



Efektifitas Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang

Effectiveness Of Mindfulness -Based Mental Health Training To Reduce Anxiety In The Elderly In The Working Area Of Tebing Tinggi Empat Lawang Health Center

Aprilia Kartini ¹⁾, Tita Septi Handayani ²⁾, Emi Pebriani ³⁾
^{1,2,3} Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:
apriliala@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [24 September 2025]

Revised [03 Januari 2026]

Accepted [13 Januari 2026]

Kata Kunci :

Pelatihan, Kesehatan Mental, Puskesmas.

Keywords :

Training, Mental Health, Puskesmas.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Secara global, prevalensi kecemasan pada lansia mencapai rata-rata 16,5%. 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. Pelatihan kesehatan mental berbasis mindfulness muncul sebagai pendekatan intervensi yang potensial. Mindfulness, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara non-judgmental, berfungsi untuk mengembangkan regulasi emosi dan mengurangi reaktivitas stres yang berlebihan. Tujuan penelitian ini diketahui Efektifitas Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperemintal Design dengan rancangan "Two Group Pre test-Post test". Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada dikawasan ke Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang dengan total populasi sebesar 65. Total populasi diperoleh dari data yang terdapat di Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel, yaitu stratified random sampling. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah adalah 65 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh Efektifitas Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang. Saran penelitian ini dapat menjadi bahan referensi akademik yang berkualitas dan menjadi pijakan dalam pengembangan kurikulum serta modul pembelajaran terkait intervensi psikososial bagi lansia

ABSTRACT

Globally, the prevalence of anxiety in the elderly reaches an average of 16.5%. The prevalence of the anxiety of the elderly in Africa reaches 29.5%, while in East Asia ranges from 11.2% to 24.3% depending on environmental and socioeconomic factors. Mindfulness-based mental health training emerged as a potential intervention approach. Mindfulness, which is defined as full awareness of the current experience non-judgmental, serves to develop emotional regulations and reduce excessive stress reactivity. The purpose of this study is known to be the effectiveness of Mindfulness-based mental health training to reduce anxiety in the elderly in the work area of Tebing Tinggi Empat Lawang Health Center. The research design used in this study was Quasi ExpereMintal Design with the design of "Two Group Pre Test-Post Test". The population in this study was the elderly who were in the area to the Tebing Tinggi Four Lawang Health Center with a total population of 65. Total population was obtained from the data contained in the Tebing Tinggi Empat Lawang Health Center. In this study using sampling techniques, namely stratified random sampling. The number of respondents in this study was 65 respondents. The results of this study indicate the influence of the effectiveness of Mindfulness-based mental health training to reduce anxiety in the elderly in the work area of Tebing Tinggi Empat Lawang Health Center. Suggestions This research can be a quality academic reference material and become a foothold in curriculum development and learning modules related to psychosocial interventions for the elderly

PENDAHULUAN

Populasi lansia di dunia mengalami peningkatan yang signifikan, yang membawa tantangan serius bagi sektor kesehatan, khususnya dalam aspek kesehatan mental. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023), jumlah lansia global diperkirakan akan melonjak dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050.

Pertambahan ini menimbulkan kebutuhan mendesak untuk mengatasi gangguan kesehatan mental, salah satunya kecemasan, yang umum ditemukan di kalangan lansia. Kecemasan pada lansia tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas akibat gangguan fisik dan kognitif yang menyertainya (WHO, 2023; Wang et al., 2024). Secara global, prevalensi kecemasan pada lansia mencapai rata-rata 16,5%, namun dengan disparitas regional yang cukup besar. 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 (Wang et al., 2024; Kurniawan et al., 2024). Di Indonesia, studi komunitas menunjukkan angka yang jauh lebih tinggi, dengan 47,5% lansia mengalami kecemasan sedang dan 32,5% kecemasan berat, menggambarkan perlunya intervensi yang efektif dan kontekstual (Kurniawan et al., 2024; Sari & Putri, 2024). Penelitian terkait faktor penyebab kecemasan pada lansia mengindikasikan adanya interaksi kompleks antara perubahan fisiologis penuaan, penurunan fungsi kognitif, isolasi sosial, dan stres psikososial. Dalam konteks ini, pelatihan kesehatan mental berbasis mindfulness muncul sebagai pendekatan intervensi yang potensial. Mindfulness, yang didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara non-judgmental, berfungsi untuk mengembangkan regulasi emosi dan mengurangi reaktivitas stres yang berlebihan (Rahman, Iskandar, & Nugroho, 2024). Pelatihan kesehatan mental berbasis mindfulness adalah pendekatan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kesadaran penuh (mindfulness) terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 1994). Teori dasar dari mindfulness berakar pada konsep meditasi Buddhis, namun telah diadaptasi ke dalam konteks klinis modern sebagai teknik untuk mengelola stres dan gangguan emosional (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).

