

**LATIHAN MEDITASI TERHADAP PENURUNAN STRES PADA USIA DEWASA
DI DESA PENTADIO BARAT KAB. GORONTALO****Firmawati^{1*}, Nur Uyuun I. Biahimo², Nurliah³, Nikmawati Puluhulawa⁴**¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email Korespondensi: firmawati@umgo.ac.id

Disubmit: 10 Oktober 2022 Diterima: 30 Desember 2022 Diterbitkan: 01 Januari 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.8057>**ABSTRAK**

Dampak stres akan membuat diri seseorang mengalami gangguan fisiologis dan psikologis seperti yang telah dijabarkan diparagraf sebelumnya. Jadi dengan melihat dampak ini maka alternatif atau solusi untuk mengantisipasi stress yaitu melakukan meditasi. Tujuan pengabdian ini yaitu masyarakat mampu memahami pengelolaan stress dan mampu melakukan Latihan meditasi untuk menurunkan stres. Metode kegiatan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, ceramah, diskusi. Hasil pengabdian dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara penanganan stress yang baik dan benar serta meningkatkan kemampuan masyarakat dalam pengelolaan stress dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Setelah dilakukan pengabdian, masyarakat dapat menerapkan terapi ini untuk mengurangi stress. Terbukti bahwa terapi meditasi dapat menurunkan stress pada usia dewasa.

Kata Kunci : Meditasi, Stres, Lansia**ABSTRACT**

The impact of stress will make a person experience physiological and psychological disorders as described in the previous paragraph. So by looking at this impact, an alternative or solution to anticipate stress is to do meditation. The purpose of this service is that the community is able to understand stress management and be able to do meditation exercises to reduce stress. The method of activities carried out in this activity is educational counseling with the help of leaflets, lectures, discussions. The results of the service can increase public knowledge about how to handle stress properly and correctly and increase the community's ability to manage stress and apply it in everyday life. The conclusion is this meditation therapy can reduce the stress in adult.

Keywords: Meditation, Stress, Elderly

1. PENDAHULUAN

Stres adalah salah satu kata yang digunakan kebanyakan orang untuk mengungkapkan apa yang mereka alami atau rasakan. Setiap orang mengalami stres ini secara teratur. Laki-laki dan perempuan, tua dan muda, kaya dan miskin, pengangguran, karyawan-wirausahawan, manajer-bawahan, pegawai negeri-masyarakat, menikah-lajang dan pelajar-mahasiswa (Rilando, 2019). Secara sadar kita dapat menyimpulkan bahwa orang mengalami stres tanpa memandang usia dan status, atau dengan kata lain dapat dialami oleh semua orang tanpa terkecuali..

Kemampuan seorang individu untuk menahan stres agar tidak “merusak” karakternya disebut dengan tingkat toleransi stres. Masing-masing memiliki tingkat toleransi yang berbeda satu sama lain. Orang dengan kepribadian lemah dapat berperilaku tidak normal bahkan di bawah tekanan sekecil apa pun. Berbeda dengan orang dengan kepribadian yang kuat, mereka dapat mengatasi kondisi mereka bahkan ketika dihadapkan dengan tekanan keterlibatan diri (Ardani, 2013).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Data Survei Kesehatan Dasar atau Riskesdas (2013) menunjukkan sekitar 1,33 juta orang mengalami stres (Perwitasari, 2015). Menurut Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun menderita gangguan mental dan emosional, dan lebih dari 12 juta orang berusia di atas 15 tahun menderita depresi (Kemenkes RI, 2018). Kemudian secara data local yaitu dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2021 mengungkapkan bahwa total penderita gangguan jiwa sebanyak 1479 orang, salah satunya yaitu Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 702 orang. Kecamatan Telaga Biru merupakan bagian dari Kabupaten Gorontalo (Dinkes Provinsi Gorontalo, 2021).

Jika dilihat dari fenomena stres, stres dapat dikategorikan menjadi tiga bagian yaitu stress ringan, stress sedang dan berat. Contoh dari ketiga kategori stres antara lain terlalu banyak tidur (stress ringan), perasaan tegang, gangguan tidur, perut mules (stres sedang), dan gangguan hubungan sosial, rasa takut berlebihan, penurunan konsentrasi, dan kelelahan berlebihan (stress berat). Stress berkepanjangan akan memberikan dampak negative baik secara fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis stres dapat menyebabkan gangguan pada jantung atau akan mengalami kenaikan tekanan darah serta gangguan pada pencernaan. Kemudian dampak negative secara psikologis diantaranya emosi yang tidak stabil dan pencapaian diri kedepan menurun sehingga malas melakukan aktifitas pekerjaan (Priyoto, 2018).

