

LITERATURE RIVIEW : TERAPI MINDFULNESS MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA

Yesicha Dauri¹, Rismaida P.A. Napitupulu² Nur Hafidza Fitri³, Theresya
Margareta⁴

¹²³Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Batam

Email : thrsyaamrgrtha@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia adalah fenomena alami yang melibatkan penurunan kondisi fisik dan psikologis yang saling berpengaruh. Proses penuaan pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan, seperti penurunan fungsi fisiologis tubuh. Kecemasan pada lansia dapat menjadi lebih parah jika tidak segera ditangani, dan gangguan kecemasan dianggap sebagai masalah kesehatan umum yang mempengaruhi kualitas hidup pada lanjut usia. Salah satu metode alternative yang bisa digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan menerapkan teknik *Mindfulness*. *Mindfulness* ialah suatu bentuk terapi untuk melihat dengan cara yang istimewa. **Tujuan:** Dari *literature review* ini adalah untuk mengetahui terapi *mindfulness*. **Hasil:** ulasan dari 6 artikel menunjukkan bahwa terapi *Mindfulness* efektif dalam mengatasi kecemasan pada lansia.

Kata kunci: Terapi *Mindfulness*, Kecemasan, Lanjut Usia

ABSTRACT

Background: *Elderly is a natural phenomenon that involves a decline in physical and psychological conditions that influence each other. The aging process in the elderly is caused by several factors that can trigger anxiety, such as a decrease in the body's physiological functions. Anxiety in the elderly can become more severe if not treated immediately, and anxiety disorders are considered a common health problem that affects the quality of life in the elderly. One alternative method that can be used to reduce anxiety is to apply Mindfulness techniques. Mindfulness is a form of therapy to see in a special way.* **Objective:** *This literature review is to find out about mindfulness therapy.* **Results:** *a review of 6 articles shows that Mindfulness therapy is effective in treating anxiety in the elderly.*

Keywords: *Mindfulness Therapy, Anxiety, Elderly*

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang mengalami perubahan biologis, fisik, psikologis, dan sosial yang berkaitan dengan usia. Perubahan ini berdampak pada seluruh bidang kehidupan, termasuk kesehatan (*Lansia (Pengertian, Batasan, Kelompok dan Teori Penuaan)*, 2020). Penuaan adalah proses alami yang melibatkan kemunduran kondisi fisik, psikologis dan sosial yang saling terkait. Ada beberapa pendapat mengenai “usia tua” yaitu 60 tahun, dan 70 tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan usia 65 tahun sebagai indikator proses penuaan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa Jepang memiliki jumlah lansia tertinggi di duni pada tahun 2018, yaitu 69.785%. antara tahun 2010 dan 2025, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia akan meningkat sebesar 41% padatahun 2018 dari 11.275.557 orang menjadi 46.680.806 orang. Kita melihat dengan jelas betapa jumlah lansia bertambah sangat signifikan dan tentunya menghadapi berbagai permasalahan baik fisik maupun psikis, sehingga memerlukan perawatan sesuai dengan kebutuhan masing-masing lansia (*TERAPI MINDFULNESS MENGATASI.Pdf*, n.d.)

Akibat dari proses penuaan menimbulkan berbagai permasalahan fisik, mental dan sosial ekonomi. Secara umum kondisi fisik seseorang semakin memburuk seiring bertambahnya usia. Akibat perubahan keadaan fisik dan psikis, banyak jenis perubahan yang dialami yaitu kecemasan, depresi, insomnia dan demensia (Park et al., 2018).

Kecemasan bukanlah suatu penyakit, melainkan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menegangkan. Kecemasan adalah emosional yang tidak menyenangkan

atau tidak diinginkan yang ditandai dengan gejala ketakutan atau kekhawatiran yang samar-samar terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan yang tidak rasional (Annisa & Ifdil, 2016).

Menurut statistic Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) kecemasan meningkat setiap tahun sebesar 2,5 persen, pada wanita sebesar 2,43 persen dan pada pria sebesar 0,07 persen. Diperkirakan 5% dari 898 juta orang di seluruh dunia menderita kecemasan akut dan kronis, dengan rasio perempuan dan laki-laki sebesar 2:1.

Kecemasan dapat dikurangi dengan obat-obatan farmakologis dan terapi. Teknik alternative yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan seseorang antara lain yoga, aromaterapi, pijat relaksasi, dan psikoterapi (Khamida & Meilisa, 2016). Sampai saat ini, beberapa literature menemukan terapi *Mindfulness* sebagai metode yang efektif untuk mengatasi dan mengurangi kecemasan pada lansia. Terapi *Mindfulness* sangat membantu dalam mengatasi masalah kecemasan (Dyah & Fourianalistyawati, 2018).

Terapi *mindfulness* memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Ketika individu berada dalam kondisi *mindful*, mereka dapat meningkatkan fokus mereka dalam menikmati emosi dari waktu ke waktu tanpa melakukan manipulasi. Saat ini dan di sini, kondisi *mindful* akan membawa lansia ke dalam kestabilan emosi yang pada akhirnya akan berdampak langsung pada penurunan kecemasan (Triyono et al., 2018)

Dalam rangka mengatasi permasalahan tersebut, peneliti akan melakukan article review terlebih dahulu guna mengevaluasi efektivitas terapi *mindfulness* dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia.

TUJUAN

Dari *literature review* ini adalah untuk mengetahui terapi Mindfulness untuk mengatasi kecemasan pada lansia.

METODE PENELITIAN

Literature review dengan mereview artikel yang menggunakan analisis PICOT berdasarkan *evidence based practice*. Kriteria inklusi yaitu semua penelitian yang direview berupa penelitian yang berkaitan dengan terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada lanjut usia, dan dengan kriteria eksklusi adalah penelitian yang menggambarkan tingkat kecemasan pada lanjut usia tanpa dipengaruhi terapi *mindfulness*. Pencarian literature

dengan penelusuran artikel penelitian yang sudah terpublikasi dengan populasi lanjut usia. Penelusuran dilakukan dengan menggunakan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan “*Mindfulness* pada Lansia” dan “Mengatasi kecemasan pada Lansia”. Hasil pencarian diperoleh 12 artikel sesuai dengan kata kunci. Kemudian artikel yang didapatkan di saring berdasarkan *publication date* 2021 - 2023 Penulis selanjutnya melakukan seleksi berdasarkan kesesuaian judul artikel yang ditemukan dengan tujuan literature review.

Tabel 1
Proses Pencarian Jurnal

NO	Data base	Kata Kunci	Boolean	Hasil Screning		
				I	II	III
1	<i>Google Scholar</i>	<i>Mindfulness</i> , Lansia, kecemasan	AND	12	9	6

Berdasarkan hasil tabel 1 dari database *Google Scholar* didapatkan 12 artikel dengan kata kunci lansia, kecemasan, *mindfulness* didapatkan 12 artikel. Pada table 2 dengan data base *Google scholar* didapatkan 12 artikel dengan kata kunci *Mindfulness*, lansia, kecemasan kemudian discreening sesuai tahun terbit artikel dan bahasa didapatkan 9 artikel, kemudian discreening kembali sesuai kriteria

abstrak sehingga didapatkan 6 artikel.

HASIL REVIEW JURNAL

Berdasarkan hasil analisis 12 artikel yang diperoleh terdapat 6 artikel yang sesuai dengan kriteria, dengan hasil analisis sebagai berikut:

1. Hasil Review Jurnal

Tabel 2
Hasil Review Jurnal

Jurnal 1	
Peneliti	(Nazira, R. Yurliani, E. Yusuf et al, 2021)
Judul	Hubungan antara mindfulness dengan kecemasan terhadap kematian pada lanjut usia
Tujuan	Penelitian ini bermanfaat bagi panti jompo di kota Medan untuk membantu lansia dalam mengatasi kecemasan menghadapi kematian dengan menciptakan program ataupun kegiatan pendampingan agar lansia menjadi lebih aktif dan memiliki kegiatan sehingga tidak memikirkan hal lain seperti kematian.
Sampel	1. Lansia dengan usia 61-87. 2. Berjumlah 150 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. 3. Lansia berdomisili di meda
Metode	Pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.
Output	Berdasarkan hasil perhitungan dan pengujian korelasi dengan menggunakan Pearson product moment, diperoleh hasil $r = -.57$ dengan $p < .001$. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, bahwa terdapat hubungan negatif antara mindfulness dengan kecemasan menghadapi kematian pada lansia di panti jompo. Dengan adanya hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi mindfulness, semakin rendah kecemasan menghadapi kematian pada para lansia

Jurnal 2	
Peneliti	(N. Andini, S. Candrawati, N. citrawati, et al 2023)
Judul	Optimalisasi Kemandirian Lansia dengan Penyakit Kronis dalam Penurunan Tingkat Kecemasan melalui Terapi Mindfulness.
Tujuan	Tujuannya mendemonstrasikan manfaat tetapi mindfulness secara langsung agar bisa dirasakan dan berharap lansia bisa melakukan secara mandiri di rumah
Sampel	130 orang lansia berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
Metode	Gambaran Informasi berupa edukasi <i>mindfulness</i> .
Output	Dari hasil yang di peroleh setelah penyuluhan bahwa 75% lansia mampu kooperatif untuk mendengarkan informasi yang diberikan serta mampu melakukan secara mandiri Teknik <i>mindfulness</i> .

