

**PROJECT SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA)
EDUKASI MANAJEMEN STRES DAN TEKNIK RELAKSASI
NAFAS DALAM UNTUK MENGELOLA STRES PADA
LANSIA DI DESA KRAGILAN KECAMATAN MOJOSONGO
KABUPATEN BOYOLALI**

LAPORAN PROJECT

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah
Tugas Akhir Berbasis *Project*



Oleh:

DINDA APRIYANTI

22020121130121

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dinda Apriyanti
NIM : 22020121130121
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : *Project SEMASA* (Sehat Bersama Lansia)
Edukasi Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi
Nafas Dalam untuk Mengelola Stres pada Lansia di
Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten
Boyolali

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 16 Mei 2025

Yang Menyatakan



Dinda Apriyanti

NIM. 22020121130121

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Dinda Apriyanti
Tempat/ Tanggal Lahir : Kebumen, 14 April 2003
Alamat Rumah : Karangdesa RT 003 RW 002 Desa Argopeni,
Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa
Tengah
No.Telp : 082133827820
Email : Dindaapriyanti144@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa project saya yang berjudul “*Project SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Edukasi Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengelola Stres pada Lansia di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali*” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan Sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 16 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Dinda Apriyanti

NIM. 22020121130121

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

**PROJECT SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA)
EDUKASI MANAJEMEN STRES DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM UNTUK MENGELOLA STRES PADA LANSIA DI DESA
KRAGILAN KECAMATAN MOJOSONGO KABUPATEN BOYOLALI**

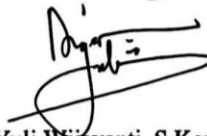
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Dinda Apriyanti

NIM : 22020121130121

Telah disetujui sebagai **laporan project** dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

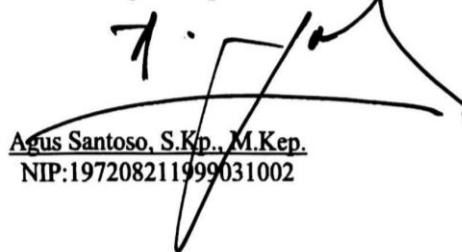


Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep.

NIP: 197607162002122002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP:197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

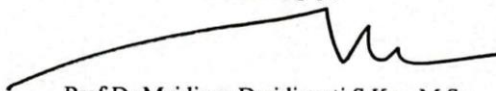
**PROJECT SEMASA (SEHAT BERSAMA LANSIA)
EDUKASI MANAJEMEN STRES DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS
DALAM UNTUK MENGELOLA STRES PADA LANSIA DI DESA
KRAGILAN KECAMATAN MOJOSONGO KABUPATEN BOYOLALI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Dinda Apriyanti
NIM : 22020121130121

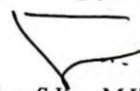
Telah diuji pada 21 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



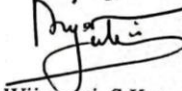
Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc
NIP. 196005151983032002

Anggota Penguji,



Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes
NIP. 1977012620011220011

Pembimbing,



Ns. Divan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep.
NIP: 197607162002122002

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP: 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* ini yang berjudul “*Project SEMASA (Sehat Bersama Lansia) Edukasi Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengelola Stres pada Lansia di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali*”. Laporan *project* ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Keperawatan di Universitas Diponegoro. Dalam penyusunan laporan *project* ini, penulis menyadari masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan *project* ini.

Maka, dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep selaku dosen pembimbing *project* yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyelesaian laporan *project* ini. Penulis sangat berharap semoga laporan *project* ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Semarang, 5 Mei 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas berkat rahmat dan nikmat-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan *project* ini. Dalam penyusunan laporan *project* ini, penulis banyak mendapat bimbingan, pengetahuan, serta dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan hati tulus penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat, rahmat serta karunia pertolongan-Nya selama proses penyusunan laporan *project*.
2. Bapak Dr.dr.Yan Wisnu Prajoko, M.Kes., Sp.B.,Subsp.Onk(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep,Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
5. Ibu Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan laporan *project*.
6. Ibu Prof.Dr.Meidiana Dwidianti,S.Kp., M.Sc_dan Ibu Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes_selaku dosen penguji yang memberikan saran dan masukan dalam penulisan laporan *project*.
7. Ibu Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep selaku dosen wali yang memberikan bimbingan, semangat, dan motivasi dalam penyusunan laporan *project*.
8. Seluruh Dosen Program Studi Keperawatan untuk semua ilmu, nasihat, dan bimbingan yang diberikan selama kuliah di Program Studi Keperawatan.
9. Seluruh staf akademik yang membantu melancarkan penyusunan laporan *project*.
10. Kedua orang tua penulis Bapak Sodimin (Alm.) dan Ibu Khumiyati yang sangat berjasa bagi penulis. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang,

pengorbanan, perhatian, motivasi, nasihat serta dukungan yang selalu diberikan untuk menguatkan penulis sehingga laporan *project* ini dapat terselesaikan.