Dampak stres akan membuat diri seseorang mengalami gangguan fisiologis dan psikologis seperti yang telah dijabarkan diparagraf sebelumnya. Jadi dengan melihat dampak ini maka alternatif atau solusi untuk mengantisipasi stress yaitu melakukan meditasi. Meditasi merupakan solusi sederhana yang biasa di gunakan untuk menjaga kesehatan tubuh dari dalam. Kemudian meditasi dikatakan sederhana karena dapat dilakukan di berbagai macam tempat selama tempat tersebut mendukung atau memiliki suasana yang aman dan memberika ketenangan. Meditasi memberikan kegunaan-kegunaan yang berkaitan dengan kebaikan dan kesehatan secara lahir maupun batin.

Meditasi membantu mengurangi ketegangan saraf, mengontrol atau menurunkan tekanan darah, memperbaiki suasana hati dan meningkatkan

kesehatan kita dengan mencegah hilangnya energi karena stres. Jika meditasi ini dilakukan secara rutin selama lima belas menit di pagi hari dan lima belas menit di sore hari, dapat mengurangi stres fisik sebanyak enam hingga tujuh jam tidur.

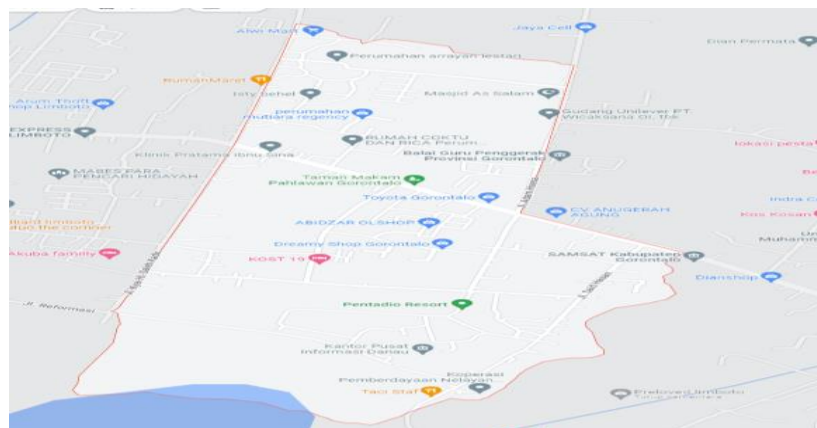
Tahapan dalam meditasi cukup mudah untuk dipraktekan antara lain sebagai berikut “duduk dengan sikap santai mungkin, usahakan punggung tegak, pandangn lurus kedepan, lalu pelan-pelan pejamkan mata anda,rasakan udara yang masuk setiap kamu bernafas letakkan tangan anda kepangkuan dengan posisi yang rileks, rasakan udara yang masuk lewat hidung dan hembuskan, sekarang dengarkanlah suara-suara itu sebagai suatu kesatuan baik yang keras, lemah, yang dekat maupun yang jauh.janganlah mencari-cari asal suara itu tapi dengarkan suara-suara itu sebagai “suara alam” (Prawitasari & Subandi, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, menarik minat untuk dilakukannya kegiatan upaya penurunan stress pada usia dewasa melalui Latihan meditasi di Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan masyarakat memahami pengelolaan stress dan mampu melakukan Latihan meditasi untuk menurunkan stres.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Data menunjukkan bahwa 450 juta orang di seluruh dunia mengalami stres. Di Indonesia, lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan mental dan emosional, dan lebih dari 12 juta menderita depresi. Provinsi Gorontalo sendiri pada tahun tahun 2021 total penderita gangguan jiwa sebanyak 1479 orang, salah satunya yaitu Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 702 orang. Berdasarkan tinjauan lapangan yang dilakukan di dapatkan minimnya pengetahuan masyarakat dalam penanganan pengelolaan stress.

Rumusan pertanyaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah apakah kegiatan dapat meningkatkan kemampuan masyarakat memahami pengelolaan stress dan mampu melakukan Latihan meditasi untuk menurunkan stres?



