



PENGARUH TERAPI MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIADI POSYANDU CEMPAKA GROGOL

Resti Pratiwi¹, Maryatun²

^{1,2} Progam Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia
Email: Korespondensi : ¹rpratiwi209@gmail.com

ABSTRAK

Semakin meningkatnya usia maka semakin banyak permasalahan kesehatan yang dirasakan oleh lansia, selain penyakit fisik lansia juga kerap mengalami permasalahan mental seperti kesepian, kecemasan dan depresi. Tingkat prevalensi kecemasan berdasarkan usia dan jenis kelamin, memuncak pada usia dewasa tua, diatas 7,5% diantaranya perempuan berusia 55-74 tahun, diatas 5,5% di antaranya laki-laki, total perkiraan jumlah orang yang hidup dengan kondisi kecemasan di dunia ini adalah 264 juta. Di Dusun Plalan terdapat jumlah lansia sebanyak 64 lansia dan jumlah yang mengikuti Posyandu Cempaka di Dusun Plalan sebanyak 55 lansia. Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi mindfulness spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka, Grogol. Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pre and Post Test Without Control*, sampel yang diambil 33 responden dengan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, instrumen penelitian menggunakan kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*). Analisa data dilakukan menggunakan uji wilcoxon. Hasil: Hasil uji statistik pada responden menunjukkan pvalue 0,000 <0,05, sehingga menunjukkan terdapat pengaruh signifikan terapi Mindfulness Spiritual Islam. Kesimpulan: Terdapat Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Cempaka Grogol.

Kata kunci : *Mindfulness Spiritual Islam, Tingkat Kecemasan, Lansia.*

ABSTRACT

The older the age, the more health problems experienced by the elderly, in addition to physical illness, the elderly also often experience mental problems such as loneliness, anxiety and depression. The prevalence rate of anxiety by age and sex, peaking in old age, is above 7.5% of women aged 55-74 years, above 5.5% of whom are men, the estimated total number of people living with anxiety conditions in the world this is 264 million. In Plalan Hamlet, there are 64 elderly people and 55 elderly people who attend Cempaka Posyandu in Plalan Hamlet. Objective: To determine the effect of Islamic spiritual mindfulness therapy on the level of anxiety in the elderly at Posyandu Cempaka, Grogol. Methods: This type of research is quantitative using a Quasi Experiment design with Pre and Post Test Without Control,

samples taken by 33 respondents using a non-probability sampling technique with purposive sampling method, the research instrument using a GAS (Geriatric Anxiety Scale) questionnaire. Data analysis was carried out using the Wilcoxon test. Results: The results of statistical tests on respondents showed p-value $0.000 < 0.05$, thus indicating that there was a significant effect of Islamic Spiritual Mindfulness therapy. Conclusion: There is an Influence of Islamic Spiritual Mindfulness Therapy on Anxiety Levels in Elderly At Posyandu Cempaka Grogol.

Keywords: Islamic spiritual mindfulness, anxiety level, elderly.

PENDAHULUAN

World health organization (WHO) menyatakan lansia merupakan kelompok orang yang berumur 60-70 tahun. Sedangkan menurut kementerian kesehatan RI lansia di kelompokkan menjadi usia lanjut 60-69, dan usia lanjut dengan resiko lebih tinggi ialah lebih dari 70 tahun ke atas atau dengan masalah-masalah kesehatan (Elliya, *et al.*, 2020). Presentase jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 9,92% atau setara dengan 26,82 juta lansia. Bila dilihat dari segi kelompok umur, presentase lansia di Indonesia di dominasi oleh lansia muda (60-69 tahun) yang mencapai 64,29% (Hidayati, *et al.*, 2021)

Kabupaten Sukoharjo terbagi menjadi 12 kecamatan yang terdiri dari 167 desa. Luas wilayah Kabupaten Sukoharjo sendiri adalah 46.666 ha atau sekitar 1.43% wilayah Provinsi Jawa Tengah. Jumlah penduduk Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2020 sebanyak 907,587 jiwa. Jika dilihat dari penyebaran penduduk, presentase Kecamatan Grogol adalah yang paling tinggi yaitu 14,12%, Kecamatan Kartasura yaitu 12,79%, Kecamatan Sukoharjo 10,69% dan yang terkecil Kecamatan Bulu yaitu 3,76% (Wardani, *et al.*, 2021)

Terjadi berbagai perubahan pada lansia baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang dimiliki. Selain itu lansia harus menghadapi kehilangan-kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai (Elliya, *et al.*, 2020). Semakin meningkatnya usia maka semakin banyak permasalahan kesehatan yang dirasakan oleh lansia, selain penyakit fisik lansia juga kerap mengalami permasalahan mental seperti kesepian, kecemasan dan depresi. Semakin banyaknya populasi lansia maka perubahan struktur keluarga, nilai psikososial lansia harus hidup sendiri dan tinggal di panti, dengan hal itu maka bisa mengakibatkan lansia merasa terisolasi, kesepian, dan kecemasan (Adawiyah, *et al.*, 2022)

Prevalensi kecemasan di Indonesia menunjukkan sekitar 6,1% yang berusia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk. Prevalensi pada usia 55-64 tahun sebanyak 6,9%, usia 65-74 tahun sebanyak 9,7% dan usia lebih dari 75 tahun sebanyak 13,4%. Prevalensi menunjukkan bahwa kecemasan terbanyak adalah pada usia 65-74 tahun atau lanjut usia dan usia lebih dari 75 tahun. Lansia yang mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, maka kondisi tersebut dapat mengganggu dalam kegiatan sehari-hari lansia (Wijoyo, *et al.*, 2022). Tingkat prevalensi kecemasan berdasarkan usia dan jenis kelamin, memuncak pada usia dewasa tua, diatas 7,5% diantaranya perempuan berusia 55-74 tahun, diatas 5,5% di antaranya laki-laki, total perkiraan jumlah orang yang hidup dengan kondisi kecemasan di dunia ini adalah 264 juta (Wijoyo, *et al.*, 2022). 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)

Dampak dari kecemasan bisa menimbulkan respon fisiologis yaitu sistem kardiovaskuler, pernapasan, neuromuskuler, gastrointestinal, saluran perkemihan, integumen (kulit), respon pada sistem perilaku, sistem kognitif dan sistem afektif (Arifiati & Wahyuni, 2020). Kecemasan kronik dapat mempersulit dan mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari lansia. Kecemasan pada lansia dapat menurunkan atau menyebabkan kerusakan kognitif serta akan terganggunya emosi dan peran sosial. Kecemasan yang tidak sejalan dengan kehidupan berlangsung lama dan terus menerus bisa menimbulkan kelelahan bahkan kematian (Sulistiyarningsih, *et al.*, 2020)

Berdasarkan kondisi tersebut perlu upaya untuk mengatasi kecemasan sehingga tidak menimbulkan berbagai dampak bagi lansia dengan memberikan intervensi secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi memiliki efek yang cepat tetapi penggunaannya akan mengakibatkan dampak jangka panjang yang membahayakan kesehatan, sedangkan terapi non farmakologi lebih murah, mudah, sederhana, efektif dan tanpa efek samping yang merugikan. Salah satu contoh dari terapi non farmakologi adalah terapi komplementer. Bentuk intervensi non farmakologis yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri melalui latihan mindfulness (Alimuddin, 2020)

Mindfulness berbasis Spiritual adalah strategi koping yang adaptif untuk memitigasi berbagai reaksi psikologis negatif dengan merespon stressor yang dialami tubuh untuk membangun kesadaran diri bahwa setiap masalah yang dialami saat ini adalah skenario Allah/Tuhan (Munif, *et al.*, 2019). Mindfulness Spiritual Islam merupakan salah satu intervensi yang mengadopsi pendekatan spiritual islami untuk menangani masalah psikologis dan gangguan kejiwaan (Dwidiyanti, *et al.*, 2021). Mindfulness dipraktikkan dengan tingkat kesadaran yang tinggi, meyakini bahwa setiap masalah yang dihadapi seseorang berasal dari Tuhan dan hanya Tuhan yang memiliki kekuatan untuk mengatasinya. Cara ini efektif untuk mengatasi stress/kecemasan dalam kesadaran spiritual islam (Wahyuningsih, *et al.*, 2020) . Berdasarkan penelitian Safitri & Sumarni, (2021) penggunaan MsiSIs-PreTy (*Mindfulness Spiritual Islam for Prenatal Anxiety*) efektif untuk menurunkan skor kecemasan. Penelitian lain dari Rahmawati, *et al.*, (2021) terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan aplikasi berbasis mindfulness spiritual Islam terhadap penurunan tingkat depresi siswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di kelurahan dan bidan desa di dapatkan, yaitu di dusun plalan terdapat jumlah lansia sebanyak 64 lansia dan jumlah yang mengikuti posyandu cempaka di dusun plalan sebanyak 55 lansia. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan cara wawancara secara acak pada 10 lansia, hasilnya terdapat 6 lansia mengalami kecemasan dikarenakan kesepian, ekonomi, dan kurangnya perhatian, terdapat 4 lansia mengalami kecemasan karena memiliki hipertensi. Berdasarkan kajian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh terapi Mindfulness Spiritual Islam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di posyandu cempaka, Grogol.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian kuantitatif yaitu dengan pengolahan data yang dilakukan secara statistik dengan cara membandingkan atau mencari perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan rancangan *Pre and Post Test Without Control* dengan cara memberikan *Post Test* (pengamatan akhir) setelah dilakukan intervensi. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 responden. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Cempaka, Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo. Waktu penelitian akan di

