

PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI DUSUN CANDI 3 SARDONOHARJO NGAGLIK SLEMAN TAHUN 2024

Belen Ria Sianturi¹, Fransisca Winandari²
belenria2901@gmail.com¹, sisca@stikesbethesda.ac.id²

Corresponding Author: *Fransisca Winandari
sisca@stikesbethesda.ac.id

STIKes Bethesda Yakkum Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia memiliki kecenderungan mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan yang dialami lansia di Sardonoharjo disebabkan dari berbagai faktor lingkungan antara lain anggota keluarga yang jauh, kurangnya kebutuhan ekonomi, kesulitan tidur dan sulit untuk berkonsentrasi. Meditasi Mindfulness diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh lansia. Tujuan Penelitian: Mengetahui karakteristik lansia berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Dusun Candi 3, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta Tahun 2024. Metode Penelitian: Desain penelitian dengan Pre-Eksperimental One-Group Pretest-Posttest, dengan teknik Purposive sampling sebanyak 37 lansia. Kuesioner menggunakan alat ukur Geriatric Anxiety Scale dan analisis data menggunakan Wilcoxon Text dengan komputerisasi. Hasil: Hasil penelitian diperoleh usia 60-74 tahun 23 lansia (69.7%), jenis kelamin perempuan yaitu 24 lansia (72.2%), tingkat pendidikan SD sebanyak 13 lansia (39.4%), yang bekerja yaitu 22 lansia (66.7%), kecemasan sebelum intervensi Meditasi Mindfulness yaitu kategori cemas berat (72.7%), dan sesudah intervensi kecemasan menurun menjadi kategori cemas sedang (66.7%), cemas ringan (29.7%). Hasil uji wilcoxon sebesar 0.000 (p -value < 0,05). Kesimpulan: Ada pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Dusun Candi 3, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta Tahun 2024. Saran: Bagi peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian tentang pengaruh Meditasi Mindfulness dengan menggunakan kelompok kontrol.

Kata Kunci: Meditasi Mindfulness, Kecemasan, Lansia.

ABSTRACT

Background: The elderly tend to experience anxiety disorders. Anxiety experienced by the elderly in Sardonoharjo is caused by various environmental factors, including distant family members, economic constraints, sleep difficulties, and concentration issues. Mindfulness meditation is given to reduce the level of anxiety felt by the elderly. Objective: This study aims to investigate the characteristics of the elderly based on age, gender, education, occupation, and the influence of mindfulness meditation on the anxiety levels of the elderly in Candi 3 Hamlet, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta in 2024. Method: This was a pre-experimental one-group pretest-posttest design, with a purposive sampling technique to select 37 elderly participants. The Geriatric Anxiety Scale questionnaire was administered to measure anxiety levels, and data analysis was conducted using Wilcoxon Text with computerization. Result: The study found 23 participants (69.7%) were between 60-74 years old, 24 participants (72.2%) were female, 13 participants (39.4%) had a primary education level, 22 participants (66.7%) were employed, and 72.7% of participants experienced severe anxiety before the Mindfulness Meditation intervention. After the intervention, anxiety decreased to moderate (66.7%) and mild (29.7%). The Wilcoxon test showed a p -value of 0.000 (< 0.05). Conclusion: There is an impact of mindfulness meditation on the anxiety levels of the elderly in Candi 3 Hamlet, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta in 2024. Suggestion: Future researchers are advised to develop research on the influence of mindfulness meditation using a control group.

Kata Kunci: Mindfulness Meditation, Anxiety, Elderly.