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat di Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo

3. KAJIAN PUSTAKA

Stres

Stress adalah salah satu kata yang paling sering digunakan orang untuk mengekspresikan apa yang sedang ia alami atau rasakan. Stres ini juga sering dialami semua orang. Baik muda-tua, kaya-miskin, pekerja pengangguran, pegawai-pengusaha, pimpinan-bawahan, pejabat-rakyat, menikah-tidak menikah maupun siswa-mahasiswa (Rilando, 2019). Secara sadar kita dapat mengambil kesimpulan bahwa orang dapat stress tidak mengenal usia dan status seseorang atau dengan kata lain dapat dialami oleh semua orang tanpa pengecualian. Menurut Vincent dalam Donsu, (2017) stres adalah gangguan yang terjadi pada manusia berupa pikiran yang terganggu dikarenakan tekanan dalam hidup.

Kemampuan seorang individu untuk menahan stres agar tidak “merusak” karakternya disebut dengan tingkat toleransi stres. Masing-masing memiliki tingkat toleransi yang berbeda satu sama lain. Orang dengan kepribadian lemah dapat berperilaku tidak normal bahkan di bawah tekanan sekecil apa pun. Berbeda dengan orang dengan kepribadian yang kuat, mereka dapat mengatasi kondisi mereka bahkan ketika dihadapkan dengan tekanan keterlibatan diri (Ardani, 2013).

Setiap orang merasakan dan bereaksi terhadap stres secara berbeda. Persepsi manusia didasarkan pada keyakinan dan norma, pengalaman dan pola hidup, faktor lingkungan, struktur dan fungsi keluarga, pengalaman stres sebelumnya dan mekanisme koping, terlepas dari apakah persepsi individu terhadap peristiwa yang dialami terganggu atau tidak. Penilaian kognitif adalah perbedaan individu, yang berarti berbeda untuk setiap orang. Perbedaan ini disebabkan oleh perbedaan persepsi dan respon terhadap stres. Penilaian kognitif ini dapat mengubah cara Anda melihat stres (Potter & Perry, 2012).

Menurut Everly dan Girdano (1980) sebagaimana dikutip oleh (Rahayu, 2018) memaparkan beberapa tanda peringatan. Dijelaskan bahwa stres dapat mempengaruhi suasana hati (mood), otot rangka (musculoskeletal system), dan organ dalam (usus). Tanda-tanda peringatan meliputi:

- a. Gejala suasana hati termasuk peningkatan iritabilitas, kecemasan, kebingungan dan pelupa, gelisah dan gugup.
- b. Tanda-tanda otot rangka meliputi tremor pada jari dan tangan, ketidakmampuan untuk duduk diam, sakit kepala, perasaan otot menjadi tegang dan kaku, gagap saat berbicara, leher kaku.
- c. Tanda-tanda organ dalam yaitu. gangguan pencernaan, jantung berdebar, berkeringat banyak, tangan berkeringat.

Teknik Meditasi

Meditasi adalah teknik latihan peningkatan kesadaran yang mengembangkan dunia batin atau dunia batin seseorang dengan membatasi kesadaran pada suatu objek rangsangan yang tidak berubah dari waktu ke waktu, sehingga meningkatkan kekayaan makna hidupnya (Prawitasari & Subandi, 2018)

Ada banyak jenis meditasi, beberapa metode menggunakan objek tertentu dijelaskan di bawah ini, yaitu, meditasi penghitungan napas, meditasi pernapasan, meditasi suara, meditasi visual, meditasi busa pikiran, mantra atau meditasi tasawuf (Prawitasari & Subandi, 2018)

Meditasi adalah menghitung napas, beberapa orang bermeditasi dengan menghitung napas masuk dan keluar. Beberapa ahli telah datang dengan perhitungan yang berbeda. Beberapa orang menghitung dari satu sampai empat dan kemudian ulangi. Yang lain merekomendasikan menghitung sampai sepuluh. Bahkan telah disarankan bahwa ketika Anda menarik napas sekali, lalu menghembuskannya, itu melibatkan angka, dll. Pada dasarnya semuanya benar, perlu ditekankan bahwa tujuan utama meditasi ini adalah untuk sadar berhitung, bukan menghitung diri sendiri (Prawitasari & Subandi, 2018)

Meditasi pernapasan, fokusnya adalah pada tindakan pernapasan itu sendiri, bukan pada tindakan menghitung. Oleh karena itu, orang secara konstan menyadari pergerakan udara masuk dan keluar melalui hidung. Meditasi suara, di mana objek yang menjadi pusat perhatian adalah suara baik di dalam maupun di sekitar. Bentuk meditasi ini juga dikenal sebagai meditasi perkusi suara. Meditasi visual ini melibatkan pemilihan objek sebagai stimulus untuk memusatkan perhatian (Prawitasari & Subandi, 2018).

