



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH MEDITASI PERNAFASAN TERHADAP

TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA

DI LEMBAGA TAHITA MATARAM

YOGYAKARTA 2024

GANDHI ANGGIT PRIASMOYO

2002037

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2024

**PENGARUH MEDITASI PERNAPASAN TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA
DI LEMBAGA TAHTA MATARAM
YOGYAKARTA 2024**

SKRPSI

**Diajukan Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Di
Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.**

GANDHI ANGGIT PRIASMOYO

2002037

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024”** yang saya kerjakan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi penelitian kesarjanaan di lingkungan institusi maupun perguruan tinggi atau institusi manapun, kecuali bagian sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, Agustus 2024



Gandhi Anggit Priasmoyo

2002037

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH MEDITASI PERNAPASAN TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA
DI LEMBAGA TAHTA MATARAM
YOGYAKARTA 2024**

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan dilaksanakan sidang skripsi

Yogyakarta, 28 Agustus 2024

Pembimbing : Nining Indrawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skrpsi ini telah telah dipertahankan dihadapan Tim

Penguji Sidang pada tanggal 5 September 2024.

Ketua Penguji : Isnanto, S.Kep., Ns., MAN.

Penguji 1 : Antonius Yogi Pratama, S.Kep., Ns., MSN.

Penguji 2 : Nining Indrawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB.

Mengetahui

Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana
Keperawatan



Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS.

Indah Prawesti, S.Kep., Ns., M.Kep.

MOTTO

**“Maka Sesungguhnya Bersama Kesulitan Pasti Ada Kemudahan. Apabila
Engkau Telah Selesai (Dari Suatu Urusan) Tetaplah Bekerja Keras”**

(Q.S Al-Insyirah: 6-7)

“Nyawiji Roso, Migunani Marang Liyan”

Satukan Semua Rasamu, Supaya Berguna Bagi Semua Orang

STIKES BETHESDA YAKKUM

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan:

1. Allah SWT yang maha pengasih, penyang, pengampun dan pemberi hidayah.
2. Orang tua saya, Bapak Wasino dan Ibu Suwastiyem yang selalu mendoakan untuk keberhasilanku.
3. Kepada adik saya, Gema Hafidz Pramudya yang selalu memberikan semangat dan sebagai pengilang rasa lelah.
4. Keluarga besar Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta, Ki Sastra Walaka dan Ki Wareng Birowo serta pelatih yang telah memberikan semangat, bantuan, dan motivasi selama saya menyusun skripsi.
5. Bapak/Ibu dosen serta karyawan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, terima kasih untuk motivasi, semangat, dukungan, ilmu, bimbingan dan didikan yang diberikan selama saya menimba ilmu di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

ABSTRAK

Gandhi Anggit Priasmoyo. “Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024”

Latar Belakang: Kecemasan merupakan masalah mental yang mempengaruhi kesehatan serta kesejahteraan. Sebanyak 20% populasi dunia 47,7% remaja mengalami cemas sedangkan di Indonesia terdapat 6,7% remaja mengalami kecemasan. Hasil studi pendahuluan di Lembaga Tahta Mataram didapatkan 60% remaja memiliki masalah sehingga menimbulkan kecemasan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta tahun 2024.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif *quasi-experimental, one group pre test-post test time series design without control* dengan tiga kali meditasi pernapasan. Sampel penelitian yaitu remaja yang memiliki kecemasan di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta berjumlah 42 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Uji statistik yang digunakan yaitu *Paired Samples T-Test* dengan komputerisasi.

Hasil: Karakteristik didominasi jenis kelamin laki-laki (78,6%), usia 18-21 tahun (54,8%), dan tingkat pendidikan SMA/SMK (71,4%). Hasil hari pertama nilai *mean rank* kecemasan sebesar 3,71 menurun menjadi 1,81, hari kedua *mean rank* 3,00 menurun menjadi 1,81, dan hari ketiga *mean rank* 2,14 menurun menjadi 1,00. Uji *Paired Samples T-Test* tiga kali intervensi hasil *p value* <,001 maka ada pengaruh meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian terapi meditasi pernapasan terhadap tingkat kecemasan pada remaja di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024.

Saran: Diharapkan ada penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan dalam meditasi pernapasan.

Kata Kunci: Meditasi pernapasan, kecemasan, remaja.
xvi + Halaman 82 + Tabel 15 + Skema 2 + Lampiran 16
Kepustakaan: 63, 2014-2023

ABSTRACT

Gandhi Anggit Priasmoyo. “The Effect Of Breathing Meditation On Anxiety Levels in Adolescents At Tahta Mataram Institute Yogyakarta 2024”

Background: Anxiety is a mental problem that affects health and well-being. As much as 20% of the world's population 47.7% of adolescents experience anxiety while in Indonesia there are 6.7% of adolescents experiencing anxiety. The results of a preliminary study at the Tahta Mataram Institute found that 60% of adolescents have problems that cause anxiety.