11. Adik penulis Hesti Dian Saputri yang meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita-cerita dan keluh kesah selama ini.
12. Kakak penulis Moch. Aliful Alif dan Agung Setiawan yang memberi motivasi dan semangat.
13. Kakak dan Adek penulis yaitu Dina Rahayu, Dita Rahmawati, dan Isnani Ayatun Nafi'ah yang selalu memberi semangat dan menghibur penulis.
14. Keluarga besar Madmukiman yang memberikan nasihat serta dukungan kepada penulis.
15. Teman-teman *project* yaitu Atikah Nur Shabirah, Erikka Dyah Wahyu Tarumaselly, Putri Nur Fadhillah yang sudah bekerja sama, saling membantu, mendukung, dan menguatkan dalam pelaksanaan *project*.
16. Teman-teman kuliah penulis yaitu Ananda Wijayati Putri, Dwi Setyowati, Dhiya Ulhaq, Istari, Kana Amruha Ajaba, Luthfia Nur Cahyani, Sintia Aisiah, Vera Puspita Dewi, Yasmine Deha Fatihah yang telah menemani penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih atas pengalaman, kasih sayang, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
17. Teman-teman SMA penulis yaitu Arina Kurnia Putri, Fathiya Khoirun Nisa, Mayla Anas Tasya yang memberikan motivasi dan semangat dalam penyusunan laporan *project* ini.
18. Diri saya sendiri yaitu Dinda Apriyanti. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Sulit untuk bisa bertahan sampai di titik ini, terima kasih untuk tidak menyerah, berusaha, dan tidak lelah untuk berani mencoba.
19. Bapak Sabdo Harjono, SH selaku Plt. Camat Mojosongo yang telah memberikan izin pelaksanaan *project* di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali

20. Perangkat desa dan kader Desa Kragilan yang sudah membantu dalam pelaksanaan *project*.
21. Lansia Desa Kragilan yang sudah berkenan ikut terlibat dalam pelaksanaan *project* ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 PERUMUSAN MASALAH.....	6
1.3 TUJUAN PELAKSANAAN <i>PROJECT</i>	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 MANFAAT PELAKSANAAN <i>PROJECT</i>	7
1.4.1 Bagi Lansia.....	7
1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan.....	8
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Lansia	9
2.1.1 Definisi Lansia	9
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	10
2.1.3 Proses Penuaan.....	10

2.1.4	Perubahan pada Lansia.....	11
2.1.5	Succesfull Aging Pada Lansia.....	12
2.2	Konsep Stres.....	13
2.2.1	Definisi Stres.....	13
2.2.2	Mekanisme Stres	14
2.2.3	Penyebab Stres	15
2.2.4	Tanda dan Gejala Stres.....	17
2.2.5	Klasifikasi Stres	17
2.2.6	Dampak Stres	18
2.3	Konsep Edukasi Kesehatan	18
2.3.1	Definisi Edukasi Kesehatan	18
2.3.2	Tujuan Edukasi Kesehatan.....	19
2.3.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Edukasi Kesehatan.....	20
2.3.4	Metode Edukasi Kesehatan.....	21
2.4	Konsep Manajemen Stres.....	22
2.4.1	Definisi Manajemen Stres	22
2.4.2	Tujuan Manajemen Stres.....	22
2.4.3.	Manfaat Manajemen Stres.....	23
2.4.4.	Tahapan Manajemen Stres	23
2.4.5.	Teknik Manajemen Stres.....	24
2.5	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	28
BAB III		29
METODE PELAKSANAAN		29
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	29
3.2	Sasaran Kegiatan	35
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan.....	35
3.4	Sarana dan Prasarana.....	35
3.5	Prosedur Kegiatan	36
3.5.1	Pengkajian.....	36
3.5.2	Analisis Situasi dan Permasalahan.....	37
3.5.3	Perencanaan.....	38

3.5.4	Pelaksanaan	41
3.5.5	Evaluasi	42
BAB IV		44
HASIL KEGIATAN		44
4.1	Pengkajian	44
4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan	45
4.3	Perencanaan	47
4.4	Pelaksanaan	48
4.5	Evaluasi	50
BAB V.....		51
PEMBAHASAN		51
BAB VI		54
KESIMPULAN DAN SARAN.....		54
6.1	Kesimpulan.....	54
6.2	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN.....		lxii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 3.1	Rancangan <i>Project</i> SEMASA pada Lansia yang mengalami stress di Desa Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali Tahun 2025	31
Tabel 3.2	Perencanaan Kegiatan Intervensi Edukasi Program SEMASA	38
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Lansia di di Desa Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali Tahun 2025 (n=31)	44
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Intervensi pada Lansia di Desa Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali Tahun 2025 (n=31)	45
Tabel 4.3	Distribusi Sebaran Nilai Pre-test dan Post-test Edukasi Manajemen Stres pada Lansia di Desa Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali Tahun 2025 (n=31)	49
Tabel 4.4	Statistik Deskriptif Nilai Pre-test dan Post-test Edukasi Manajemen Stres pada Lansia di Desa Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali Tahun 2025 (n=31)	49
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi pada Lansia di Desa Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali Tahun 2025 (n=31)	50

