

Pengaruh Terapi *Mindfulness Meditation* terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang

Khoirriyah

Universitas Yatsi Madani

Email Penulis Korespondensi: kkhryh62@gmail.com

Article History:

Received Sep 10th, 2026

Accepted Oct 11th, 2026

Publish Oct 19th, 2026

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami lansia akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang terjadi selama proses penuaan. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan apabila tidak ditangani secara tepat. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah terapi *mindfulness meditation*. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness meditation* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian menggunakan pre-experimental dengan pendekatan kuantitatif melalui rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah sampel sebanyak 47 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. **Hasil Penelitian:** Hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh terapi *mindfulness meditation* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar 3,57 dan menurun menjadi 2,04 setelah diberikan intervensi. **Kesimpulan:** Terapi *mindfulness meditation* terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam meningkatkan kesehatan mental lansia.

Kata Kunci: Lansia, *Mindfulness Meditation*, Tingkat Kecemasan

Abstract

Background: Anxiety is one of the most common mental health problems experienced by older adults due to physical, psychological, and social changes associated with the aging process. This condition may reduce quality of life and increase the risk of health complications if left untreated. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety levels is *mindfulness meditation therapy*. **Objective:** To determine the effect of *mindfulness meditation therapy* on anxiety levels among older adults in Kampung Kadu RW 01, Curug District, Tangerang Regency. **Methods:** This study employed a pre-experimental quantitative research design using a *one-group pretest-posttest design*. The sampling technique used was total sampling, involving 47 elderly participants. Anxiety levels were measured using the *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), and data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. **Results:** The analysis showed a $p\text{-value}$ of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of *mindfulness meditation therapy* on anxiety levels among older adults. The mean anxiety score decreased from 3.57 before the intervention to 2.04 after the intervention. **Conclusion:** *Mindfulness meditation therapy* is effective in reducing

anxiety levels among older adults and can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention to improve the mental health of the elderly.

Keywords: *Elderly, Mindfulness Meditation, Anxiety Level*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) atau dikenal juga dengan menua merupakan suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Menua juga dikatakan sebagai suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya. Seseorang dikatakan lansia jika sudah memasuki usia 60 tahun atau lebih (Nur et al ., 2024). Proses menua pada seseorang merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan dan berlangsung sampai saat kematian (Kurniasih et al ., 2021).

Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Saat ini porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa (WHO, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, populasi lansia pada tahun 2025 diprediksi mencapai 33,69 juta jiwa, dan pada tahun 2035 naik menjadi 48,19 juta jiwa, sehingga menyumbang sekitar 9,03% dari total penduduk Indonesia (Setyarini et al ., 2022). Berdasarkan BPS (Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia-2024), lansia di wilayah Tangerang dengan struktur data umur penduduk menunjukkan bahwa jumlah penduduk usia ≥ 60 tahun mencapai 172.448 jiwa dari total 1.927.815 jiwa. Dengan demikian, prevalensi lansia di wilayah Tangerang adalah sekitar 8,94%. Angka ini menunjukkan bahwa wilayah Tangerang telah memasuki fase menuju aging population, meskipun masih berada di bawah rata-rata nasional yang berkisar sekitar 11%.

Semakin bertambahnya umur pada manusia, fungsi fisiologis akan mengalami penurunan yang disebabkan oleh proses penuaan sehingga muncul berbagai macam masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia (Yuniar et al ., 2024). Pertambahan ini menimbulkan kebutuhan mendesak untuk mengatasi gangguan kesehatan mental. Salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami lansia adalah kecemasan. Kecemasan pada lansia tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas akibat gangguan fisik dan kognitif yang menyertainya (Wang et al ., 2024).

Data terbaru dari WHO pada tahun 2023, prevalensi gangguan kecemasan di dunia diperkirakan sekitar 4% dari populasi dunia (World Health Organization, 2023). Prevalensi ansietas pada lansia di dunia rata rata antara 15% sampai 52,3%. Misalnya, prevalensi kecemasan lansia di Afrika mencapai 29,5%, sementara di Asia Timur berkisar antara 11,2% hingga 24,3% bergantung pada faktor lingkungan dan sosial ekonomi (Kurniawan et al ., 2024).

Di Indonesia, angka kejadian kecemasan pada lansia mengalami kenaikan yang cukup signifikan, dari 3,2% menjadi 14,2%, dengan peningkatan rata-rata sekitar 3,5% setiap tahunnya (Belen et al ., 2023). Prevalensi kecemasan lansia menunjukan peningkatan seiring bertambahnya usia. Pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas

mempunyai angka sebanyak 13,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Di Indonesia, tercatat prevalensi gangguan cemas sebesar 6,1%, yang mencerminkan angka nasional tanpa spesifikasi wilayah (Riskesdas, 2018).

Di Provinsi Banten, khususnya di wilayah Tangerang, hasil penelitian pada lansia menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan, dengan proporsi sebesar 68,3% berada pada tingkat kecemasan berat. Tingginya angka tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis yang cukup dominan pada kelompok lansia di daerah ini. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan kualitas hidup, mengganggu pola tidur, serta menghambat kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Wittin khairani 2023).

Kecemasan yang dialami lansia cenderung pada perasaan kekhawatiran yang tidak jelas, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya terhadap satu kondisi karena tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan pada lansia dapat digunakan sebagai respon emosional terhadap penilaian dan perasaannya (Setyowati & Hakim, 2021). Kecemasan pada lansia tidak hanya berdampak pada dimensi psikologis, melainkan juga pada aspek fisik dan sosial. Dari segi psikologis, lansia yang mengalami kecemasan sering kali merasa gelisah, mengalami kesulitan tidur, serta kehilangan motivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Secara fisik, kondisi ini dapat memicu peningkatan tekanan darah, gangguan fungsi jantung, penurunan daya tahan tubuh, serta memperparah penyakit kronis yang sudah ada.

Sementara itu, dampak sosialnya mencakup perilaku seperti menarik diri dari interaksi lingkungan, mengumpat atau marah-marah, enggan berkomunikasi, hiperaktivitas, menangis tanpa sebab yang jelas, bicara berlebihan, hingga perilaku agresif yang melibatkan serangan verbal tidak pantas terhadap orang lain (Dauri *et al.* , 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa diperlukan intervensi yang efektif dan kontekstual (Kurniawan *et al.* , 2024).

Oleh karena itu. Intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada lansia, salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah terapi *mindfulness meditation*. Terapi *mindfulness* merupakan pendekatan terapeutik yang menggunakan latihan kesadaran penuh untuk membantu individu mengelola pikiran, emosi, dan sensasi tubuh dengan cara yang lebih sehat (Wankhar, Kumar, Vijayakumar, Balakrishnan, Ravi, Rudra, & Rudra, 2024). Konsep *mindfulness* berakar dari tradisi meditasi Buddhis, namun telah diadaptasi dalam praktik medis dan psikologis modern. Secara mendasar, *mindfulness* mencakup kemampuan untuk mempertahankan kesadaran terfokus pada momen saat ini dengan sikap tenang, tidak reaktif, dan tidak menghakimi (Olivine, 2022).

Mindfulness adalah praktik intervensi yang sebagian besar berfokus pada kesadaran tanpa menghakimi terhadap kondisi saat ini. Mindfulness mengharuskan individu untuk dapat fokus pada pengalaman internal seperti napas dan tubuh mereka sendiri, serta pengalaman eksternal seperti suara dan rasa yang terjadi pada saat itu (Sianturi & Winandari, 2025). Individu dengan kondisi *mindfulness* menunjukkan kemampuan psikologis untuk tetap bersedia hadir dengan pengalaman mereka dengan sikap tanpa menghakimi atau menerima, menumbuhkan sikap hangat dan ramah, keterbukaan, dan rasa ingin tahu. Terapi *mindfulness* memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Ketika individu berada dalam keadaan *mindfulness*, mereka dapat meningkatkan fokus mereka untuk menikmati emosi dari waktu ke waktu tanpa manipulasi. Di sini dan sekarang, keadaan *mindfulness* akan membawa lansia ke dalam stabilitas emosional, yang pada akhirnya akan berdampak langsung pada pengurangan kecemasan (Sanjiwani, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Resti Pratiwi *et.al.*, 2023 menyatakan, Analisa data yang dilakukan menggunakan uji wilcoxon. Hasil uji statistik pada responden menunjukkan *p-value* $0,000 < 0,05$, sehingga menunjukkan terdapat pengaruh signifikan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap Tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Belen Ria Sianturi *et.al.*, 2024 menyatakan, Hasil uji wilcoxon sebesar 0.000 (*p-value* $< 0,05$) menunjukkan adanya pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Dusun Candi 3, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Aprilia Kartini *et.al.*, 2025. Menyatakan Hasil penelitian menunjukan adanya pengaruh yang signifikan terhadap Efektivitas Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis *Mindfulness* Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Rejeki *et.al.*, 2023 menyatakan, bahwa hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa intervensi yang melibatkan *mindfulness* memiliki efek yang positif terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia dapat tercapai jika memiliki kesehatan fisik yang bagus yaitu tidak mengalami nyeri pada sakit yang dideritanya, dapat melakukan pernafasan dengan baik dan memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas hidup akan meningkat jika tidak mengalami gejala depresi maupun kecemasan. Hal ini sejalan juga dengan penelitian Zahra Aulia *et.al.*, 2025 menyatakan, Terapi *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada orang lanjut usia. Skor kecemasan rata-rata menurun dari 39,55 menjadi 34,6, dengan penurunan signifikan pada kategori kecemasan sedang dan berat. Selain itu, keterampilan lansia dalam mempraktikkan terapi *mindfulness* diklasifikasikan sebagai baik, dengan sebagian besar peserta mencapai skor tinggi pada lembar pemantauan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di masyarakat kampung Kadu pada tanggal 27 april 2026 peneliti melakukan wawancara terdapat 10 lansia. Hasil pengumpulan data tersebut diketahui lansia mengalami masalah kecemasan ringan, sedang sampai kecemasan berat. Lansia yang diwawancarai mengatakan bahwa mereka sering merasa khawatir terhadap kondisi kesehatan yang semakin menurun, merasa kesepian karena kurangnya interaksi dengan keluarga serta memiliki ketakutan terhadap masa depannya takut tidak bisa apa-apa dan harus merepotkan orang lain, dan kalau malam sering merasa sendiri jadi pikiran kemana-mana sehingga perasaan cemas muncul selain itu, beberapa lansia juga mengeluh sulit tidur, perasaan gelisah, dan jantung berdebar tanpa sebab yang jelas. Dan lansia yang diwawancarai juga mengatakan masih belum bisa mengendalikan kecemasannya. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul: "Pengaruh Terapi *Mindfulness Meditation* terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Masyarakat Kampung Kadu Tangerang"

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest* design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi *Mindfulness meditation* terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan cara mengukur tingkat kecemasan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di Kampung Kadu RW 01, Kecamatan Curug, Kabupaten Tangerang, Banten. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni- Juli 2026. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di wilayah kampung Kadu RW 01 dengan jumlah populasi yaitu 90 orang lansia dan Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 47 responden, pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari lembar identitas responden, kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), dan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi *mindfulness meditation*. Lembar identitas responden digunakan untuk memperoleh data karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, agama, status perkawinan, dan pendidikan terakhir

SOP terapi *mindfulness meditation* digunakan sebagai pedoman pelaksanaan intervensi yang meliputi latihan pernapasan, pemusatan perhatian pada proses keluar masuknya napas, serta kesadaran terhadap pikiran dan perasaan yang muncul tanpa memberikan penilaian. Terapi dilakukan selama 15 menit setiap sesi dengan frekuensi 4 kali pertemuan. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Kuesioner HARS terdiri dari 14 item pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan responden. Setiap item dinilai berdasarkan tingkat keparahan gejala kecemasan yang dialami responden.

Pengolahan data yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh responden yang kemudian dikumpulkan dan diolah melalui beberapa tahapan dengan langkah, *Editing*, *Coding*, Memasukan data (*Data Entry*), Penilaian (*Processing*), Pembersihan (*Cleaning*), dan Tabulasi data. Uji reliabilitas yang dilakukan dengan Alpha Cronbach diperoleh perhitungan nilai r Alpha lebih besar dari r tabel dengan hasil reliabilitas yaitu sebesar 0,97 yang artinya reliabel dan dapat digunakan untuk penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

a. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis univariat, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas terhadap data yang diperoleh dari 47 responden menggunakan metode Shapiro-wilk, Data dikatakan memiliki distribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai Sig. kurang dari atau sama dengan 0,05, maka data tersebut dianggap tidak berdistribusi normal dan tidak memenuhi asumsi kenormalan.

Tabel 1. Uji Normalitas Data Shapiro-wilk

Variabel	Shapiro-Wilk		
	n	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	47	0,000	Tidak Normal
<i>Posttest</i>	47	0.003	Tidak Normal

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, diketahui bahwa nilai signifikansi pada data *pretest* sebesar 0,000 dan *posttest* sebesar 0,003. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, baik sebelum maupun

sesudah diberikan intervensi berupa terapi *mindfulness meditation* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Oleh karena itu, analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test, yaitu uji statistik nonparametrik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *mindfulness meditation* di Kampung Kadu RW 01.

1) Analisis Univariat

a. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi *Mindfulness Meditation*

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Terapi *Mindfulness meditation* di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	0	0	16	34,0%
Kecemasan Ringan	7	14,9%	18	38,3%
Kecemasan Sedang	16	34,0%	8	17,0%
Kecemasan Berat	14	29,8%	5	10,6%
Kecemasan Berat Sekali	10	21,3%	0	0
Total	47	100%	47	100%

Sumber: Data Primer, diolah oleh peneliti (2026)

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari total 47 responden, sebagian besar responden berada pada kategori ringan sebanyak 7 responden (14,9%), kecemasan sedang, yaitu sebanyak 16 responden (34,0%). Selanjutnya, responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 14 responden (29,8%), diikuti responden dengan kecemasan berat sekali sebanyak 10 responden (21,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi *mindfulness*, mayoritas lansia masih mengalami tingkat kecemasan pada kategori sedang, dan masih terdapat responden yang mengalami kecemasan berat maupun kecemasan berat sekali. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mengalami gangguan kecemasan yang memerlukan penanganan, sehingga terapi *mindfulness meditation* diharapkan dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Setelah diberikan intervensi terapi *mindfulness meditation*, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 18 responden (38,3%), diikuti kategori tidak cemas sebanyak 16 responden (34,0%), kategori kecemasan sedang sebanyak 8 responden (17,0%), dan kategori kecemasan berat sebanyak 5 responden (10,6%). Pada pengukuran setelah intervensi, tidak terdapat lagi responden yang berada pada kategori kecemasan berat sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi *mindfulness meditation* terjadi perubahan tingkat kecemasan ke arah yang lebih baik. Hal ini ditandai dengan meningkatnya jumlah responden yang berada pada kategori tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan, serta menurunnya jumlah responden pada kategori kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan berat sekali. Dengan demikian, secara deskriptif terapi *mindfulness meditation* mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk menilai efek dari intervensi pengaruh terapi *mindfulness meditation* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed-Rank Test*, karena hasil uji normalitas Shapiro-wilk menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Pemilihan uji wilcoxon didasarkan pada kesesuaian dalam membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi $p < 0,05$ sebagai acuan untuk menetapkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Hasil analisis selanjutnya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. *Wilcoxon Signed-Rang Test*

Variabel Tingkat Kecemasan	N	Mean	Median	Sig (2-tailed)
Sebelum Intervensi	47	3,57	4,00	0,000
Setelah Intervensi	47	2,04	2,00	

Sumber: Output SPSS, 2026

Berdasarkan hasil pada Tabel 3, diketahui bahwa nilai mean tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan intervensi terapi *mindfulness meditation* adalah 3,57 dengan median 4,00. Setelah diberikan intervensi, nilai mean tingkat kecemasan menurun menjadi 2,04 dengan median 2,00. Penurunan nilai mean dan median tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi *mindfulness meditation*.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *mindfulness meditation* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness meditation* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

1) Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Terapi *Mindfulness Meditation* di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 47 responden di Kampung Kadu RW 01, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi terapi *mindfulness meditation*, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 responden (34,0%), diikuti kecemasan berat sebanyak 14 responden (29,8%), kecemasan berat sekali sebanyak 10 responden (21,3%), dan kecemasan ringan sebanyak 7 responden (14,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih mengalami kecemasan pada kategori sedang hingga berat sebelum diberikan terapi *mindfulness meditation*.

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh lansia sebagai akibat dari proses penuaan. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Penurunan fungsi tubuh, munculnya penyakit kronis, kehilangan pasangan hidup, berkurangnya aktivitas sosial, serta

ketergantungan terhadap orang lain merupakan beberapa faktor yang dapat meningkatkan kecemasan pada lansia. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, serta berkurangnya kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Menurut Stuart (2023), kecemasan adalah respons emosional yang timbul akibat adanya ancaman atau kekhawatiran yang dirasakan individu, baik ancaman yang nyata maupun yang dipersepsikan. Pada lansia, kecemasan sering muncul akibat perubahan kondisi kesehatan, keterbatasan fisik, penurunan fungsi kognitif, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis apabila tidak diatasi melalui penanganan yang tepat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dhani dan Sudaryanto (2024) yang melaporkan bahwa sebelum diberikan terapi *mindfulness*, sebagian besar lansia masih mengalami kecemasan pada kategori sedang hingga berat. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa lansia sering kali mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran negatif dan rasa khawatir yang berkaitan dengan kondisi kesehatan maupun perubahan kehidupan yang dialami. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu lansia mengelola emosi dan menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurhidayati *et al.* (2022) juga menunjukkan bahwa kecemasan pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain penurunan kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas fisik, kurangnya dukungan sosial, serta perubahan peran dalam keluarga. Faktor-faktor tersebut menyebabkan lansia lebih rentan mengalami stres psikologis yang kemudian berkembang menjadi kecemasan apabila tidak ditangani secara tepat.

Setelah dilakukan intervensi terapi *mindfulness meditation* sebanyak 4 kali pertemuan selama 2 minggu, terjadi perubahan tingkat kecemasan pada responden. Sebagian besar responden berada pada kategori tidak ada kecemasan sebanyak 16 responden (34,0%), diikuti kecemasan ringan sebanyak 18 responden (38,3%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden (17,0%), dan kecemasan berat sebanyak 5 responden (10,6%). Tidak terdapat lagi responden yang mengalami kecemasan sangat berat setelah diberikan intervensi. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan terapi *mindfulness meditation*. Terapi *mindfulness meditation* membantu individu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini (*present moment awareness*), mengatur pernapasan, menerima pikiran dan perasaan tanpa memberikan penilaian, sehingga mampu menurunkan respons stres, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, serta meningkatkan rasa tenang dan relaksasi. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap menurunnya tingkat kecemasan pada lansia.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Setyowati dan Hastuti (2022) yang menunjukkan bahwa terapi *mindfulness meditation* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa latihan *mindfulness* secara rutin dapat meningkatkan kemampuan lansia dalam mengendalikan pikiran negatif, meningkatkan regulasi emosi, dan menurunkan respons kecemasan. Demikian pula Penelitian Kurniasari *et al.* (2021) menyatakan bahwa terapi *mindfulness meditation* memberikan manfaat terhadap kesehatan mental lansia dengan menurunkan gejala kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Namun demikian, hasil Penelitian ini berbeda dengan Penelitian Marchant *et al.* (2021) yang berjudul *Effects of a Mindfulness-Based Intervention versus Health self-management on Subclinical Anxiety in Older Adults with Subjective cognitive decline: The SCD-Well Randomized Superiority Trial*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* tidak memberikan perbedaan yang signifikan dibandingkan kelompok *health self-management* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan *subjective cognitive decline*. Kedua kelompok sama-sama mengalami penurunan

kecemasan, namun terapi *mindfulness* tidak terbukti lebih efektif dibandingkan intervensi pembanding. Perbedaan hasil tersebut diduga disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, kondisi kesehatan, desain Penelitian, jenis intervensi pembanding, serta durasi pelaksanaan terapi yang berbeda dengan Penelitian ini.