PENDAHULUAN

Usia lanjut dianggap sebagai tahap terakhir dari proses penuaan manusia yang dimulai dari awal kehidupan (Alpin, 2016). Penuaan didefinisikan sebagai fase perkembangan lansia yang mengalami penurunan terhadap fungsi masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis dan kesehatan (Dewi, 2020). Semakin banyak populasi lansia, maka semakin banyak masalah kesehatan yang dirasakan oleh lansia, selain penyakit fisik lansia juga mengalami masalah mental seperti kecemasan, depresi dan kesepian (Jayanti, 2021). Di negara berkembang, 50% dengan angka kejadian sekitar 3,2 % hingga 14,2 % mengalami kecemasan. Kecemasan yang terjadi sebanyak 39 juta (16,38%) dari 238 juta penduduk (Candrawati & Sukraandini, 2022). Kejadian kecemasan cenderung terjadi pada perempuan sebanyak 31 % dibandingkan laki-laki sebanyak 19 % dengan rasio 2:1 yang mengalami kecemasan (Candrawati & Sukraandini, 2022). Kecemasan yang paling umum adalah gangguan kecemasan yang berlebihan yang terjadi pada sekitar 4- 8% (Adawiyah et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu lansia Dusun Candi 3 yang diadakan dirumah bapak dukuh, didapatkan dari kader lansia bahwa jumlah lansia 80 orang. Posyandu lansia diadakan sebulan sekali yang dilakukan setiap tanggal 10 dan diikuti oleh 30-40 lansia. Dari hasil wawancara yang dilakukan secara door to door didapati bahwa empat diantara lima lansia di Dusun Candi 3 sering mengalami kecemasan dengan berbagai penyebab yang berbeda, antara lain: kecemasan akibat melakukan pemeriksaan kesehatan, memikirkan penyakit yang diderita, sedikit waktu untuk berkumpul bersama keluarga dan sebagian dari faktor lingkungan misalnya: dari lingkungan keluarga yang jauh, cucu yang jarang pulang, kecemasan akan kebutuhan ekonomi, akibat rasa takut, gelisah hingga tegang, mudah tersinggung, sulit untuk tidur dan sulit untuk berkonsentrasi. Selain itu, studi awal dilakukan dengan pengisian kuesioner kepada enam lansia didapatkan bahwa satu orang dengan kecemasan berat (skor 47), tiga lansia dengan kecemasan sedang (skor 28, 27, 19) dan dua lansia dengan kecemasan ringan (skor 5 dan 6).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini merupakan penelitian studi kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Pre-experimental design dengan rancangan one group Pre-Post Test Design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah non probability sampling dengan teknik Purposive sampling. Sampel pada penelitian ini adalah 33 responden lansia di Dusun Candi 3, Sardonoharjo, Ngaglik, Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner sedangkan analisis data menggunakan uji wilcoxon test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan Lansia di Dusun Candi 3, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta Tahun 2024

NO	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase %
1.	Usia		
-	60-74 tahun	23	69.7
-	75-90 tahun	9	27.3
-	> 90 tahun	1	3.0
	Jumlah	33	100
2.	Jenis Kelamin		

	- Laki –laki	9	27.3
	- Perempuan	24	72.3
	Jumlah	33	100
3.	Pendidikan		
	- SD	13	39.4
	- SMP	10	30.3
	- SMA	10	30.3
	Jumlah	33	100
4.	Pekerjaan		
	- Tidak Bekerja	11	33.3
	- Bekerja	22	66.7
	Jumlah	33	100

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sebelum dan Sesudah Intervensi Lansia di Dusun Candi 3, Sardonoarjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta Tahun 2024

No	Kategori	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
		Frekuensi	Presentase%	Frekuensi	Presentase%
1.	Ringan	0	0	11	33.6
2.	Sedang	9	27.3	22	66.7
3.	Berat	24	72.7	0	0
	Jumlah	33	100	33	100

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

3. Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia dengan Uji *Wilcoxon Rank Sign Test*

<i>Wilcoxon Rank Sign Test</i>				
Tingkat Kecemasan	N	Mean Rank	Z	Signifikasi (p-value)
Sebelum-Sesudah	33	17.00	-5.033	0.000

Sumber: Data Primer Terolah, 2024

Pembahasan

Berdasarkan karakteristik usia, menunjukkan hasil bahwa responden sebagian besar berusia 60-74 tahun sebanyak 69.7%. Usia 75-90 memiliki jumlah 27.3% dan >90 tahun hanya 3.0%. Penelitian ini menunjukkan bahwa usia responden termasuk ke dalam batasan lansia atau disebut dengan *elderly*. Menurut Keputusan UU No.13/1998 tentang Perlindungan Lanjut Usia, bahwa orang yang berusia diatas 60 tahun dianggap sebagai lanjut usia (Wicaksono et al., 2016). Berdasarkan perhitungan Kementerian Kesehatan tahun 2017, lansia memiliki angka harapan hidup, yaitu 71,5 tahun harapan hidup dan 62,7 tahun harapan hidup sehat. Dengan demikian, orang yang menjalani hidup sehat sekitar 62–63 tahun dari 71–72 tahun kehidupan (Cicik & Agung, 2022). Di daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) angka harapan hidup pada tahun 2021, yaitu 75,04 tahun, pada tahun 2022 mencapai 75,08 tahun, sedangkan pada tahun 2023 yaitu, 75,12 tahun (Kusuma,2023). Peneliti berasumsi lansia mayoritas berusia 60-74 tahun karena pada saat ini lansia mayoritas dalam kategori batasan lanjut usia yang disebut *elderly* dan terjadi peningkatan usia harapan hidup bahwa lansia dominan mencapai umur 75,12 tahun.

