

**Pelatihan Pernapasan dengan Zikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia di  
Posyandu Lansia Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo**

SKRIPSI



**UMY**

UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA

Unggul & Islami

Oleh :

**Dinar Dewi Utami**

NIM : 20190710080

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2023**

**Pelatihan Pernapasan dengan Zikir untuk Menurunkan Kecemasan pada**

**Lansia di Posyandu Lansia Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo**



**UMY**

**UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
YOGYAKARTA**

**Unggul & Islami**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Sosial (S.Sos) Strata Satu  
pada Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas Agama Islam  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

**Oleh :**

**Dinar Dewi Utami**

**NIM : 20190710080**

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2023**

**NOTA DINAS**  
**NOTA DINAS**

Lamp : 4 eks Skripsi

Yogyakarta, 16 Februari 2023

Hal : Persetujuan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah menerima dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya berpendapat bahwa skripsi saudara :

Nama : Dinar Dewi Utami

NIM : 20190710080

Judul : Pelatihan Pernapasan dengan Zikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo

telah memenuhi syarat untuk diajukan pada ujian akhir tingkat sarjana pada Fakultas Agama Islam Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Konsentrasi Konseling Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Bersama ini saya sampaikan naskah skripsi tersebut dengan harapan dapat diterima dan segera dimonaqsyahkan.

Atas perhatiannya diucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing Skripsi,



Cahyo Setiadi Ramadhan, M.Psi., Psikolog  
NIK. 19880506201802 113 073

**PENGESAHAN**

Skripsi berjudul

**PELATIHAN PERNAPASAN DENGAN ZIKIR UNTUK MENURUNKAN  
KECEMASAN PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA PADUKUHAN KENALAN,  
BANGUNJIWO**

oleh

Dinar Dewi Utami  
20190710080

telah diuji dan disahkan oleh Tim Penguji  
Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Agama Islam  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada hari Sabtu 25 Maret 2023 pukul 15.30 WIB.

Yogyakarta, 25 Maret 2023

TIM PENGUJI

Ketua,



Novia Fetri Aliza, M. Psi., Psikolog  
NIK. 19860505201610 113 069

Penguji,

Dosen Pembimbing Skripsi



Dr. Dra. Siti Bahiroh, M.Si.  
NIK. 19640906199105 113 009



Cahyo Setiadi Ramadhan, M.Psi., Psikolog  
NIK. 19880506201802 113 073

Mengetahui dan Mengesahkan,  
Ketua Program Studi  
Komunikasi dan Penyiaran Islam



Dr. Ahmad Hermawan, Lc., M.A  
NIK. 19830607 201604 11 3063

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dinar Dewi Utami

NIM : 20190710080

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **Pelatihan Pernapasan dengan Zikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo** benar – benar telah dilakukan dan merupakan karya sendiri. Adapun karya ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Yogyakarta, 16 Februari 2023

Yang membuat pernyataan,



**Dinar Dewi Utami**  
20190710080

## **MOTTO**

“Yen wani ojo wedi – wedi, yen wedi ojo ngomong wani”

“ Ternyata letak jalan keluar dari segala kesulitan, kegundahan, dan keluh kesah, hanya  
berjarak antara kening dan sajadah”

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Diri saya sendiri, Dinar Dewi Utami, yang telah luar biasa menjadi pribadi yang mampu berdiri dalam berbagai terpaan lika – liku perjalanan. Bukan perih yang mudah bisa menyelesaikan satu tanggungjawab pendidikan dan semoga gelar yang dicapai melalui penyelesaian skripsi ini mampu menjadi awal yang baik untuk perjalanan selanjutnya.
2. Orang tua saya Mama Suci Wahyuni, Ayah Midin, dan Abi Sukadi, terima kasih atas segala doa, cinta dan kasih sayang, atas segala pengorbanan dan apapun yang selalu diusahakan.
3. Kakung Muhammad Ismono dan Uti Siti Fatimah, Kakak M.Y. Danar Aprilawanda, dan Yunda Prilia Nisa Aldina, adik – adik saya Maidinda Lintang Suminar dan Maidamar Uskha Bestari, serta kedua bayi kecil Narendra dan Nara yang turut menjadi *support system*.
4. Pemilik NIM 20190720047, manusia baik yang kutemukan di almamater yang sama yang menjadi tempat berkeluh kesah dan teman dalam suka maupun duka.
5. Almamater tercinta, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Tempat berkarya, UKM Teater UMY serta tempat bertumbuh, Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) FAI UMY.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا، وَمِنْ سَيِّئَاتِ  
أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ  
وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Puji syukur tercurah kepada Allah SWT atas limpahan Rahman, Taufik, dan Hidayah-Nya sehingga dalam penulisan skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktu yang telah ditentukan. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis begitu menyadari sepenuhnya bahwasannya pada penelitian skripsi ini tidak dapat terlaksana tanpa adanya bimbingan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menghaturkan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Gunawan Budiyanto M.P., IPM. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Dr. Syakir Jamaluddin, M.A. selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Dr. Ahmad Hermawan, Lc., M.A selaku Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
4. Cahyo Setiadi Ramadhan, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing skripsi dan yang telah memberikan arahan serta nasehat dan membimbing penulis sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.