Menurut asumsi peneliti, Berdasarkan hasil Penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan yang dialami lansia sebelum intervensi dipengaruhi oleh berbagai perubahan yang terjadi pada proses penuaan, meliputi penurunan kondisi fisik, adanya penyakit yang diderita, kekhawatiran menjadi beban keluarga, serta berkurangnya kemampuan dalam mengendalikan pikiran dan emosi. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat sebelum diberikan terapi. Setelah mengikuti terapi *mindfulness meditation* sebanyak empat kali pertemuan selama dua minggu, terjadi penurunan tingkat kecemasan yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah lansia yang berada pada kategori tidak cemas dan cemas ringan serta berkurangnya jumlah lansia dengan kecemasan sedang, berat, dan tidak ditemukannya lagi kecemasan sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness meditation* membantu lansia memusatkan perhatian pada kondisi saat ini, mengelola pikiran dan emosi secara lebih adaptif, serta memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan. Dengan demikian, terapi *mindfulness meditation* dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meningkatkan kesehatan psikologis lansia, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan.

2) Pengaruh Terapi *Mindfulness Meditation* terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug, Kabupaten Tangerang

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan terhadap 47 responden lansia di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang, diperoleh hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian terapi *mindfulness meditation* terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Selain itu, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat 45 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan (*negative ranks*), tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan tingkat kecemasan (*positive ranks* = 0), dan 2 responden memiliki tingkat kecemasan yang tetap (*ties*). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness meditation* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang.

Penurunan tingkat kecemasan tersebut juga terlihat dari perubahan distribusi kategori kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebelum diberikan terapi *mindfulness meditation*, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 16 responden (34,0%), diikuti kecemasan berat sebanyak 14 responden (29,8%), kecemasan berat sekali sebanyak 10 responden (21,3%), dan kecemasan ringan sebanyak 7 responden (14,9%). Setelah diberikan intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 18 responden (38,3%), diikuti kategori tidak cemas sebanyak 16 responden (34,0%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden (17,0%), dan kecemasan berat sebanyak 5 responden (10,6%). Tidak ditemukan lagi responden dengan kategori kecemasan berat sekali Setelah diberikan terapi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi *mindfulness meditation* mampu menurunkan tingkat kecemasan pada sebagian besar responden.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness meditation* memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia. Penurunan kecemasan tidak hanya terlihat dari hasil analisis statistik, tetapi juga dari perubahan distribusi kategori kecemasan Setelah intervensi diberikan. Sebagian besar responden yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan sedang, berat, dan berat sekali mengalami penurunan menjadi kategori kecemasan ringan bahkan tidak mengalami kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* membantu lansia mengelola respons emosional terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi sehingga mampu meningkatkan ketenangan psikologis.

Terapi *mindfulness meditation* merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang berfokus pada peningkatan kesadaran penuh (*present moment awareness*) terhadap pengalaman yang sedang dialami dengan sikap menerima tanpa menghakimi (*non-judgmental awareness*). Menurut Kabat-Zinn (2024), *mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini tanpa memberikan penilaian, sehingga individu mampu menerima kondisi yang dialami secara lebih adaptif. Melalui latihan pernapasan, pemusatan perhatian, serta meditasi, individu belajar mengenali pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa memberikan respons yang berlebihan. Kondisi tersebut membantu mengurangi pikiran negatif, meningkatkan regulasi emosi, serta menciptakan keadaan relaksasi yang berperan dalam menurunkan kecemasan.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Penelitian Dhani & Sudaryanto (2024) yang menyimpulkan bahwa terapi *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Dalam *literature review* tersebut dijelaskan bahwa berbagai bentuk intervensi *mindfulness* mampu membantu lansia menerima kondisi yang dialami, mengurangi kecenderungan berpikir negatif, meningkatkan ketenangan psikologis, serta menurunkan tingkat kecemasan secara bermakna. Temuan Penelitian ini juga didukung oleh Hatch *et al.* (2023) yang melakukan *systematic review* terhadap uji klinis teracak mengenai *mindfulness-based meditation* pada lansia. Hasil Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* memberikan hasil yang menjanjikan dalam menurunkan gejala kecemasan pada lansia. Selain menurunkan kecemasan, latihan *mindfulness* juga membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, mengurangi kekhawatiran yang berlebihan, serta membantu lansia beradaptasi dengan perubahan fisik maupun psikologis selama proses penuaan. Meskipun demikian, penulis juga menekankan bahwa masih diperlukan Penelitian dengan kualitas metodologi yang lebih tinggi untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi *mindfulness* pada lansia. Selain itu, hasil meta-analisis Verhaeghen *et al.* (2025) menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* memberikan manfaat terhadap kesehatan mental lansia, termasuk penurunan kecemasan, depresi, stres, serta peningkatan kualitas hidup. Namun, besar kecilnya manfaat yang diperoleh dipengaruhi oleh jenis intervensi yang digunakan, karakteristik responden, serta kondisi kesehatan yang mendasari. Hal tersebut menunjukkan bahwa efektivitas *mindfulness* dapat berbeda pada setiap individu sehingga pelaksanaan terapi perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing lansia.

Meskipun berbagai Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness meditation* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, beberapa Penelitian melaporkan bahwa besarnya pengaruh intervensi dapat berbeda-beda. Hatch *et al.* (2023) menjelaskan bahwa efektivitas intervensi *mindfulness* pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti lama pemberian intervensi, frekuensi latihan, tingkat kepatuhan responden dalam mengikuti setiap sesi, kondisi kesehatan fisik, kemampuan kognitif, serta karakteristik masing-masing peserta. Oleh karena itu, tidak semua Penelitian memperoleh besaran efek yang sama meskipun secara umum menunjukkan kecenderungan adanya perbaikan kondisi psikologis Setelah diberikan latihan *mindfulness*. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan terapi tidak

hanya ditentukan oleh jenis intervensi yang diberikan, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik individu dan proses pelaksanaan intervensi.

Secara fisiologis, terapi *mindfulness meditation* bekerja melalui mekanisme relaksasi yang memengaruhi sistem saraf otonom. Latihan pernapasan yang dilakukan secara perlahan dan teratur membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons stres (*fight or flight response*) serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menciptakan keadaan relaksasi. Aktivasi sistem saraf parasimpatis menyebabkan frekuensi napas menjadi lebih teratur, denyut jantung menurun, tekanan darah menjadi lebih stabil, serta ketegangan otot berkurang. Selain itu, latihan *mindfulness* juga berkontribusi dalam menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, sehingga individu menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang memicu kecemasan. Dari aspek psikologis, *mindfulness meditation* membantu individu meningkatkan kemampuan mengamati pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa memberikan penilaian atau reaksi yang berlebihan. Ketika lansia mampu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini (*present moment awareness*), kecenderungan untuk memikirkan kekhawatiran mengenai masa depan maupun pengalaman negatif di masa lalu menjadi berkurang. Proses tersebut membantu menurunkan pikiran negatif (*negative thinking*), meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memperbaiki kemampuan individu dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi selama proses penuaan. Dengan demikian, lansia menjadi lebih mampu menerima kondisi yang dialami dan tidak mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa Setelah mengikuti terapi *mindfulness meditation*, sebagian besar responden tampak lebih rileks selama proses intervensi. Beberapa responden mampu mengikuti teknik pernapasan dengan baik, memusatkan perhatian pada instruksi yang diberikan, serta menunjukkan ekspresi yang lebih tenang dibandingkan sebelum intervensi dilakukan. Kondisi tersebut sejalan dengan teori *mindfulness* yang menyatakan bahwa latihan kesadaran penuh dapat membantu individu mengurangi respons emosional yang berlebihan terhadap berbagai stresor sehingga tingkat kecemasan menjadi lebih rendah.

Menurut asumsi peneliti, keberhasilan terapi *mindfulness meditation* dalam Penelitian ini dipengaruhi oleh keterlibatan aktif responden selama mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Sebagian besar responden mampu mengikuti instruksi mengenai teknik pernapasan, pemusatan perhatian, dan meditasi dengan baik. Latihan yang dilakukan secara berulang membantu responden menjadi lebih rileks, mengendalikan pikiran negatif, serta meningkatkan kemampuan menerima kondisi yang sedang dialami tanpa memberikan respons emosional yang berlebihan. Selain itu, terapi *mindfulness* memberikan kesempatan kepada lansia untuk lebih fokus pada kondisi saat ini sehingga rasa khawatir terhadap penyakit, ketergantungan kepada keluarga, maupun berbagai masalah yang dihadapi menjadi berkurang. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan Setelah diberikan intervensi.

Meskipun demikian, masih terdapat dua responden yang tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan Setelah diberikan terapi. Menurut asumsi peneliti, kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia yang lebih lanjut, adanya penyakit kronis atau penyakit penyerta, kondisi kesehatan fisik yang kurang baik, pengalaman hidup yang menimbulkan beban psikologis, dukungan keluarga yang kurang optimal, serta kemampuan konsentrasi yang berbeda pada masing-masing responden. Faktor-faktor tersebut memungkinkan responden memerlukan waktu latihan yang lebih lama untuk memperoleh manfaat terapi *mindfulness* secara optimal. Oleh karena itu, pelaksanaan terapi

"
mindfulness meditation sebaiknya dilakukan secara rutin dan berkelanjutan agar manfaat yang diperoleh dapat dipertahankan dan semakin meningkat.