Objectives: To determine the effect of breathing meditation on anxiety levels in adolescents at the Tahta Mataram Yogyakarta Institute 2024.

Methods: This type of research is quantitative quasi experimental, one group pre test-post test time series design without control with three times breathing meditation. The research sample is adolescents who have anxiety at the Tahta Mataram Institute Yogyakarta totaling 42 people. The sampling technique used is purposive sampling. The statistical test used is Paired Samples T-Test with computerization.

Results: Characteristics dominated by male gender (78.6%), age 18-21 years (54.8%), and high school / vocational school education level (71.4%). The results of the first day of anxiety mean rank value of 3.71 decreased to 1.81, the second day mean rank 3.00 decreased to 1.81, and the third day mean rank 2.14 decreased to 1.00. Paired Samples T-Test test three times the intervention results p value <.001 then there is an effect of breathing meditation on anxiety levels.

Conclusion: There was an effect breathing meditation therapy on anxiety levels in adolescents at the Tahta Mataram Yogyakarta 2024 institution.

Suggestion: It is hoped that there will be further research on the factors that influence the decrease in anxiety levels in breathing meditation.

Keywords: Breathing meditation, anxiety, adolescents.

xvi + 82 pages + 15 tables + 2 schemes + 16 attachments

Bibliography: 63, 2014 - 2023

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi **“Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta 2024”**. Skripsi ini merupakan suatu persyaratan untuk melakukan penelitian Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

Selama penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dan pembimbing akademis yang selalu memberikan arahan, motivasi, dan keramahan kepada anak didik selama masa perkuliahan.
2. Bapak Daksa Niyata, selaku Ketua Umum Tahta Mataram dan Bapak Sastra Walaka, selaku Ketua Wilayah Tahta Mataram Yogyakarta yang telah memberikan izin dan dukungan kepada peneliti.
3. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns, MNS, selaku Wakil Ketua Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Indah Prawesti, S. Kep., Ns, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

5. Bapak Isnanto, S.Kep., Ns., MAN., selaku Ketua Penguji yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak Antonius Yogi Pratama, S.Kep., Ns., MSN., selaku Penguji 1 yang telah memberikan masukan dalam penyusunan skripsi.
7. Ibu Nining Indrawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan kesabaran, ketelitian, kebaikan serta memberikan motivasi sehingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, maka peneliti meminta saran dan kritikan yang dapat membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Yogyakarta, Agustus 2024



Gandhi Anggit Priasmoyo

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Landasan Teori.....	10

B. Kerangka Teori.....	37
C. Kerangka Konsep	38
D. Hipotesis Penelitian.....	39
E. Variabel Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Waktu dan Tempat Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	42
D. Alat Ukur Penelitian.....	43
E. Uji Validitas dan Relitabilitas	46
F. Etika Penelitian	47
G. Prosedur Pengumpulan Data	48
H. Analisis Data	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
B. Pembahasan Hasil Penelitian	65
C. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Skala <i>HARS</i>	25
Tabel 3. Skala <i>DASS</i>	29
Tabel 4. Skor Penilaian <i>DASS</i>	31
Tabel 5. Skala <i>TMAS</i>	32
Tabel 6. Skala <i>SCAS</i>	35
Table 7. Definisi Operasional	40
Table 8. Kisi-kisi Umum.....	45
Table 9. Kisi-kisi Khusus	45
Tabel 10. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Tingkat Pendidikan (n=42).....	59
Tabel 11. Distribusi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Remaja Sebelum Mengikuti Meditasi Pernapasan (n=42)	60
Tabel 12. Distribusi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Remaja Sesudah Mengikuti Meditasi Pernapasan (n=42)	62
Tabel 14. Uji Normalitas <i>Paired Samples T-Test (Shapiro Wilk)</i>	63
Tabel 15. Hasil Uji <i>Paired Samples T-Test</i> Meditasi Pernapasan Pada Remaja Di Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta (n=42)	64

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka Teori.....	37
Skema 2. Kerangka Konsep	38
Skema 3. Desain Penelitian.....	42

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. *Ethical Clearance*
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Lembaga Tahta Mataram Yogyakarta
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian
- Lampiran 8. Sertifikat Pelatihan Tahta Mataram
- Lampiran 9. Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*
- Lampiran 10. Prosedur Tindakan Meditasi Pernapasan
- Lampiran 11. Hasil Kuisisioner Kecemasan Remaja
- Lampiran 12. Karakteristik Responden JAMOV
- Lampiran 13. Uji Univariat Sebelum dan Sesudah Meditasi Pernapasan
- Lampiran 14. Uji Normalitas dan Bivariat
- Lampiran 15. Bukti Uji Similaritas
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi