

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA
SELAMA PANDEMI DI DESA LOA SUMBER**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH :

VIRA YUNIAR

1811102411198

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2022

**Pengaruh *Mindfulness* terhadap Kecemasan pada Lansia Selama
Pandemi di Desa Loh Sumber**

Skripsi

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh :

Vira Yuniar

1811102411198

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vira Yuniar

Nim : 1811102411198

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh *Mindfulness* terhadap kecemasan pada Lansia selama pandemi di Desa Loh Sumber

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari didapatkan bukti bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendkes No. 17, Tahun 2010).

Samarinda, 28 Februari 2022

Mahasiswa


Vira Yuniar
Nim : 1811102411198

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN LANSIA SELAMA
PANDEMI COVID-19 DI DESA LOH SUMBER

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

Vira Yuniar

1811102411198

Disetujui untuk diajukan

Pada tanggal, 1 Juli 2022

Pembimbing

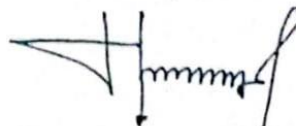


Ns. Bactiar Safrudin., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NIDN. 1112118701

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun, M.Kep

NIDN. 11201850

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA SELAMA
PANDEMI DI DESA LOH SUMBER

SKRIPSI

DI SUSUN OLEH :

VIRA YUNIAR

1811102411198


Di seminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 1 Juli 2022

Penguji I

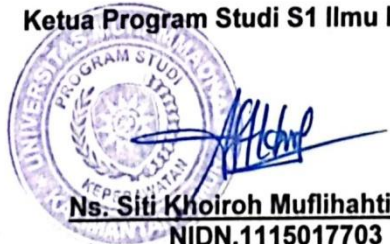

Ns. Pipit Feriani, Mars
NIDN. 1116028202

Penguji II


Ns. Bachtiar Safrudin M.Kep., Sp.Kom
NIDN. 1112118701

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan


Ns. Siti Khoirah Muflihahatin, M.Kep
NIDN.1115017703

Pengaruh *Mindfulness* terhadap Kecemasan pada Lansia Selama Pandemi di Desa Loh Sumber

Vira Yuniar¹, Bachtiar Safrudin², Pipit Feriani³

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Email : virayuniar453@gmail.com

INTISARI

Covid-19 pada lansia menjadi masalah baru dalam dunia kesehatan yang dapat mengakibatkan kecemasan pada lansia. Kecemasan akibat covid-19 ini menjadi masalah yang sangat berpengaruh terhadap penularan yang terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia di Desa Loh Sumber. Metode penelitian menggunakan kuantitatif, Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Desa Loh Sumber Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Mei-Juni tahun 2022. Pengambilan data dengan Kuesioner lalu diberikan intervensi *mindfulness*. Analisis data secara univariat dan bivariat (*uji wilcoxon*). Hasil penelitian diketahui setelah diberikan intervensi nilai skor mengurang dari 24 menjadi 22. Ada pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia di Desa Loh Sumber Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara (p -value = 0.000). Disarankan untuk melakukan intervensi terhadap lansia dilakukan dengan kondisi lingkungan yang efektif, pemberian intervensi *mindfulness* bisa diberikan terhadap masyarakat lainnya selain lansia.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Lansia, Kecemasan

¹ Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***The Effect of Mindfulness on Anxiety in the Elderly During
the Pandemic in Loh Sumber Village***

Vira Yuniar¹, Bachtiar Safrudin², Pipit Feriani³

*Faculty of Nursing, Muhammadiyah University of East Kalimantan
E-mail: virayuniar453@gmail.com*

