan bahwa rata-rata seseorang yang lebih tinggi mengalami stress yaitu seseorang yang berjenis kelamin perempuan dengan ditunjukkan persentase 19 orang (63,3%), sedangkan seseorang yang berjenis kelamin laki-laki yang mengalami stress sebanyak 11 orang (36,7%).

Pada penelitian yang dilakukan Gede Budi Widiarta, Kadek Yudi Aryawa. et al (2023) menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor demografi yang mempengaruhi tingkat stress pada lansia. Menurut peneliti mayoritas tingkat stress lansia yang sedang menghadapi masa pandemi Covid- 19 adalah berjenis kelamin perempuan dikarenakan perempuan lebih cenderung memikirkan sesuatu hal secara berlebihan.

Menurut secara teori (Muhammad Miftahussurur, Yudith Annisa Ayu Rezkitha, 2021) menyatakan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi status, Kondisi, serta perilaku kesehatan seseorang. Dimana secara umum Perempuan memiliki perilaku kesehatan yang lebih positif, sedangkan laki-laki umumnya memiliki perilaku kesehatan yang berisiko.

Peneliti berkesimpulan bahwasanya seseorang yang berjenis kelamin laki-laki memiliki kecenderungan lebih besar mengalami stress dalam kekambuhan gastritis dibandingkan dengan perempuan jika dilihat dari respon antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan berdasarkan jenis kelamin dapat disebabkan karena perbedaan paparan lingkungan dimana laki-laki jauh dapat lebih berisiko. Dan faktor perbedaan hormon seksual antara laki-laki dan perempuan dapat berpengaruh terhadap respon imunologi dan inflamasi saat terinfeksi H. pylori.

## **2. Analisa Univariat**

### **a. Tingkat Stress penderita kekambuhan gastritis pada dewasa awal di Lingkungan Rw 001 Ragamukti Tajurhalang Bogor Tahun 2023 Sebelum Diberikan Terapi Meditasi Pernapasan**

Berdasarkan hasil data dari penelitian ini diperoleh dari hasil kuisioner angket dengan skala ukur likert. Pada saat sesi pertemuan pertama sebelum memberikan intervensi. Hasil yang tertera pada tabel 1.2 menunjukkan bahwa tingkat stress penderita kekambuhan gastritis pada dewasa awal sebelum diberikan terapi meditasi pernapasan

sebagian besar dewasa mengalami stress sedang. Hal ini terbukti dengan adanya presentase pada tingkat stress sedang yaitu sebanyak 12 orang (80,0%), dan yang mengalami stress berat sebanyak 3 orang (20,8%). dengan nilai rata-rata (*mean*)73,13.

Hal ini dapat diketahui dari jawaban responden dengan pernyataan yang terdapat pada kuesioner yang telah diberikan, bahwa pertanyaan tentang gejala stress yang paling banyak dijawab adalah pertanya no 8 dimana sebagian besar responden mengalami dampak dari stress psikologik yaitu kelelahan emosional, bosan,dan stress kerja sebesar 61,6%.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanti Thahir. et al (2018), menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi napas dalam mayoritas responden mengalami intensitas nyeri gastritis dengan skala nyeri sedang sebanyak 59 (84,3%) responden. Hal ini ditandai dengan hasil observasi yang pada pernyataan verbal responden mengeluh sakit pada bagian abdomen, ekspresi wajah responden meringis disertai dengan gelisah (Nurlaela, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nur Afida, Wahyuningsih. et al (2023), menyatakan bahawa penyakit gastritis merupakan salah satu penyakit psikomatik yang salah satu penyebabnya adalah stress. Dan secara teori menurut para ahli kedokteran menyatakan bahwa kenaikan asam lambung yang berlebihan dapat diakibatkan oleh stress atau ketegangan kejiwaan (Nur Afida, 2023).

Berdasarkan data dan teori diatas peneliti mengemukakan bahwasanya tingkat stress yang dirasakan oleh seorang yang mengalami kekambuhan gastritis tingkat stress sedang sampai hingga stress berat. Bahwa faktor utama peyebab terjadinya penyakit gastritis dan merupakan faktor yang menyebabkan kekambuhan penyakit gastritis adalah stress dimana efek stres pada saluran pencernaan antara lain menurunkan saliva sehingga mulut menjadi kering, menyebabkan kontraksi yang tidak terkontrol pada otot esophagus sehingga menyebabkan sulit untuk menelan, peningkatan asam lambung.

**b. Tingkat Stress penderita kekambuhan gastritis pada dewasa awal di Lingkungan Rw 001 Ragamukti Tajurhalang Bogor Tahun 2023 Sesudah Diberikan Terapi Meditasi Pernapasan**

Setelah responden mendapatkan perlakuan terapi meditasi pernapasan untuk mengatasi stress pada dewasa awal penderita kekambuhan gastritis di lingkungan Rw 001 Ragamukti Tajurhalang Bogor selama 1 minggu, peneliti melakukan pengukuran hasil

tingkat stress dengan menggunakan alat ukur berupa kuisioner angket dengan pertanyaan tingkat stress dengan menggunakan sekala ukur likert pada sesi ke 2. Hasil data dari penelitian ini yang tertera pada tabel 1.3 menunjukkan bahwa tingkat stress dewasa awal sesudah diberikan terapi meditasi pernapasan sebagian besar dewasa awal penderita kekambuhan gastritis mengalami penurunan tingkat stress sedang hingga stress ringan . Hal ini terbukti dengan adanya presentase pada rentang stress ringan sebanyak 9 orang (60,0%), sedangkan responden yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 6 orang (40,0%) dengan nilai rata-rata (*mean*) tingkat stress sesudah mendapatkan terapi meditasi pernapasan sebanyak 8,47.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nuryanti Thahir. et al (2018). Menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi napas dalam terdapat penurunan intensitas nyeri gastritis dengan skala nyeri sedang sebanyak 37 (52,9%) responden dan nyeri terendah adalah skala nyeri ringan sebanyak 33 (47,1%) responden. Secara teori meditasi 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 (Ali et al., 2023)

Sesuai uraian di atas bahwasannya terdapat pengaruh meditasi pernapasan terhadap penurunan tingkat stress penderita kekambuhan gastritis. Dengan pemberian terapi meditasi pernapasan dapat mempengaruhi tubuh agar dapat berespon positif dan membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks, serta bermanfaat untuk perbaikan kesehatan, baik mental, fisik maupun menurunkan kerentangan terhadap stres atau ketegangan dalam system syaraf, dan meditasi juga berfungsi sebagai suatu terapi pembantu untuk menumbuhkan kemampuan penyembuhan diri.

### 3. Analisa Bivariat

#### a. **Menganalisis Pengaruh Pemberian Terapi Meditasi pernapasan Tingkat Stress Penderita Kekambuhan Gastritis Pada Dewasa Awal di Lingkungan Rw 001 Ragamukti Tajurhalang Bogor Tahun 2023**

Hasil uji yang dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tabel 1.5 menunjukkan bahwa nilai  $p$  value (*Asymp. Sig.(2-tailed)*) sebesar  $<,001$  yang dimana  $< 0,05$  maka dapat dinyatakan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat stress penderita kekambuhan gastritis pada dewasa awal di

lingkungan Rw 001 Ragamukti Tarjurhalang Bogor tahun 2023.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widiarta et al., 2023) yang bertujuan mengetahui Pengaruh Terapi Meditasi Lilin Aromaterapi Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia Selama Menghadapi Masa Pandemi Covid- 19 di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng. dengan hasil pengukuran uji *Wilcoxon Signed Rank Test* nilai  $p$  value = 0,001 yang artinya terdapat pengaruh terhadap tingkat Stress pada lansia selama menghadapi masa pandemi covid-19 karena nilai signifikan  $< 0,05$ . Lalu pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Ali et al., 2023) yang memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di panti jompo Lks.Lu Beringin Hutuo Limboto. Pada penelitian ini disampaikan 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.

Pada penelitian (Sutioningsih et al., 2019) yang menyatakan setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam di dapatkan respon tingkah laku terhadap intensitas nyeri pada gastritis berkurang begitu juga respon muscular ikut berkurang. Secara teori pun mengungkapkan sesuai dengan teori (Craven, 1989), bahwa terapi meditasi banyak diaplikasikan untuk beberapa kasus tentang penyakit yang berhubungan dengan stress seperti kondisi jantung, sesak napas, dan masalah perut. Salah satu efek positif dari meditasi adalah meningkatkan kemampuan konsentrasi dan efektifitas dalam kehidupan sehari-hari (Armanu... et al, 2021).

Berdasarkan asumsi penelitian, pada terapi meditasi pernapasan dapat membantu menurunkan tingkat stress penderita kekambuhan gastritis. Dikarenakan pada saat pemberian terapi meditasi pernapasan dapat memberikan ketenang jiwa dan pada memnfokuskan pernapasan membantu merileksakian pikiran responden. Sebelum dilakukannya pemberian para responden hanya fokus pada nyeri ulu hati akibat kekambuhan gastritis, tetapi setelah pemberian terapi meditasi pernapasan ini di lakukan para responden terdistraksi untuk menjadi fokus terhadap terapi meditasi dengan memfokuskan hitungan pernapasan sehingga menurunkan tingkat stress penderita

kekambuhan gastritis.

Pada terapi meditasi pernapasan ini ialah salah satu cara non farmakologi dalam penanganan tingkat stres dengan merilekskan pikiran serta menggabungkan dengan relaksasi pernapasan sehingga memberikan rasa rileks terhadap tubuh dan pikiran sehingga terjadi penurunan tingkat stress yang dirasakan penderita kekambuhan gastritis

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan oleh peneliti di bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden yaitu berjenis kelamin laki-laki.
2. Sebelum diberikan terapi meditasi pernapasan sebagian besar mengalami tingkat stress sedang.
3. Sesudah diberikan terapi meditasi pernapasan sebagian besar terjadi penurunan tingkat stress ringan.
4. Terdapat pengaruh terapi meditasi pernapasan terhadap penurunan tingkat stress penderita kekambuhan gastritis.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan oleh peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran Aplikatif
  - a. Bagi Profesi Perawat  
Disarankan agar profesi perawat dapat memperaktekan hasil penelitian ini di keperawatan komplementer dalam rangka memberikan penanganan tingkat stress dengan kekambuhan gastritis
  - b. Bagi Instalasi Pendidikan  
Bagi instalasi Pendidikan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan bahan referensi ajar baru di keperawatan komplementer dalam rangka memberikan penanganan terhadap kekambuhan gastritis
  - c. Bagi Masyarakat  
Bagi masyarakat dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat membantu dan memberikan dukungan kepada penderita gastritis agar dapat mencegah terjadinya kekambuhan gastritis di lingkungan rw 001 Ragamukti Tajurhalang Bogor.

d. Bagi Responden

Bagi responden agar dapat mengaplikasikan terapi meditasi pernapasan dalam penanganan penyakit kekambuhan yang berulang.

2. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori-teori baru mengenai terapi meditasi dalam mengatasi kekambuhan pada pasien gastritis. SOP terapi meditasi pernapasan yang telah di susun dalam penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan untuk ilmu pembelajaran khususnya dalam keperawatan komplementer.

3. Saran Metodologis

Untuk peneliti selanjutnya di harapkan agar dapat memberikan pembaharuan mengenai metode lain terapi komplementer meditasi pernapasan terhadap tingkat stress yang mengalami kekambuhan gastritis.