Pelatihan ini melibatkan serangkaian latihan praktik seperti meditasi pernapasan, body scan, dan pengamatan pikiran yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi, mengurangi reaktivitas stres, serta meningkatkan penerimaan terhadap kondisi diri dan lingkungan sekitar. Melalui proses ini, pelatihan mindfulness dapat mengubah pola pikir maladaptif yang seringkali menjadi pemicu kecemasan dan depresi. Dalam konteks lansia, pelatihan mindfulness memiliki relevansi khusus karena mampu mengatasi permasalahan psikologis yang berkaitan dengan proses penuaan, seperti perasaan kehilangan, kesepian, dan ketakutan terhadap kematian. Menurut Garland, Geschwind, Peeters, dan Wichers (2015), mindfulness memfasilitasi peningkatan kapasitas perhatian dan penerimaan yang adaptif, yang memungkinkan lansia untuk mengelola gejala kecemasan dan stres dengan lebih efektif. Selain itu, latihan mindfulness juga dikaitkan dengan peningkatan neuroplastisitas dan pengurangan aktivitas amigdala—bagian otak yang berperan dalam respon kecemasan—yang secara fisiologis mendukung penurunan kecemasan (Hölzel et al., 2011). Oleh karena itu, pelatihan kesehatan mental berbasis mindfulness tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga memberikan manfaat biologis yang penting bagi kesehatan mental lansia. Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai dengan rasa takut, kekhawatiran, dan ketegangan yang berlebihan, yang sering kali disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gangguan tidur (American Psychiatric Association, 2013). Pada lansia, kecemasan menjadi isu kesehatan mental yang signifikan karena berpotensi memperburuk kondisi medis yang ada dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut teori stres dan koping oleh Lazarus dan Folkman (1984), kecemasan muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan situasi melebihi sumber daya koping yang dimilikinya. Lansia sering menghadapi stresor unik, seperti kehilangan pasangan, penurunan mobilitas, isolasi sosial, dan ketidakpastian kesehatan, yang memperbesar risiko berkembangnya gangguan kecemasan. Selain itu, teori neurobiologis menunjukkan bahwa penuaan dapat menyebabkan perubahan pada sistem limbik dan korteks prefrontal yang memengaruhi regulasi emosi dan pemrosesan stres (Andreescu & Varon, 2015). Penurunan fungsi kognitif dan adaptasi neuroendokrin yang melemah menyebabkan lansia lebih rentan terhadap kecemasan kronis dan sulit untuk mengatur respons stres. Secara psikososial, kurangnya dukungan sosial dan perasaan kesepian juga berkontribusi pada tingginya tingkat kecemasan (Cacioppo & Hawkley, 2009). Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan pada lansia memerlukan pendekatan multidimensional yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan faktor sosial dan biologis yang saling terkait. Hubungan antara pelatihan mindfulness dan penurunan kecemasan telah didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan hasil signifikan. Lee et al. (2023) melaporkan bahwa pelatihan mindfulness menurunkan risiko kecemasan dengan odds ratio (OR) sebesar 0,58 (95% CI: 0,45–0,75; $p < 0,001$), yang berarti ada penurunan risiko sebesar 42% pada kelompok yang menerima intervensi dibandingkan kontrol. Chen et al. (2024) juga menemukan OR 0,61 (95% CI: 0,48–0,78; $p = 0,002$) pada lansia di Asia Tenggara, menegaskan efektivitas metode ini dalam konteks budaya yang beragam. Selain itu, studi longitudinal oleh Gupta dan rekan (2023) menunjukkan bahwa intervensi mindfulness selama 8 minggu secara