Meditasi gelombang pikiran berfokus pada pikiran yang muncul. Anda tidak boleh menyelidiki, memantau, atau menganalisis pikiran atau perasaan apa pun yang muncul. Hanya memperhatikan dan mengamati. Meditasi mantra adalah bentuk meditasi yang dilakukan oleh banyak orang. Mantra di sini diartikan sebagai kalimat atau kata yang diucapkan berulang-ulang (virid atau dzikir dalam Islam). Meditasi ini biasanya paling baik bila dilakukan menurut ajaran agama tertentu. Misalnya, umat Islam menggunakan kata ALLAH, umat Hindu menggunakan kata OM, dan seterusnya (Prawitasari & Subandi, 2018)

Agar dapat melakukan dengan baik dan teknik meditasi yang benar, peserta meditasi disarankan untuk mengikuti proses postur yang berhasil. Empat jenis postur yang umumnya direkomendasikan, yaitu:

- a. Gunakan kursi
Pose atau pose ini adalah di mana Anda duduk di kursi tanpa membungkuk (kaki di lantai) dan menempatkan (bergabung) punggung tangan kanan Anda di atas tangan kiri Anda.
- b. Buka posisi "Lotus"
Open Lotus Pose adalah duduk bersila dan menerapkan fleksi kaki kiri ke fleksi kaki kanan. Tangan pada posisi ini sama seperti pada posisi kursi (posisi a).
- c. Pose teratai setengah terbuka
Posisi teratai setengah tertutup hanya memiliki posisi kaki yang berbeda dengan posisi teratai terbuka. Pada posisi ini, posisi kaki mirip dengan posisi bersila pada umumnya, yaitu satu kaki di bawah kaki yang lain. Postur atau posisi tangan sama dengan posisi lainnya.
- d. Lokasi santai.
Pose ini lebih nyaman daripada posisi lotus semi terbuka di mana satu kaki tidak terjepit oleh lengkungan kaki lainnya - satu kaki tetap lurus ke depan.

Empat postur tubuh itu adalah postur yang mempromosikan meditasi yang baik dan benar. Sedangkan meditasi bisa dilakukan kapan saja, dengan bentuk atau postur tubuh yang relatif nyaman, dan dimana saja untuk hasil yang maksimal, postur tubuh yang benar akan mempengaruhi hasil akhir yang diinginkan. Selanjutnya, inti dari meditasi adalah mempelajari bagaimana meningkatkan konsentrasi, kewaspadaan dan

kejernihan pikiran sehingga dapat menciptakan kesehatan dan keselarasan dalam aspek mental. Kualitas pikiran yang harmonis ini kemudian akan digunakan dan ditransfer ke tubuh untuk menciptakan kondisi tubuh yang sehat. (Merta, 1999).

4. METODE

Pengabdian ini diikuti oleh masyarakat Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo sebanyak 30 orang. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, ceramah, diskusi untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat bagaimana cara Latihan meditasi untuk menurunkan stress. Proses pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahap yaitu:

a. Tahap Persiapan

Pengabdi melakukan pertemuan dengan Kepala Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo untuk persiapan Pengabdian Masyarakat dan hal-hal yang perlu diketahui mengenai jumlah dan situasi Masyarakat di Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo. Mahasiswa mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam bentuk leaflet, membuat baliho, menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) meditasi, daftar hadir, mempersiapkan konsumsi dan mempersiapkan tempat pertemuan.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di ruang Aula Kantor Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 orang masyarakat Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo. Pelaksanaan pengabdian dengan melakukan penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, ceramah, diskusi. Materi edukasi mengenai stress pada usia dewasa serta manajemen stress melalui Latihan meditasi.

c. Evaluasi

1) Struktur

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di ruang Aula Kantor Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo pada tanggal 19 Agustus 2022 pada pukul ... - ... WIB. Peserta pengabdian adalah masyarakat Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo sebanyak 30 orang. Seluruh persiapan berupa materi yang akan disampaikan dalam bentuk leaflet, membuat baliho, menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) meditasi, daftar hadir, mempersiapkan konsumsi dan mempersiapkan tempat pertemuan telah disiapkan sebelum acara dimulai. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang jelas dan mudah dimengerti oleh peserta kegiatan. Antusias orang masyarakat terlihat baik dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan saat sesi tanya jawab.