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i> SEMASA (Sehat Bersama Lansia) melalui Edukasi Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi Nafas	28
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i> SEMASA	30

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat izin permohonan kegiatan dari Departemen Ilmu Keperawatan	lxii
2.	Surat izin pelaksanaan kegiatan dari mitra	lxiii
3.	Instrumen Pengkajian stress <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS 10)	lxiv
4.	Dokumentasi Kegiatan	lxvii
5.	Uji SPSS Karakteristik Responden	lxix
6.	Uji SPSS Pengkajian dan Evaluasi Tingkat Stress	lxx
7.	Uji Deskriptif Tingkat Pengetahuan	lxxi
8.	Instrumen Pre test dan Post test	lxxii
9.	Media Edukasi	lxxiii
10.	<i>Pre Plan</i> Kegiatan	lxxiv
11.	Bukti turnitin analisis plagiarism	lxxv
12.	Daftar Hadir Peserta	lxxviii
13.	Bukti konsultasi dengan pembimbing	lxxxiii

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Dinda Apriyanti

Project SEMASA (Sehat Bersama Lansia) untuk Mengelola Stres Melalui Edukasi Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Lansia di Desa Kragilan Kecamatan Mojosongo Kabupaten Boyolali
lxxxiii + 61 Halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran

Lansia merupakan kelompok usia rentan yang berisiko tinggi mengalami stres akibat berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Di Desa Kragilan, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali, belum tersedia program khusus yang menangani kesehatan mental lansia, khususnya dalam mengelola stres. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan pengetahuan lansia melalui edukasi manajemen stres dan teknik relaksasi napas dalam. *Project* ini menggunakan pendekatan observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi masalah. Intervensi yang diberikan yaitu pengkajian stres menggunakan instrumen PSS-10, pemberian edukasi kesehatan, serta pelatihan teknik relaksasi napas dalam kepada 31 lansia yang memenuhi kriteria. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test serta pengukuran ulang tingkat stres. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan lansia dari nilai rata-rata pre-test sebesar 79,03 menjadi 85,16 pada post-test. Tingkat stres juga mengalami penurunan, dengan jumlah lansia yang memiliki stress sedang menjadi 20 lansia. Program “SEMASA” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia terkait manajemen stres dan menurunkan tingkat stres lansia di Desa Kragilan. Kegiatan ini dapat menjadi program berkelanjutan yang melibatkan kader desa dalam edukasi dan pendampingan lansia.

Kata Kunci : Lansia, Stres, Edukasi, Manajemen stres, Teknik Relaksasi nafas dalam

Daftar Pustaka: 72 (2019-2025)

Departement of Nursing Science
 Faculty of Medicine
 Diponegoro University
 May, 2025

ABSTRACT

Dinda Apriyanti

Project SEMASA (Healthy Together with the Elderly) to Manage Stress Through Stress Management Education and Deep Breath Relaxation Techniques for the Elderly in Kragilan Village, Mojosongo District, Boyolali Regency

lxxxiii + 61 Pages + 7 Tables + 2 Figure + 13 Attachments

The elderly are a vulnerable age group who are at high risk of experiencing stress due to various physical, psychological, social and spiritual changes. In Kragilan Village, Mojosongo Subdistrict, Boyolali Regency, there is no special program that addresses the mental health of the elderly, especially in managing stress. This community service activity aims to reduce stress levels and increase elderly knowledge through stress management education and deep breath relaxation techniques. This project uses an observation and interview approach to identify problems. The interventions provided were stress assessment using the PSS-10 instrument, providing health education, and training in deep breath relaxation techniques to 31 elderly people who met the criteria. Evaluation was carried out through pre-test and post-test and re-measurement of stress levels. The results showed an increase in the elderly knowledge score from the pre-test average value of 79.03 to 85.16 in the post-test. Stress levels also decreased, with the number of elderly who had moderate stress being 20 elderly. The “SEMASA” program proved to be effective in increasing elderly knowledge related to stress management and reducing elderly stress levels in Kragilan Village. This activity can be a sustainable program that involves village cadres in educating and assisting the elderly.

Keywords: Elderly, Stress, Education, Stress management, Deep breath relaxation technique

Bibliography: 72 (2019-2025)