Hasil analisis jenis kelamin dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden paling banyak dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 72.7%, dan paling sedikit jenis kelamin laki-laki sebanyak 27.3%. Data ini menunjukkan bahwa angka harapan hidup lansia

perempuan lebih tinggi daripada lansia laki-laki. Menurut penelitian Ainistikmalia (2019) menunjukkan bahwa wanita lebih lama hidup dibandingkan laki-laki karena sesuai dengan perhitungan WHO harapan hidup sehat wanita lanjut usia lebih lama daripada pria lanjut usia laki-laki. Pria cenderung berpikir secara logis atau tidak emosional, sedangkan perempuan cenderung melihat kehidupan dan peristiwa yang dialaminya secara mendalam (Parmasari et al., 2022). Dalam penelitian (Utami,dkk 2020) bahwa perempuan usia lanjut produktif hormon estrogen yang berfungsi sebagai pelindung, sedangkan pada laki-laki peran estrogen lebih sedikit, dan mereka juga menghadapi beban kerja fisik yang lebih besar, serta kebiasaan merokok. Peneliti berasumsi bahwa lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki karena usia harapan hidup yang paling tinggi adalah pada perempuan.

Tingkat pendidikan terakhir responden paling banyak terdapat pada tingkat pendidikan SD sebanyak 39.4%, pendidikan tingkat SMP sebanyak 30.3%, dan tingkat pendidikan paling sedikit yaitu SMA sebanyak 30.3%. Data ini menunjukkan bahwa lansia mayoritas hanya sampai tingkat pendidikan SD. Menurut penelitian Ziana (2019) menyatakan bahwa masalah ekonomi menyebabkan banyak lansia tamatan SD dan ada korelasi kuat antara jenis pekerjaan orang tua dan tingkat pendapatan, karena keduanya terkait dengan pendidikan seperti: jenis pekerjaan yang layak dan tingkat pendapatan yang tinggi menunjukkan hubungan yang kuat antara keduanya, sehingga orang tua yang lebih tua hanya dapat membayar biaya sehari-hari. Peneliti berasumsi bahwa lansia memiliki tingkat pendidikan terakhir SD, karena kebanyakan lansia pada waktu usia sekolah hidup dalam ekonomi yang rendah dan ekonomi tersebut hanya cukup untuk mencukupi kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan menunjukkan hasil bahwa responden mayoritas bekerja sebanyak 66.7% dan tidak bekerja sebanyak 33.3%. Penelitian yang dilakukan Cicih & Agung (2022) menyatakan bahwa lansia dengan pendidikan rendah sudah keburu tua sebelum mereka kaya atau tidak memiliki jaminan keuangan. Meskipun sumber pembiayaan terbesar berasal dari anggota rumah tangga yang bekerja, sedikit dari pensiun, dan bahkan untuk investasi (deposito, royalti, saham, bunga bank, dll.) kurang dari satu persen, lansia masih banyak yang bekerja dibandingkan dengan kegiatan lain, sehingga mereka akan berusaha untuk mendapatkan pekerjaan untuk mencukupi kehidupan mereka (Fitri et al., 2023). Peneliti berasumsi bahwa lansia mayoritas masih bekerja karena mereka belum memiliki jaminan keuangan yang cukup di masa tua sehingga masih harus bekerja untuk mencukupi kehidupan sehari-hari.

Hasil analisis yang didapatkan bahwa tingkat kecemasan lansia sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* sebagian besar mengalami kecemasan berat sebanyak 72.7% dan cemas lainnya berada dalam kecemasan sedang sebanyak 27,3%. Dalam penelitian (Candrawati & Sukraandini, 2022) kecemasan dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan lansia, semakin rendah pendidikan maka akan mengakibatkan kurangnya pengetahuan lansia terhadap cara mengatasi dan mengontrol kecemasan. Tingkat pendidikan yang tinggi membentuk lansia lebih adaptif terhadap rasa cemas karena dengan mudah mengatasi kecemasan yang timbul, sedangkan lansia yang memiliki pendidikan yang rendah lebih adaptif kurang mampu dalam mengatasi kecemasan. Menurut penelitian Husna & Ariningtyas (2019) kecemasan terjadi akibat ketidaktahuan responden dalam mencegah kecemasan, ketidaktahuan cara mengontrol, sehingga membuat tingkat kecemasan lansia meningkat. Sesuai dengan hasil penelitian Sitohang & Simbolon (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan merupakan dasar dari seseorang, sehingga menstimulus lansia untuk melakukan sesuatu. Peneliti berasumsi bahwa kecemasan yang dialami responden karena kurangnya pengetahuan dan informasi terhadap cara mencegah dan mengontrol kecemasan.

Tingkat kecemasan sesudah melakukan meditasi *mindfulness* didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia mengalami perubahan kecemasan menjadi kategori sedang 66.7% dan kecemasan lainnya yaitu ringan sebanyak 33.3%. Menurut penelitian Sari (2023) bahwa meditasi *mindfulness* merupakan kesadaran penuh yang dapat membantu mengurangi depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesadaran, fungsi kognitif, dan memori emosional. Meditasi *mindfulness* dapat melatih pikiran seseorang untuk lebih fokus pada situasi yang mereka alami dan menerimanya secara terbuka (Sari,2023). Peneliti berasumsi bahwa kecemasan responden menurun setelah dilakukan meditasi *mindfulness*.