Berdasarkan hasil Penelitian, teori, serta berbagai Penelitian terdahulu, peneliti menyimpulkan bahwa terapi *mindfulness meditation* merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar responden Setelah diberikan intervensi, yang didukung oleh hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, hasil Penelitian ini juga didukung oleh berbagai Penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *mindfulness* mampu meningkatkan regulasi emosi, mengurangi pikiran negatif, serta membantu lansia beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis selama proses penuaan. Oleh karena itu, terapi *mindfulness meditation* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi mandiri perawat dalam pelayanan keperawatan gerontik maupun pelayanan kesehatan masyarakat untuk membantu meningkatkan kesehatan mental, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Pelaksanaan terapi *Mindfulness meditation* dalam Penelitian ini dilakukan dalam kelompok-kelompok kecil dan tidak seluruh responden dikumpulkan secara bersamaan. Pembagian kelompok tersebut dilakukan untuk menciptakan suasana yang lebih kondusif selama proses intervensi, mengingat terapi *mindfulness* membutuhkan konsentrasi, perhatian terhadap pernapasan, serta kemampuan untuk mengamati pikiran dan sensasi yang muncul selama latihan. Pelaksanaan dalam kelompok yang lebih kecil juga memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memberikan instruksi, mengamati keterlibatan responden, serta memberikan pendampingan secara lebih optimal selama proses terapi.

Penggunaan kelompok dengan jumlah peserta terbatas juga ditemukan pada Penelitian sebelumnya. Penelitian Hawley et al. (2023) mengenai *Emotion Focused Mindfulness Therapy* pada lansia dengan kecemasan menggunakan intervensi berbasis kelompok, dengan jumlah peserta dalam kelompok dikurangi menjadi enam orang agar setiap komponen intervensi dapat diberikan dengan waktu yang memadai. Hal tersebut dapat menjadi pendukung bahwa pemberian intervensi *mindfulness* pada lansia dapat dilaksanakan dalam kelompok dengan jumlah peserta yang terbatas.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama pelaksanaan Penelitian di lapangan dan didukung oleh Penelitian sebelumnya, pembagian responden ke dalam kelompok-kelompok kecil dapat membantu menciptakan suasana yang lebih tenang dan kondusif serta memudahkan peneliti dalam memberikan instruksi dan pendampingan. Namun, Penelitian ini tidak secara khusus membandingkan efektivitas terapi *Mindfulness meditation* antara kelompok kecil dan kelompok besar, sehingga kelebihan kelompok kecil dalam Penelitian ini dipandang sebagai faktor yang mendukung kelancaran pelaksanaan intervensi, bukan sebagai faktor yang telah terbukti secara statistik lebih efektif.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Terapi *Mindfulness Meditation* terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang yang telah dilakukan terhadap 47 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi *mindfulness meditation* menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 16 responden (34,0%),

- diikuti kategori kecemasan berat sebanyak 14 responden (29,8%), kecemasan berat sekali sebanyak 10 responden (21,3%), dan kecemasan ringan sebanyak 7 responden (14,9%).
- 2) Tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi *mindfulness meditation* menunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 18 responden (38,3%), diikuti kategori tidak cemas sebanyak 16 responden (34,0%), kecemasan sedang sebanyak 8 responden (17,0%), dan kecemasan berat sebanyak 5 responden (10,6%). Tidak terdapat lagi responden yang berada pada kategori kecemasan berat sekali setelah diberikan intervensi.
 - 3) Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil uji juga menunjukkan bahwa sebanyak 45 responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan tingkat kecemasan, dan 2 responden tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi *mindfulness meditation* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Kampung Kadu RW 01 Kecamatan Curug Kabupaten Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati. (2022). Tingkat kecemasan pada lansia yang dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif dan terapi reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150-155. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>
- Aulia, Z., Rahmawati, A. N., & Sundari, R. I. (2025). Pelatihan Terapi Mindfulness Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Journal of Health Innovation and Community Services*, 4(1), 39-44.
- Aruhadi & Sopiati. (2024). Pengumpulan Data Penelitian. *Jurnal Cendikia Ilmiah*, 3(5)(5423–43).
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). Mindfulness based stress reduction (mbsr) terhadap penurunan burnout pada perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1), 63-82.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. BKPK Kemenkes. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Tangerang. (2023). *Kabupaten Tangerang Dalam Angka 2023*. BPS Kabupaten Tangerang. <https://tangerangkab.bps.go.id/id/publication/2023/02/28/cf25f112b67f450a67dfbc33/kabupaten-tangerang-dalam-angka-2023.html>.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Statistik penduduk lanjut usia 2024. BPS. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Biondi, J., et al. (2025). Mindfulness interventions in older adults for mental health and well-being: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology: Series B*, 80(4), gbae205. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbae205>
- Dhani, A. R., & Sudaryanto, A. (2024). *Literature Review: The Effect of Mindfulness Therapy on Reducing Anxiety Levels in The Elderly*. Indonesian Journal of Global Health Research, 6(6), 4021–4028. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i6.3984>