Jurnal 3	
Peneliti	(Althafi, Athifa, Salsabila Hikmatul Wazkia et al 2022)
Judul	Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia Di Puskesmas Ulak Karang Selatan.
Tujuan	Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam di Kelurahan Tlogomas Malang.
Sampel	1. Lansia yang berusia 50 tahun. 2. Lansia mengalami fase sarang kosong Responden yang terpilih sebanyak sembilan orang lansia yang bersedia.
Metode	kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data wawancara dan observasi. Teknik pengambilan sampel <i>proportional purposive sampling</i>
Output	Memberikan psikoedukasi mindfulness, para lansia dapat menemukan makna dari hidup yang mereka jalani dengan lebih baik dan telah menerapkan intervensi tersebut secara mandiri dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Peneliti juga menyadari bahwa tidak semua lansia merasakan kehidupan yang hampa dikala kesepian, sebab masing-masing dari lansia ini telah menemukan makna hidupnya beriringan dengan fase perkembangan yang mereka lewati.

Jurnal 4	
Peneliti	(Noorrahman, Yuwardi Pratikto, Herlan 2022)
Judul	Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia
Tujuan	Menunjukkan efektivitas <i>Mindfulness dan Self- Compassion Terapi</i> dalam meningkatkan kemampuan mengatasi tingkat kecemasan pada lansia di satu komunitas.
Sampel	1. Tidak dalam Lansia yang berusia 60 tahun atau lebih, berjenis kelamin perempuan. 2. Lansia yang perawatan institusional. Lansia yang memiliki permasalahan yang sama yaitu kecemasan
Metode	Kuantitatif, <i>pra-experimental</i> jenis <i>one group pretestposttest</i> skala <i>Becks Anxiety Inventory</i> .
Output	Hasil pengujian pre test dan post test menggunakan uji analisis SPSS wilcoxon menunjukkan signifikansi p value adalah $0,043 < 0,05$ dimana hal ini berarti terdapat perbedaan kondisi kecemasan pada kelompok lansia sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi nafas dalam (depth breathing) di panti werdha hargo dedali Surabaya.

Jurnal 5	
Peneliti	(Shokiyah, et al, 2022)
Judul	TERAPI SENI UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN PADA LANSIA AKIBAT PANDEMI COVID-19
Tujuan	Melakukan penelitian dengan menggunakan seni sebagai intervensi terapi untuk gangguan keceamasan pada lansia yang disebabkan wabah Covid-19. Melalui art therapy, diharapkan lansia dapat menghadapi perbaikan fisik, emosi, dan pengaruh lingkungan seperti kejadian Pandemi Covid-19 dengan cara yang baru dan tidak lagi mengalami gangguan kecemasan
Sampel	1. Lansia yang berada di Posyandu Lansia Bahagia Abadi X di Nilasari Baru GonilanKartosuro-Sukooharjo. 2. Lansia yang mengalami gangguan kecemasan akibat pandemi COVID-19
Metode	<i>Case study</i> (studi kasus)
Output	Hasil penelitian ini, menunjukan perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Bukti-bukti yang diperoleh dari keempat partisipan menunjukan adanya perubahan total nilai kecemasan. Dengan DemikianTerapi seni telah terbukti dapat mengurangi kecemasan pada lansia akibat pandemi Covid-19.

Jurnal 6	
Peneliti	(Nurrohmah, Firda Ikhsan 2022)
Judul	Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia
Tujuan	Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam menurunkan kecemasan pada lansia
Sampel	1. Lansia berusia 60-70 tahun, sebanyak 7 orang 2. Berjenis kelamin perempuan. Subjek belum pernah mengikuti terapi SEFT sebelumnya, dan subjek memiliki skor kecemasan dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat.
Metode	Teknik <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT)
Output	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya gejala kecemasan pada lansia berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 60 – 70 tahun. Dari 7 lansia, 5 orang lansia mengalami gejala kecemasan berat dan 2 orang lansia lainnya mengalami gejala kecemasan sedang. Hasil pretest menunjukkan bahwa terdapat dua orang subjek yang memiliki skor interpretasi GAI dengan poin terendah yaitu 10 (subjek JU dan

SN) yang masuk dalam kategori kecemasan sedang dan ada 3 peserta yang memiliki skor interpretasi skala GAI tertinggi yaitu 12 (subjek YA, PA, dan SA) dan 11 (subjek PO dan SM) yang masuk dalam kategori kecemasan berat