## DAFTAR REFERENSI

1. Ali, I. N., Lasanuddin, H. V, & Firmawati, F. (2023). Pengaruh Meditasi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Jompo Lks. Lu Beringin Hutuo Limboto. *Jurnal Nurse*, 6(1).
2. Amelia, R. (2020). Faktor Stres & Cara Mengatasi (Nur Qalby (ed.); 1st ed.). Pustaka Taman Ilmu.
3. Andi Thahir, E. . (202 C.E.). Psikologi Perkembangan (E. D. Andi Thahir (ed.); 1st ed.). Pustaka Referensi.
4. Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (12th ed.).
5. Armanu... et al. (2021). *Stres: Di Era Turbulensi* (Tim Ub Press (ed.); 1st ed.). UB Press.
6. Aryunani, Nur Hidayatul Ainiyah, K. A. (2022). *Dasar-dasar Komplementer* (N. E. Mardliyana (ed.); 1st ed.). Rena Cipta Mandiri.
7. Cahayono, D. J. B. S. B. (2021). *Dokter, Mengapa Sakit Lambungku Tak Kunjung Sembuh?* (B. S. B. Cahyono (ed.); 1st ed.). PT Gramedia Pustaka Utama. <https://webadmin-ipusnas.perpusnas.go.id/ipusnas/publications/books/181540>
8. Cahyono, J. B. S. B. (2019). *Bertumbuh dalam sakit dan Penderitaan* (Suprianto (ed.); 1st ed.). PT. Gramedia Pustaka Utama.
9. Dr. Fien Pongpalilu, Dr. Andi Hamsiah, D. R. (2023). *Perkembangan Peserta Didikm Teori & Konsep Perkembangan Peserta Didik Era society 5.0* (S. Efitra (ed.); 1st ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
10. Dr. Joni Wilson Sitopu, M. Pd., Akhmad Faisal Malik, S.p, Khartini Kaluku, S.Gz., M. K. (2023). *Aplikasi Spss Untuk Analisis Data Penelitian Kesehatan* (S. p. Nanny Mayasari (ed.); 1st ed.). Get Press Indonesia.
11. Dr. Tri Niswati Utami, D. (2021). *Manajemen Stress Kerja* (T. K. M. Kreasi (ed.); 1st ed.). c.
12. Handayani, P. A., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. (2021). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care*.
13. Herman, S., Studi, P., Mesin, T., Mesin, J. T., Teknik, F., Sriwijaya, U., Saputra,

R. A., Irlane Maia De OliveirA, Rahmat, A. Y., Syahbanu, I., Rudiyanasyah, R., Sri Aprilia and Nasrul Arahman, Aprilia, S., Rosnelly, C. M., Ramadhani, S., Novarina, L., Arahman, N., Aprilia, S., Maimun, T., ... Jihannisa, R. (2019). Pengaruh Layanan Informasi Dengan Media Film Terhadap Kewaspadaan Siswa Tentang Pelecehan Seksual Di Kelas Viii-C Smp N 1 Matesih Tahun Pelajaran 2018/2019. Jurusan Teknik Kimia USU, 3(1), 18–23.

14. I ketut Swarjana. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan (1st ed.).

15. Interprofesi, J., Indonesia, K., Relationship, T., Knowledge, B., Levels, S., The, O., Of, I., Azizah, R. N., Supriyatna, R., & Ramadhani, N. R. (2023). Hubungan Pengetahuan , Pola Makan dan Tingkat Stress terhadap Kejadian Gastritis pada Siswa di SMK PGRI 2 Cibinong Tahun 2022. 2(3), 334–340.

16. Jenau, S. B., Djogo, herliana M. A., & Betan, Y. (2021). Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Stres Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Uptd Budi Agung Kupang. *Chmk Health Journal*, 5(3), 1–6.

17. Mansur, Ginting, I. R., & Nababan, L. (2021). Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pasien Rawat Inap Rumah Sakit (Studi Kasus Pada Rumah Sakit Medika Permata Hijau). *Jurnal Ekonomi Bisnis Indonesia*, 16(1), 47–72.

18. Muna, U. L., Kurniawati, T., Muhammadiyah, U., & Pekalongan, P. (2022).