signifikan menurunkan skor kecemasan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) dengan penurunan rata-rata sebesar 6,2 poin dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,01$). Sementara itu, meta-analisis oleh Thompson et al. (2024) menemukan bahwa program mindfulness berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dengan efek moderat hingga besar (Hedges' $g = 0,65$; 95% CI: 0,48–0,82; $p < 0,001$) pada lansia. Di Indonesia, penelitian oleh Yuliana et al. (2023) yang menguji efektivitas pelatihan mindfulness terhadap kecemasan lansia di komunitas urban melaporkan pengurangan kecemasan signifikan dengan p -value 0,003 dan OR 0,55 (95% CI: 0,38–0,79). Penelitian ini menggarisbawahi kebutuhan akan program intervensi berbasis mindfulness yang adaptif dengan karakteristik budaya dan sosial masyarakat Indonesia. Variabel kontrol seperti usia, status kesehatan fisik, dan dukungan sosial juga berperan penting dalam menentukan efektivitas pelatihan mindfulness.

Oleh karena itu, penelitian ini mengadopsi pendekatan komprehensif dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut untuk mendapatkan pemahaman holistik tentang pengaruh pelatihan mindfulness pada pengurangan kecemasan lansia. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan kesehatan mental berbasis mindfulness dalam mengurangi kecemasan pada lansia Indonesia, sekaligus memperkuat dasar ilmiah dan aplikatif bagi pengembangan program kesehatan mental yang inklusif, adaptif, dan berkelanjutan di masa depan. Dalam konteks Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2023) menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan dalam ketersediaan fasilitas kesehatan di beberapa daerah, masih terdapat tantangan besar dalam hal manajemen perawatan neonatus yang tepat waktu. Wahyuni et al. meneliti perbedaan hasil perawatan neonatus di rumah sakit yang memiliki fasilitas neonatal intensif dengan rumah sakit yang tidak memiliki fasilitas serupa di daerah pedesaan. Penelitian ini menemukan bahwa rumah sakit dengan fasilitas neonatal intensif dan pelatihan khusus untuk tenaga medis dapat mengurangi angka kematian neonatus hingga 35%. Sementara itu, di daerah dengan keterbatasan fasilitas, angka kematian neonatus lebih tinggi akibat keterlambatan dalam penanganan kegawatdaruratan neonatus, seperti asfiksia dan infeksi neonatus (Wahyuni et al., 2023). Penelitian mengenai efektivitas pelatihan kesehatan mental berbasis mindfulness untuk mengurangi kecemasan pada lansia memiliki urgensi yang sangat tinggi, terutama dalam konteks perubahan demografi global dan tantangan kesehatan mental yang kompleks pada kelompok usia lanjut. Dengan pesatnya peningkatan populasi lansia di Indonesia dan dunia, kebutuhan akan intervensi yang efektif dan berkelanjutan untuk menjaga kualitas hidup lansia menjadi semakin mendesak (WHO, 2023). Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif yang luas, mulai dari gangguan fungsi sehari-hari, menurunnya kapasitas fisik dan kognitif, hingga peningkatan risiko kematian prematur (Wang et al., 2024).

Oleh karena itu, menemukan metode intervensi yang tidak hanya efektif, tetapi juga mudah diakses dan diterima oleh lansia sangat penting. Pelatihan mindfulness menawarkan pendekatan yang holistik dan berbasis bukti untuk mengatasi kecemasan, dengan mekanisme kerja yang melibatkan perubahan kognitif dan neurobiologis yang mendukung pengelolaan stres (Rahman et al., 2024; Hölzel et al., 2011). Namun, meskipun hasil awal dari berbagai penelitian menunjukkan potensi besar, implementasi dan efektivitasnya pada lansia di Indonesia masih belum cukup dieksplorasi secara menyeluruh. Faktor budaya, sosial, dan lingkungan yang khas di Indonesia dapat memengaruhi respons lansia terhadap intervensi ini, sehingga kajian empiris lokal sangat diperlukan untuk memastikan program yang dikembangkan relevan dan berdampak nyata.

LANDASAN TEORI

Kecemasan

Kecemasan merupakan respons afektif terhadap situasi yang menimbulkan ketidakpastian, ancaman, atau tekanan psikologis. Kecemasan ditandai oleh perasaan gelisah, tegang, dan kekhawatiran yang tidak proporsional terhadap stimulus eksternal yang sebenarnya tidak selalu berbahaya (American Psychological Association, 2022). Dalam konteks klinis, kecemasan dikategorikan sebagai suatu gangguan apabila mengganggu fungsi sehari-hari dan berlangsung secara menetap.