ABSTRACT

Covid-19 in the elderly is a new problem in the world of health that can cause anxiety in the elderly. Anxiety due to Covid-19 is a problem that greatly affects the transmission that occurs. This study aims to determine the effect of mindfulness on anxiety in the elderly in Loh Sumber Village. The research method uses quantitative, the population in this study is the elderly in Loh Sumber Village, Loa Kulu District, Kutai Kartanegara Regency. This research was conducted in May-June 2022. Data were collected using a questionnaire and then given a mindfulness intervention. Data analysis was univariate and bivariate (uji wilcoxon). The results showed that after the intervention, the score decreased from the 24 to 22. There was an effect of mindfulness on anxiety in the elderly in Loh Sumber Village, Loa Kulu District, Kutai Kartanegara Regency (p -value = 0.000). It is recommended that interventions for the elderly are carried out with effective environmental conditions, mindfulness interventions can be given to people other than the elderly.

Keywords: *Knowledge, elderly, worry*

¹ A Nursing Science at Muhammadiyah University Of East Borneo

² Nursing Lecture at Muhammadiyah University Of East Borneo

³ Nursing Lecture at Muhammadiyah University Of East Borneo

MOTTO

“ Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang.” – Imam Syafi’i

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Seraya mengucapkan *Alhamdulillah*, puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas berkat dan rahmat-Nya lah sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan pada lansia selama pandemi di Desa Loh Sumber” tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan program SI Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur tahun 2022. Pada kesempatan ini saya hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun material yang tak ternilai harganya. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya ajukan kepada :

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji, M.S. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kep., M.Pd., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ns. Pipit Feriani, S.Kep., MARS selaku penguji I yang telah menyediakan waktunya dan bersedia menguji skripsi saya serta memberikan arahan dalam proses perbaikan skripsi.

5. Ns. Bachtiar Safrudin., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing dan penguji II saya dalam proses penyusunan skripsi saya, terima kasih atas bimbingan serta ilmunya dan bantuan motivasinya yang sudah diberikan.
6. Ns.Milkhatun., M.Kep selaku koordinator mata ajar skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Seluruh Dosen dan Staf Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
8. Terima kasih saya sampaikan secara istimewa kepada kedua orang tua saya, kepada Bapak Faisal dan Ibu Ramlah yang tiada henti dalam memberikan doa dan dukungan lahir batin dengan penuh kesabaran dan keikhlasan memberikan semangat, motivasi dan perhatiannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan angkatan 2018 dalam menghadapi suka dan duka bersama.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan Skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak dan nantinya akan digunakan untuk perbaikan di masa mendatang.

Samarinda, 28 Februari 2022

Vira Yuniar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
INTISARI.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka.....	10

1. Konsep Kecemasan	10
2. Konsep Mindfulness	14
3. Konsep Lansia	20
B. Penelitian Terkait	23
C. Kerangka Teori	25
D. Kerangka Konsep	26
E. Hipotesis Penelitian	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
A. Rancangan Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Tempat dan waktu penelitian	30
D. Definisi Operasional.....	30
E. Instrument Penelitian	32
F. Uji validitas dan reabilitas.....	33
G. Teknik Pengumpulan Data	35
H. Teknik Analisa Data	37
I. Etika Penelitian	39
J. Jalannya Penelitian	41
K. Jadwal Penelitian	43
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian	44

B. Pembahasan	49
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V	59
PENUTUP	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Quasi Eksperimen.....	29
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	33
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Kuesioner Kecemasan.....	35
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner kecemasan	37
Tabel 3.5 Uji Hipotesis	41
Tabel 3.6 Jadwal Penelitian	47
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	51
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan.....	51
Tabel 4.3 Analisis Variabel Kecemasan.....	52
Tabel 4.4 Perbedaan Rerata Variabel Kecemasan	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Mindfulness

Lampiran 3 Surat Persetujuan Responden

Lampiran 4 Surat Permohonan Responden

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

Lampiran 6 Hasil Penelitian

Lampiran 7 Hasil SPSS

Lampiran 8 Surat Pernyataan tidak Uji Validitas

Lampiran 9 Surat Izin Penelitian

Lampiran 10 Dokumentasi

Lampiran 11 Lembar Konsultasi