2) Proses

Kegiatan yang dilaksanakan berjalan lancar, antusias masyarakat terlihat baik dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan saat sesi tanya jawab berlangsung.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian ini secara umum dapat terlaksana dengan baik pada tanggal 19 Agustus 2022 di ruang Aula Kantor Desa Pentadio Barat Kabupaten Gorontalo. Semua rangkaian kegiatan telah dilaksanakan dengan mencapai hasil yang baik karena masyarakat yang bersedia mengikuti Pengabdian Masyarakat sebanyak 30 orang dan sesuai dengan laporan bukti kegiatan yang dilaksanakan. Kegiatan ini dapat terlaksana berkat kerjasama yang baik dengan pihak Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMGo, serta pihak pemerintah desa Pentadio Barat. Masyarakat sangat antusias mengikuti kegiatan ini.



Gambar 2. Pembukaan Penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Ners



Gambar 3. Proses Pengabdian Masyarakat



Gambar 4. Dokumentasi dengan Masyarakat



Gambar 5. Dokumentasi dengan Kepala Desa Pentadio Barat

b. Pembahasan

Orang-orang selalu memiliki tugas-tugas sulit di setiap tahap kehidupan mereka yang selalu harus mereka selesaikan. Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik dan tugas perkembangan yang berbeda. Mereka yang siap menghadapi perubahan dalam pencarian pertumbuhan akan mencapai kedewasaan dan menjadi individu yang matang, sedangkan mereka yang tidak mampu menjalani perubahan akan melalui masa yang sulit dan cemas.

Black (2011) menjelaskan stresor umum pada orang dewasa, bahwa respons emosional yang terjadi pada orang dalam fase krisis seperempat hidup mereka adalah keraguan, kecemasan, frustrasi, dan jitters. Respons emosional yang terjadi di masa dewasa, jika berkepanjangan, memiliki konsekuensi kehidupan yang negatif, seperti stres.

Habibie dkk. (2019) menyatakan stres yang menumpuk diprediksi akan menimbulkan banyak masalah baru, yaitu masalah emosional dan perilaku seperti perilaku agresif, perilaku kekerasan, reaktivitas emosional, ketidakstabilan mental, isolasi sosial, kecemasan dan depresi,

serta trauma. Stres adalah suatu keadaan stres fisik dan mental yang disebabkan oleh tuntutan yang ditempatkan pada diri sendiri dan lingkungan sebagai akibat dari proses aklimatisasi atau adaptasi. (Nevid dkk dalam Nadhira & Arjanggi, 2018).

Ada banyak cara untuk mengatasi stres. Cara lain untuk mengatasi dan mengurangi stres yang cukup murah dan bisa diterapkan di mana saja, kapan saja adalah meditasi. Pada dasarnya, meditasi adalah tentang menjaga kesadaran Anda terfokus pada satu objek sambil mempertahankan sikap terbuka dan menghargai diri sendiri. Meditasi adalah terapi yang paling umum digunakan untuk mengurangi tingkat stres. Meditasi secara teratur dapat mengurangi ketegangan otot, mengurangi respons stres, dan pada saat yang sama, pernapasan dalam akan meningkatkan suplai oksigen ke otak, mengendurkan otot yang tegang dan meningkatkan tekanan darah (Fendina dkk., 2018)

Teknik meditasi adalah metode utama yang digunakan untuk mengurangi tingkat stres. Meditasi adalah keadaan relaksasi yang memungkinkan Anda untuk fokus pada apa yang sebenarnya terjadi, atau keadaan pikiran yang bebas dari pola pikir, atau keadaan tidak kenal lelah dan fokus pada Tuhan, atau keadaan tinggi. Orang yang bermeditasi secara teratur mengalami penurunan detak jantung, tekanan darah pernapasan, dan berat badan. Meditasi dapat meningkatkan tumor neuroendokrin dan enzim seperti asetilkolin, katekolamin, kolinesterase dan monoamine oksidase, mengurangi kadar kortisol plasma. (Harmilah dkk., 2011).

Lanny (2004) menjelaskan dalam Maghfiroh (2015), Dijelaskan pada tingkat fisik, meditasi mengurangi ketegangan otot, mengurangi respons stres. Pernapasan dalam yang menyertai latihan meditasi meningkatkan sirkulasi oksigen, memungkinkan otot-otot untuk rileks. Lanny menambahkan bahwa tekanan darah tinggi dapat dikurangi dengan meditasi secara teratur. Selain itu, kekebalan tubuh juga akan ditingkatkan sehingga tubuh mampu melawan penyakit, kemudian mengurangi stres akan melemahkan kemampuan respon fight or flight, sehingga jumlah adrenalin yang disekresikan juga menurun dan aktivitas saraf simpatis juga menurun. Secara mental dan spiritual, konsentrasi dan kreativitas meningkat pada orang yang bermeditasi secara teratur, dan ini dapat meningkatkan kesadaran dan konsentrasi mereka, sehingga lebih mudah untuk menemukan solusi, solusi untuk lebih banyak masalah.