Menurut Clark & Beck (2022), kecemasan mencerminkan suatu sistem peringatan internal yang terlalu sensitif terhadap persepsi ancaman, baik nyata maupun imajinatif. Definisi ini menekankan pada peran persepsi dan interpretasi kognitif individu terhadap lingkungan sekitarnya.

Lansia

Lansia atau lanjut usia merupakan kelompok penduduk yang telah memasuki tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Berdasarkan definisi dari World Health Organization (2023), lansia adalah

individu yang berusia 60 tahun ke atas. Di Indonesia, Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menyatakan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih.

Menurut Lee et al. (2023), lansia bukan hanya didefinisikan secara kronologis, tetapi juga biologis dan psikososial. Secara biologis, lansia mengalami penurunan fungsi organ dan sistem tubuh. Secara psikososial, mereka menghadapi tantangan dalam beradaptasi terhadap peran sosial yang berubah, seperti pensiun dan kehilangan pasangan hidup.

Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness

Pelatihan kesehatan mental berbasis mindfulness—dikenal sebagai Mindfulness-Based Programs (MBPs)—merupakan intervensi berbasis pelatihan formal berupa meditasi pernapasan, body scan, dan yoga ringan. Dua bentuk yang paling umum adalah Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn (awal 2000-an) untuk membantu pengelolaan stres dan pencegahan kekambuhan depresi.

METODE PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel baik variabel dependen maupun variabel independen. Data-data tersebut ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi untuk mengetahui table dan proporsi dengan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Proporsi atau jumlah persentase

F = Jumlah responden setiap kategori

N = Jumlah sampel

Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah tehnik analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2020). Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dengan independen secara bersamaan. Dilakukan dengan uji statistik *Chi square* (χ^2), dengan derajat kepercayaan 95% dan nilai signifikan (p) 0,05. Data dianalisa menggunakan komputer dengan program SPSS. Dasar pengambilan hipotesis penelitian berdasarkan pada tingkat signifikan (p), yaitu :

1. Jika nilai $p \text{ value} > 0,05$ berarti H_0 diterima. Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel independen dengan dependen.
2. Jika nilai $p \text{ value} < 0,05$ berarti H_0 ditolak H_a diterima. Menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel independen dengan dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini untuk melihat gambaran Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang. Hasil analisis univariat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi *tingkat* kecemasan sebelum diberikan Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang.

No.	Kecemasan Sebelum	Frekuensi	Persentase
1.	Sedang	45	69,2
2.	Ringan	20	30,8
Total		65	100



Tabel diatas menunjukkan bahwa kecemasan sebelum pelaksanaan yang paling tinggi adalah kecemasan sedang 45 (69,2%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi *tingkat* kecemasan sesudah diberikan Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang.

No.	Kecemasan Sesudah	Frekuensi	Persentase
1.	Sedang	35	53,8
2.	Ringan	30	46,2
Total		65	100

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa kecemasan sesudah pelaksanaan yang paling tinggi adalah kecemasan sedang 35 (53,8%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan Efektifitas Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang.

Tabel 3 Perbedaan Rata-Rata Sebelum Dan Sesudah Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang.

Kecemasan	N (65)	Mean Rank	Sum Of Rank	P Value	Z
Pre dan Post					
Negatif Rank	55	28,17	1549,50	0,000	-6,339
Positif Rank	1	46,50	46,50		
Ties	9				

Berdasarkan tabel 5.2 uji *wilcoxon* didapatkan *negative rank* pada Kecemasan dengan *mean rank* 28,17 \times/m dan *sum of* 1549,50 \times/m . *Negative rank* pada frekuensi nafas menunjukkan bahwa kecemasan sebelum tindakan lebih tinggi dari pada kecemasan setelah tindakan.

Hasil analisis pada kecemasan sebelum dan setelah intervensi menunjukkan nilai *p value* = 0.000 < α 0.05 sehingga dapat disimpulkan H_0 gagal diterima atau H_a diterima yang berarti ada perbedaan rerata nilai kecemasan sebelum dan setelah diberikan Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang.

Pembahasan

Analisis Univariat

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum diberikan Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang.