Hasil penelitian yang dilakukan dengan cara uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil bahwa terdapat 33 responden yang mengalami penurunan kecemasan. Hasil *pretest* didapatkan nilai rata-rata adalah 64.9% (kecemasan berat) dan *posttest* didapatkan hasil nilai rata-rata adalah 59.5% (kecemasan ringan), sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan kecemasan lansia. Diperoleh nilai *p value* sebesar 0.000 yang berarti hasil *p value* < alfa yang menunjukkan bahwa ada pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Dusun Candi 3, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta Tahun 2024.

KESIMPULAN

Karakteristik responden pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa berdasarkan usia 60-74 tahun sebanyak 23 lansia (69.7%), dan paling sedikit usia > 90 tahun sebanyak 1 lansia (3.0%), berdasarkan jenis kelamin paling banyak terdapat pada perempuan sebanyak 24 lansia (72,2%) dan paling sedikit jenis kelamin laki-laki sebanyak 9 lansia (27,3%), untuk pendidikan terakhir responden yaitu SD sebanyak 13 lansia (39,4%) dan pendidikan terakhir paling sedikit yaitu SMA sebanyak 10 lansia (30.3%), sedangkan pada pekerjaan lansia mayoritas bekerja sebanyak 22 lansia (66,7%) dan minoritas lansia tidak bekerja sebanyak 11 lansia (33,3%). Hasil analisis penelitian tingkat kecemasan sebelum melakukan meditasi *mindfulness* sebagian besar responden mengalami kecemasan dengan kategori cemas berat sebanyak 24 responden (72.7%) dan cemas lainnya sebanyak 9 responden (27.3%), sedangkan setelah diberikan intervensi meditasi *mindfulness* tingkat kecemasan berubah menjadi kategori cemas ringan sebanyak 11 responden (33.3%) sedangkan kategori lainnya cemas sedang sebanyak 22 responden (66.7%%). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Dusun Candi 3, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman Yogyakarta Tahun 2024 (*p value* = 0,000).

Saran

1. Bagi Lansia di Dusun Candi 3, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman
Lansia diharapkan dapat mengadakan kegiatan meditasi *mindfulness*, yang dibimbing langsung oleh expert dibidangnya dan lansia dapat berlatih secara rutin teknik *mindfulness* supaya meditasi yang telah diterapkan tetap terjaga dan meningkat.
2. Bagi institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dapat menambahkan referensi terbaru tentang meditasi dan kecemasan.
3. Bagi Peneliti
Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengalaman dan pembelajaran dalam penelitian.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap tingkat kecemasan yang menggunakan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati, N. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>
- Ainistikmalia, N. (2019). Determinants Of The Elderly Female Population With Low Economic Status In Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi Terapan*, 4(2), 85–100. <https://doi.org/10.20473/jiet.v4i2.14033>
- Alpin, H. (2016). Hubungan Fungsi Gerak Sendi Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 4(1), 43–49. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v4i1.84>
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Cicuh, L. H. M., & Agung, D. N. (2022). Lansia di era bonus demografi. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.14203/jki.v17i1.636>
- Dewi, N. M. I. M. (2020). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022. *Poltekkes Denpasar Repository*, 1–13.
- Fitri, T., Malau, B., Silitonga, S., & Hutagalung, S. A. (2023). Penyuluhan terhadap lansia: Mengenali karakteristik para lansia. *Kesehatan Lansia*, 1, 47–56. <https://elettera.iakntarutung.ac.id>
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44.
- Jayanti, N. K. A. E., Krisnawati, K. M. S., & Devi, N. L. P. S. (2021). Hubungan Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Ujian Praktik Laboratorium. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 287. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p07>
- Kusuma, B. A. (2023). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Angka Harapan Hidup, IPM, dan Upah Minimum terhadap Penyerapan Tenaga Kerja di Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014-2021 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Parmasari, W. D., Hakim, N., & Soekanto, A. (2022). Comparison of Student Anxiety Levels in Facing CBT Exams Based on Gender. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 8(2), 115. <https://doi.org/10.19184/ams.v8i2.31212>
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19–25. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>
- Utami, F. P., Udin, R., Pratama, R. F. R., & Nugroho, A. (2020). Edukasi menopause dan andropause guna mewujudkan lansia sehat dan produktif di kelurahan Cokrodingratan, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Wicaksono, H., Puspita, S., & Puspita, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 24–36. <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/82>
- Ziana, U., Aminuyati, A., & Khosmas, F. Y. (2019). Analisis Faktor Ekonomi Penyebab Anak Putus Sekolah Jenjang Pendidikan Menengah Di Desa Teluk Kembang. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(11), 1–9.