PEMBAHASAN

Lanjut usia atau lanjut usia merupakan suatu tahapan kehidupan seseorang yang disertai dengan kemunduran kondisi fisik, psikis, dan sosial. Perubahan status ini dapat menyebabkan masalah kesehatan umum dan kesehatan mental. Menurut George, orang lanjut usia lebih besar kemungkinannya mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan lansia merupakan respon terhadap suatu kondisi yang menimbulkan gejala fisiologis dan psikologis. Widyastuti berpendapat bahwa jika kecemasan yang dialami lansia tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan lansia semakin pesimis dan tidak menerima dirinya secara positif. Didukung oleh Putra yang mengungkapkan bahwa kecemasan dapat memberikan dampak negatif pada lansia, seperti menarik diri dari lingkungan, mengumpat, enggan berkomunikasi, hiperaktif, menangis tanpa alasan yang jelas, terlalu banyak bicara, bahkan perilaku agresif menyerang orang lain menggunakan kalimat yang tidak pantas (Nurrohmah, 2022).

Kecemasan mempengaruhi situasi sosial di lingkungan. Apabila kecemasan tidak segera ditangani dan tidak mendapat perhatian orang lain, besar kemungkinan lansia akan mengalami gangguan psikologis lainnya (Shokiyah, 2021).

Stuart menyatakan bahwa kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, perasaan terancam sebagai tanggapan berlebihan terhadap

sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Calhoun dan Acocella (Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi gangguan terhadap perhatian, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan merasa bingung (Noorrahman & Pratikto, 2022).

Manajemen kecemasan adalah kemampuan untuk menghilangkan kecemasan, tetapi ini bukan tentang menghilangkan kecemasan, ini tentang mengurangnya sehingga tidak menghentikan Anda untuk hidup. Kecemasan juga dapat digunakan untuk memotivasi orang menjadi lebih baik dan lebih baik lagi. Terapi pelengkap lain yang umum digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah meditasi kesadaran (Andini *et al.* - 2023)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil review dari 6 artikel yang telah dilakukan sebelumnya, memang benar bahwa terapi mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Intervensi mindfulness memiliki sejumlah kualitas positif yang muncul secara sadar, antara lain: tidak menghakimi, tidak memaksa, menerima, sadar, keterbukaan, empati, kelembutan, bersyukur dan penuh kasih sayang. Dengan demikian akan mendatangkan energi, pemikiran jernih dan kebahagiaan sehingga menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di kemudian hari yang pada akhirnya dapat meningkatkan kondisi kesehatan lansia.

SARAN

Peran keluarga dekat dalam hal ini sangat penting dan dapat menjadi jembatan yang membantu dalam proses penyembuhan karena keluarga merupakan kerabat dekat dari seorang lansia. Oleh karena itu akan mampu menurunkan tingkat gangguan kecemasan pada lansia sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia. Namun untuk mencapai hal tersebut, kita perlu mengambil respon yang serius dengan secara aktif memantau terkait perkembangan lansia selama proses penyembuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini et al. - 2023—Optimalisasi Kemandirian Lansia dengan Penyakit Kr.pdf.* (n.d.).
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), Article 2.
- Dyah, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). PERAN TRAIT MINDFULNESS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANSIA. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5, 109. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>
- Khamida, K., & Meilisa, M. (2016). TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK) STIMULASI PERSEPSI DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA. *Journal of Health Sciences*, 9(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i2.173>
- Lansia (Pengertian, Batasan, Kelompok dan Teori Penuaan).* (2020, April 5). <https://www.kajianpustaka.com/2020/04/lansia-pengertian-batasan-kelompok-dan-teori-penuaan.html>
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). *Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia.* 1(4).
- Nurrohmah, F. I. (2022). TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.35382>
- Park, S., Sado, M., Fujisawa, D., Sato, Y., Takeuchi, M., Ninomiya, A., Takahashi, M., Yoshimura, K., Jinno, H., & Takeda, Y. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy for Japanese breast cancer patients—A feasibility study. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 48(1), 68–74. <https://doi.org/10.1093/jjco/hyx156>
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat

- Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- Shokiyah, N. N. (2021). *TERAPI SENI UNTUK MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN PADA LANSIA AKIBAT PANDEMI COVID-19*. 13(2). *TERAPI MINDFULNESS MENGATASI.pdf*. (n.d.).
- Triyono, H. G., Dwidiyanti, M., & Widyastuti, R. H. (2018). PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP CAREGIVER BURDEN LANSIA DENGAN DEMENSIA DI PANTI WREDA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 1(1), 14.
<https://doi.org/10.32584/jikk.v1i1.84>