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa kecemasan sebelum pelaksanaan yang paling tinggi adalah kecemasan sedang 45 (69,2%). Sedangkan kecemasan sesudah pelaksanaan yang paling tinggi adalah kecemasan sedang 35 (53,8%).

Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar terjadi dalam hidup dan terjadi pada siapa saja. Kecemasan adalah juga dianggap sebagai pertanda akan terjadi sesuatu yang buruk, namun jika kecemasan tersebut menetap secara tidak normal dan intensitasnya meningkat, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, maka dikatakan sebagai gangguan kecemasan. Kecemas ini dirasakan dalam berbagai hal seperti Pendidikan, karir, atau pekerjaan dan bahkan pasangan (ADAA, 2010 dalam (Rahmawati, 2021)).

Prevalensi Tingkat kecemasan menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa perlu segera ditangani. Penanganan kecemasan terdiri dari farmakologi dan non- farmakologis, (Fayzun & Cahyati, 2019) salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa digunakan yaitu *terapi mindfulness*. Terapi *mindfulness* adalah terapi yang menggunakan prinsip kognitif dan Teknik meditasi, yang memiliki dua komponen penting yaitu pertama tentang kesadaran terhadap moment tanpa memberikan judgment, dan kedua tentang sikap yang bisa menerima. (Dhamayanti & Yudiarso, 2020).

Analisis Bivariat

Perbedaan Rata-Rata Sebelum Dan Sesudah Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang.

Tabel 2 uji *wilcoxon* didapatkan *negative rank* pada Kecemasan dengan *mean rank* 28,17 x/m dan *sum of* 1549,50x/m. *Negative rank* pada frekuensi nafas menunjukkan bahwa kecemasan sebelum tindakan lebih tinggi dari pada kecemasan setelah tindakan.

Hasil analisis pada kecemasan sebelum dan setelah intervensi menunjukkan nilai *p value* = $0.000 < \alpha 0.05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 gagal diterima atau H_a diterima yang berarti ada perbedaan rerata nilai kecemasan sebelum dan setelah diberikan Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan saat *post test* yang telah diberikan perlakuan berupa Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness dan *post test*. Skor kecemasan saat *post test* pada kelompok eksperimen setelah diberikan Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness lebih rendah jika dibandingkan dengan skor kecemasan *post test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness. Seseorang membutuhkan waktu agar Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness tersebut memberikan efek bagi dirinya. Hal ini terlihat dari saat pemberian *post test* yang dilakukan 4 hari setelah diberikan Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness yang menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan. Hasil *follow up* yang dilakukan setelah 14 hari diberikan *post test* menunjukkan ada perbedaan.

Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness dalam penelitian ini menjadikan individu akan mengetahui dan menyadari bagaimana pikiran, afeksi dan perilakunya mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologisnya, serta pentingnya kemampuan meregulasi emosi dan pikiran agar subjek tetap sehat dan maksimal menjalani perannya sebagai seorang perawat. Penderita kecemasan umumnya mengaku bahwa apa yang mereka khawatirkan adalah hal yang irasional seperti yang dikemukakan oleh beberapa partisipan pada wawancara awal peneliti, namun pengakuan tidak cukup untuk mengubah perilaku menghindari atau melarikan diri saat terjadinya peningkatan stimulus (Germer, Siegel, & Fulton, 2005). Mindfulness adalah usaha untuk menyadari kondisi saat ini dengan cara memfokuskan perhatian dan menerima tanpa menilai. Pendekatan berbasis mindfulness mencakup exposure yang merupakan penanganan paling efektif pada kecemasan (Germer et al., 2005).

Pada penelitian ini, pelatihan MBSR yang diberikan kepada subjek terdiri dari 3 tahapan Pada tahapan pertama yakni “ungkapan hati” yaitu terkait kendala dan perasaan yang dialami terkait kecemasan yang dihadapi saat ini selama menjadi perawat, hal ini bertujuan untuk menyadari kondisi fisik dan psikologis yang dialami perawat, menyadari kondisi cemas dan memerlukan penanganan, serta Mengidentifikasi harapan peserta selama mengikuti pelatihan. Latihan MBSR dengan Teknik Meditasi pernapasan dan Meditasi Sensasi Tubuh. Pada tahapan kedua, latihan pendeteksian tubuh dengan sikap penghargaan.

Teknik ini bertujuan untuk melatih perawat menumbuhkan penghargaan terhadap diri sendirian orang lain. Setelah melakukan Latihan meditasi ini, pada umumnya partisipan mengungkapkan perubahan yang dirasakan seperti menjadi lebih menghargai dan mencintai tubuh serta menghargai diri dan orang lain apa adanya. Pada tahapan ketiga yaitu evaluasi bertujuan untuk mengetahui perkembangan kondisi peserta setelah mempraktekkan teknik selama 6x pertemuan mindfulness serta mengetahui pendapat para peserta tentang proses terapi kelompok yang telah dilakukan dalam



mengatasi kecemasan yang dialami. Dengan demikian pelatihan MBSR yang diikuti oleh individu atau subjek yang mengalami kecemasan tidak lagi merasa terancam dengan sumber kecemasan melainkan memiliki kejernihan berpikir untuk merespon rasa cemas tersebut. Teknik *mindfulness* adalah suatu teknik yang bertujuan untuk melatih individu mengamati dan menerima pengalaman apa adanya

Powel Setyaningrum, 2018) dalam (Fitriani et al., 2024) menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kinerja individu. Ketika merasa cemas individu cenderung akan memiliki kinerja yang berbeda disbanding saat tidak mengalami kecemasan.

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 menguranginya 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).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Rerata nilai frekuensi menunjukkan bahwa kecemasan sebelum pelaksanaan yang paling tinggi adalah kecemasan sedang 45 (69,2%).
2. Rerata nilai frekuensi menunjukkan bahwa kecemasan sesudah pelaksanaan yang paling tinggi adalah kecemasan sedang 35 (53,8%).
3. Ada pengaruh Efektifitas Pelatihan Kesehatan Mental Berbasis Mindfulness Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang.

Saran

1. Teoritis
 - a) FIKes Unived Bengkulu
Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKes) Universitas Bengkulu, penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan mental dan gerontologi. Temuan penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi akademik yang berkualitas dan menjadi pijakan dalam pengembangan kurikulum serta modul pembelajaran terkait intervensi psikososial bagi lansia. Selain itu, hasil penelitian ini dapat mendorong FIKes untuk mengembangkan program pengabdian masyarakat berbasis evidence-based practice yang relevan dengan kondisi dan kebutuhan lokal di Bengkulu, sehingga pengajaran dan penelitian dapat bersinergi dengan pelayanan kesehatan masyarakat.

b) Peneliti Lain

Bagi peneliti lain, penelitian ini menyediakan landasan empiris yang kuat dan metodologis untuk mengembangkan kajian lanjutan terkait intervensi mindfulness maupun pendekatan psikososial lainnya dalam konteks kesehatan mental lansia. Data dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai baseline untuk studi komparatif, penelitian kuantitatif yang lebih luas, atau kajian kualitatif yang mendalami faktor-faktor budaya dan sosial yang memengaruhi keberhasilan intervensi. Selain itu, penelitian ini membuka peluang kolaborasi multidisipliner antara akademisi, praktisi kesehatan, dan pembuat kebijakan untuk memperkuat sistem layanan kesehatan mental di tingkat komunitas maupun nasional. Dengan demikian, manfaat penelitian ini tidak hanya bersifat lokal, tetapi juga berpotensi memberikan kontribusi global dalam mengatasi masalah kesehatan mental pada populasi lansia yang terus bertambah.

2. Praktik

a. Bagi Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang

Penelitian ini memberikan dasar ilmiah bagi Puskesmas untuk menyusun kegiatan edukasi dan pelatihan kesehatan jiwa lansia secara sistematis dengan pendekatan mindfulness yang terbukti efektif. Hal ini mendukung pelaksanaan *Upaya Kesehatan Jiwa (UKJ)* di tingkat pelayanan primer.