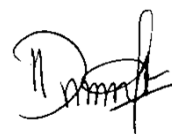


5. Seluruh dosen dan staf karyawan Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan sumbangan ilmunya dan membimbing penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
6. Kedua orangtua, kakak, adik, dan seluruh keluarga tercinta, inspirator dan motivator dalam kehidupan penulis, yang selalu memberikan perhatian, kasih sayang, dan doa yang mengalir tulus untuk kesuksesan penulis selama menempuh pendidikan.
7. Manusia dengan NIM 20190720047, teman seperjuangan yang selalu mendukung, membantu, dan mendoakan. My 911.
8. Sahabat terhebat, Nabilla, Flora, Tria, dan teman lain yang turut mendoakan.
9. Kawan – kawan seperjuangan Angkatan 2019, Teater Tangga, BEM FAI UMY, yang memberikan banyak pengalaman.
10. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Semoga menjadi amal kebaikan di sisi Allah SWT dan mendapatkan ridha-Nya.

Penulis menyadari masih banyak sekali kekurangan dan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 16 Februari 2023

Penulis



Dinar Dewi Utami  
20190710080

## DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
NOTA DINAS .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan .....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Tinjauan Pustaka .....	7
2.2 Landasan Teori.....	19
2.2.1 Lanjut Usia ( Lansia) .....	19
2.2.2 Kecemasan .....	31
2.2.3 Zikir Napas .....	35
BAB III.....	38
3.1 Jenis Penelitian.....	38
3.2 Operasional Konsep .....	38
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
3.4 Lokasi dan Waktu .....	39
3.5 Teknik Pengambilan Sampel.....	39
3.6 Desain Penelitian.....	40
3.7 Instrumen Penelitian.....	40

4.2	Validitas dan Reliabilitas .....	44
4.3	Analisis Data .....	45
4.4	Sistematika Pembahasan .....	45
BAB IV .....		47
4.1	Hasil Penelitian .....	47
4.1.1	Karakteristik Responden .....	47
4.1.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan .....	48
4.1.3	Hasil Perolehan Skor Tingkat Kecemasan Lansia .....	50
4.1.4	Analisis Bivariat .....	51
4.2	Pembahasan .....	53
4.2.1	Karakteristik Responden .....	53
4.2.2	Kondisi Kecemasan Lansia di Posyandu Lansia Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo.....	56
4.2.3	Pengaruh Pelatihan Pernapasan dengan Zikir untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo.....	61
BAB V .....		69
PENUTUP .....		69
5.1	Simpulan .....	69
5.2	Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA .....		72
LAMPIRAN.....		75
Lampiran 1 Skala HARS untuk Mengukur Tingkat Kecemasan .....		75
Lampiran 2 Skala HARS untuk Mengukur Tingkat Kecemasan yang telah Diterjemahkan dalam Bahasa Jawa.....		79
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....		83
Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan .....		84
Lampiran 5 Hasil Pretest Kelompok Intervensi .....		87
Lampiran 6 Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....		88
Lampiran 7 Hasil Posttest Kelompok Intervensi .....		89
Lampiran 8 Hasil Posttest Kelompok Kontrol .....		90

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	47
Tabel 4. 2 Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden .....	49
Tabel 4. 3 Hasil Skor Kuisisioner HARS Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 4. 4 Hasil Skor Kuisisioner HARS Kelompok Intervensi .....	51
Tabel 4. 5 Perbedaan Rata – Rata Skor Pretest dan Posttest Tingkat Kecemasan.....	52
Tabel 4. 6 Hasil Uji Beda Selisih Skor Kecemasan Lansia .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Desain Penelitian .....	40
Gambar 2 Koordinasi dengan Kepala Padukuhan Kenalan, Bangunjiwo .....	84
Gambar 3 Koordinasi dengan Kader Lansia .....	84
Gambar 4 Foto Bersama Kader Lansia .....	85
Gambar 5 Cek Kesehatan Lansia .....	85
Gambar 6 Pelaksanaan Intervensi ( Pelatihan Pernapasan dengan Zikir).....	86
Gambar 7 Foto bersama Kader Lansia dan Psikolog Pendamping.....	86