Selama meditasi, orang tersebut akan bereaksi secara mental dan fisik. Reaksi psikologis ditandai dengan subjek berada dalam fase kontemplatif ketika pikiran terfokus dan mengalami tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Pada tahap ini orang tersebut berada di sini dan sekarang, di mana ia hanya berkonsentrasi pada pikiran tanpa memikirkan pikiran lain, sehingga mengurangi beban pikiran dan menjadi lebih bijaksana dalam pemecahan masalah. Reaksi fisik ditandai dengan perubahan gelombang alfa di otak, dimana gelombang alfa otak akan mempengaruhi metabolisme, konsumsi oksigen manusia berkurang hingga 20% dan kita menghasilkan lebih sedikit karbon dioksida. Konsentrasi asam laktat dalam darah juga menurun hingga 50%, yang hampir 4 kali lebih cepat dari waktu kita tidur. Gelombang alfa dihasilkan ketika kesadaran seseorang dalam fokus, memaksa semua organ dan bahkan molekul untuk melakukan sinkronisasi, hipotalamus mengarahkan kelenjar dalam tubuh untuk melepaskan melatonin dan antibodi dengan endorfin. Endorfin

meningkatkan suasana hati, memperlambat penuaan dan membantu penyembuhan diri. Dengan demikian, tubuh pasien akan memiliki fenomena self-healing atau penyembuhan diri sendiri, membantu menurunkan stres (Pramudhanti & Mabururi, 2017).

Pengabdian masyarakat dengan terapi meditasi untuk menurunkan stress ini dapat dikembangkan dengan menerapkan pada kelompok usia yang berbeda, misalnya dapat diberikan pada kelompok lansia.

6. KESIMPULAN

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, ceramah, diskusi dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam penanganan dan pengelolaan stress serta mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kolaborasi pengabdian masyarakat Ners Angkatan XIII dan pengabdian dosen merupakan kegiatan yang dapat memberi manfaat baik bagi masyarakat dan pihak kampus. Pengabdian kepada masyarakat ini dapat membuktikan bahwa terapi meditasi dapat menurunkan stress pada usia dewasa.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ardani, T.A. 2013. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Bandung: Cv Karya Putra Darwati.
- Black, A.S. 2011. *Halfway Between Somewhere And Nothing: A Exploration Of The Quarter-Life Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Students*. Charleston Sc, United States: Proquest, Umi Dissertation Publishing.
- Dinkes Provinsi Gorontalo 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2020*. Gorontalo: Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo.
- Donsu 2017. *Psikologi Keperawatan*. Cetakan I Ed. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fendina, F., Nashori, F. & Sulistyarini, I. 2018. Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Pendukung Sebaya Odha. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1): 1.
- Habibie, A., Syakarofath, N.A. & Anwar, Z. 2019. Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (Qlc) Pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*, 5(2): 129.
- Harmilah, H., Nurachmah, E. & Gayatri, D. 2011. Penurunan Stres Fisik Dan Psikososial Melalui Meditasi Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(1): 57-64.
- Kemendes RI 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. Jakarta.
- Maghfiroh, N.H. 2015. Efektivitas Terapi Relaksasi Meditasi Dalam Menurunkan Tingkat Stres. *Jurnal Insight*, 11(1): 42-55.
- Merta, A. 1999. *Meditasi Kesehatan*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Nadhira, A.I. & Arjanggal, R. 2018. Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Stres Pada Anggota Kepolisian Di Polrestabes Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(1): 25-34.
- Perwitasari, D.T. 2015. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan Di Rumah Sakit Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015*. Universitas Tanjungpura.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. 2012. *Fundamental Of Nursing*. Jakarta: Egc.
- Pramudhanti, H. & Mabururi, M.I. 2017. Efektivitas Meditasi Transendental

Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(2).

Prawitasari, J.E. & Subandi 2018. *Psikoterapi : Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Priyoto 2018. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Rahayu, W.E. 2018. *Pengaruh Depresi Terhadap Gingivitis*.

Rilando, D. 2019. *5 Langkah Jitu Kendalikan Stress*. Jakarta: Observer Of Life.