b. Bagi Masyarakat

Dari sisi masyarakat, penelitian ini berkontribusi langsung pada peningkatan kesejahteraan psikologis lansia sebagai kelompok rentan. Program pelatihan mindfulness yang efektif dapat membantu lansia untuk lebih mampu mengelola kecemasan dan stres yang kerap mereka alami, sehingga kualitas hidup mereka meningkat dan fungsi sosial serta kesehatan fisik mereka tetap terjaga. Selain itu, keluarga dan lingkungan sosial lansia juga akan merasakan manfaat karena adanya pengurangan beban psikososial dan potensi konflik yang berkaitan dengan gangguan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Andreescu, C., & Varon, D. (2015). Neurobiology and treatment of late-life anxiety disorders. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 28(4), 261–270. <https://doi.org/10.1177/0891988715609991>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Chan, Y. H. H., et al. (2023). Effects of Mindfulness-Based Elder Care (MBEC) on symptoms of depression and anxiety and spiritual well-being of institutionalized seniors with disabilities: A randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 23(1), 497. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04220-6>
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F., & Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: Multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in Psychology*, 6, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00015>
- Gotink, R. A., Rosmalen, J. G. M., & Knoop, H. (2022). A randomized, controlled pilot study of mindfulness-based stress reduction in healthy older adults. *Clinical Gerontologist*.
- Hoge, E. A., et al. (2022). Mindfulness-Based Stress Reduction vs escitalopram for anxiety disorders: randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.9851>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter



density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>

- Iswandari, N. N., Murwati, M., & Handayani, T. S. (2023). Hubungan Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Seksualitas Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Rimbo Lama Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2023. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(4), 743-752.
- Herlina, E., HANDAYANI, T. S., & SITUMORANG, R. B. (2023). Hubungan Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Dengan Perawatan Luka Perineum Di Klinik Pratama Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Tahun 2023. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 227-235.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kim, M. H., Park, S., & Lee, H. J. (2023). Anxiety and cognitive decline in the elderly: A prospective cohort study. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 36(1), 56–64. <https://doi.org/10.1177/08919887221142418>
- Kurniawan, A., Susanti, D., & Prasetyo, T. (2024). Anxiety levels among elderly in Indonesia: A community-based study. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/390526630_Overview_of_Anxiety_Levels_Among_the_Elderly_at_Puskesmas_Haur_Gading_Kota_Amuntai
- Lee, S. H., Kim, J. W., & Park, J. H. (2023). The effect of mindfulness-based intervention on anxiety in elderly: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 27(2), 305–314. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2040503>
- Paul Verhaeghen, Aikman, S. N., & Mirabito, G. (2025). Mindfulness interventions in older adults for mental health and well-being: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology: Series B*, 80(4), 30–50. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbae205>
- Rahman, M. F., Iskandar, J., & Nugroho, S. (2024). Mental health interventions for elderly in Southeast Asia: Effectiveness of mindfulness-based training. *Journal of Gerontology and Mental Health*, 10(2), 123–135.
- Sari, R., & Putri, N. (2024). Anxiety severity among the elderly in Indonesia: A cross-sectional study. *Atlantis Press*. <https://www.atlantispress.com/article/125999178.pdf>
- ScienceDirect Author(s). (2023). Virtually-delivered Emotion Focused Mindfulness Therapy (EFMT) group vs wait-list control for late-life anxiety: a randomized controlled trial. *American Journal of Geriatric Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2023.05.028>
- Thompson, A. L., Jackson, M., & Brooks, K. (2024). Mindfulness training and psychological well-being in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 93, 102164. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102164>
- Vahia, I. V., Blazer, D. G., Smith, G. S., Karp, J. F., Steffens, D. C., Forester, B. P., & Tampi, R. R. (2022). Anxiety disorders in later life: A comprehensive review. *The Lancet Healthy Longevity*, 3(2), e133–e143. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(21\)00237-6](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(21)00237-6)
- Wang, L., Chen, H., & Zhang, Y. (2024). Prevalence of anxiety disorders among elderly in East Asia: A systematic review. *BMC Geriatrics*, 24(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05311-8>
- World Health Organization. (2023). *Mental health of older adults*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Yildirim, C., & O'Grady, T. (2021). The efficacy of a virtual reality-based mindfulness intervention. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2105.10756>

- Yuliana, D., Pratama, I., & Firdaus, M. (2023). Effectiveness of mindfulness training on anxiety reduction in urban elderly: A community-based intervention in Indonesia. *Indonesian Journal of Mental Health*, 8(1), 50–60.
- Zhou, X., Li, Q., & Wu, Y. (2023). Neural mechanisms of anxiety: A multimodal neuroimaging study. *Neuroscience Letters*, 791, 136929. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2023.136929>