- Emilia, N. L., & Lang, L. M. (2025). Pemberdayaan Lansia Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Dan Meningkatkan Kualitas Tidur. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(01), 74-78.
- Fadilah, F., Latifah, L., Mega, D., Arindari, D. R., Syafe'i, A., & Zuhana, Z. (2025). Terapi *Mindfulness Meditation* Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal'Aisyiyah Me dika*, 10(1).
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, Dan Inovasi*, 5(1).
- Hawley, L. L., et al. (2023). Virtually-delivered emotion focused mindfulness therapy (E FMT) group vs. wait-list control for late-life anxiety: A randomized controlled trial. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2023.04.004>
- Handajani, Y. S., Schröder-Butterfill, E., Hogervorst, E., Turana, Y., & Hengky, A. (2022). Depression among older adults in Indonesia: Prevalence, role of chronic conditions and other associated factors. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 18, e174501792207010.
- Hatch, S., et al. (2023). *The effectiveness of mindfulness-based meditation treatments for late life anxiety: A systematic review of randomized controlled trials*. *Aging & Mental Health*. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2102140>
- Hutaperi, B., Raziq Jamil, A., Dewi, S., Ilmu Penyakit Dalam RSUD MNatsir, B., Kedokteran, F., Baiturrahmah, U., Bedah RSUD MNatsir, B., & Ilmu Penyakit Jiwa RSUD MNatsir, B. (n.d.). *Pemberian Edukasi "Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat" Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024*. Retrieved <https://journal.scientic.id/index.php/asci/issue/view/16>
- Kartini, A., Handayani, T. S., & Pebriani, E. (2026). Effectiveness of Mindfulness-Based Mental Health Training to reduce anxiety in the elderly in the working area of Tebing Tinggi Empat Lawang Health Center. *Student Scientific Journal*, 4(1), 45-54.
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Mindfulness for Beginners* (Updated Edition). Sounds True.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Indonesia siapkan lansia aktif dan produktif. Kementerian Kesehatan RI. <https://kemkes.go.id/id/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif>
- Lestari, M. M., Wirakhmi, I. N., & Triana, N. Y. (2023). Gambaran tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 14(2), 95-100.
- NUR, F. (2025). *Karya Ilmiah Akhir Pengaruh Pemberian Terapi Reminiscence Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Di Sentra Rehabilitasi Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Sulawesi Barat).
- Nurhidayati, T., Sugianto, S., Aisah, S., Ernawati, & Yusuf, A. (2022). *Effectiveness of Mindfulness Therapy for Elderly Anxiety*. Proceedings of the International Conference on Sustainable Innovation on Health Sciences and Nursing.
- Organization, W. H. (2023). *Mental Health of Older Adults*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Pratiwi, H., Tagan, M., Fakhri, F., Said, I., & Nomp, R. S. (2024). *Gambaran Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Unurum Guay Kabupaten Jayapura*. 10, 125–138.
- Pratiwi, R. (2023). Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Cempaka. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 75-84.

- Qurotul, N. S., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2025, September). Penerapan Terapi Butterfly Hug Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Lansia Yang Mengalami Harga Diri Rendah Dengan Diagnosa Medis Skizofrenia Di Puskesmas Pare Kabupaten Kediri. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 5, No. 1, pp. 173-179).
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Di Krisis Pandemi Covid-19: Literatur Review. (*IJP*) *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30-34.
- Sumarni, S. (2025). Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(2), 74-79.
- Setyawan, K. F. (2025). *Pengaruh Intervensi Mindfulness dan Berdzikir terhadap Kecemasan pada Keluarga Pendamping Pasien Tahap Terminal di Ruang ICU* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Sianturi, B. R., & Winandari, F. (2025). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Dusun Candi 3 Sardonoarjo Ngaglik Sleman Tahun 2024. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 7(1). <https://repo.stikeisbethesda.ac.id/4663/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024>. (n.d.).
- Tuart, G. W. (2023). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Susanto, J., Iswatun, I., Umam, K., Wijayanti, E. S., Mardhika, A., Tyas, A. P. M., & Makhfudli, M. (2025). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Psikologis Lansia dengan Diabetes Melitus melalui Mindfulness Meditation. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(7), 3275-3280.
- Talwi, P. J. M., Lestari, A., & Muliani, N. (2025). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di sekolah Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu Tahun 2024. *Scientific Journal of Nursing and Health*, 3(1), 46-54.
- Verhaeghen, P., et al. (2025). *Mindfulness Interventions in Older Adults for Mental Health and Well-Being: A Meta-Analysis. The Journals of Gerontology: Series B*.
- Wijaya, L., & Dewi, R. (2026). Penerapan Intervensi Mindfull Therapy Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Ansietas. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 16(1), 192-200.
- World Health Organization. (2025). Ageing and health. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2024). *Mental health of older adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Yozamurti, S., Sumarni, T., & Susanti, I. H. (2025). Edukasi Terapi Mindfulness untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja pada Karyawati di Pabrik Sohun Gunung Madu Desa Ledug Kabupaten Banyumas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 5(2), 390–409. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v5i2.8278>
- Yuniar, D., Devianti, R., & Putri, D. P. (2024). Pencegahan Penyakit Menular pada Nelayan Lansia dan Keluarga Melalui Media Booklet di Desa Ulu Sawa Kecamatan Sawa Kab.Konawe Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(6), 2677–2686. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14892>
- Yuswatiningsih, E., & Suhariati, H. I. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari Hari: Studi Di Desa Ngudirejo Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Mojokerto)*, 13(1), 61-70.