laksanakan di bulan Desember 2021 sampai Juni 2022. Instrumen yang dibutuhkan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan adalah GAS (*Geriatric Anxiety Scale*).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Analisis univariat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka Grogol sebelum dilakukan terapi Mindfulness Spiritual Islam.

Berikut hasilnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka Grogol sebelum dilakukan terapi Mindfulness Spiritual Islam pada bulan juli 2022

Kecemasan	F	%
Sedang	28	93,3
Ringan	2	6,7
Normal	0	0
Total	30	100

Sumber : Data primer yang diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel diatas, distribusi frekuensi responden Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Cempaka Grogol Sebelum Dilakukan Terapi Mindfulness Spiritual Islam menunjukkan bahwa kecemasan sedang sebanyak 28 responden (93,3%).

- b. Tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka Grogol setelah dilakukan terapi Mindfulness Spiritual Islam.

Berikut hasilnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka Grogol setelah dilakukan terapi Mindfulness Spritual Islam pada bulan juli 2022.

Kecemasan	F	%
Sedang	0	0
Ringan	18	60,0
Normal	12	40,0
Total	30	100

Sumber : Data primer yang diolah tahun 2022

Berdasarkan tabel diatas, distribusi frekuensi responden Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Cempaka Grogol Setelah Dilakukan Terapi Mindfulness Spiritual Islam menunjukkan bahwa kecemasan ringan sebanyak 18 responden (60,0%).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah untuk mengetahui adanya pengaruh terapi Mindfulness Spiritual Islam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di posyandu cempaka, grogol.

- a. **Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Cempaka Grogol.**

- 1) Uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.3 Hasil Uji *Wilcoxon* Tingkat Kecemasan Pada Lansia

Kecemasan Pre Test- Post Test	N	Negatif Ranks	Positif Ranks	Ties	p- value
Pengaruh	30	29	0	1	0,000

Sumber : Data primer yang diolah SPSS

Berdasarkan tabel diatas, di dapatkan hasil p-value sig 0,000 <0,05 yang berarti bahwa H_0 diterima atau terdapat pengaruh Mindfulness Spiritual Islam terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Cempaka, Grogol Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Mindfulness Spiritual Islam.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan terapi mindfulness spiritual islam yang mengalami kecemasan sedang yakni sejumlah 28 responden (93,3%) dan setelah dilakukan terapi mindfulness spiritual islam yang mengalami kecemasan ringan yakni 18 responden (60,0%). Lansia mengalami sulit tidur, mudah marah, sulit berkonsentrasi, dan khawatir dengan penurunan kesehatannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayatunisa, *et al.*, 2021 lansia yang mengalami kecemasan akan muncul gejala diantaranya yaitu perasaan khawatir atau takut yang tidak rasional, rasa tegang, cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang sedang dideritanya serta rasa panik terhadap suatu masalah yang besar. Penelitian lain mengatakan bahwa kecemasan pada lansia berdampak buruk seperti, penurunan kesehatan fisik, kepuasan hidup yang buruk, biaya medis yang lebih tinggi, dan gangguan fungsional yang signifikan, kelelahan bahkan kematian (Astuti, 2020)

Kecemasan dapat dikurangi dengan terapi farmakologis maupun psikoterapi. Teknik alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan seseorang yaitu seperti yoga, aromaterapi, relaksasi melalui pijat (*massage*) dan *mind therapy* (Triyono, *et al.*, 2018). Dalam penelitian ini peneliti memberikan salah satu intervensi terapi kepada lansia yang mengalami kecemasan yaitu pemberian terapi mindfulness spiritual islam.

Dalam bahasa inggris kata mindfulness berarti “memperhatikan” dalam konteks ini berarti “memperhatikan dengan cara tertentu” “atau untuk melihat dengan cara yang khusus”. Kata mindfulness merupakan sebuah cara menyelami kejadian saat ini tanpa penghakiman (candrawati, 2018). Mindfulness berbasis Spiritual adalah strategi koping yang adaptif untuk memitigasi berbagai reaksi psikologis negatif dengan merespon stressor yang dialami tubuh untuk membangun kesadaran diri bahwa setiap masalah yang dialami saat ini adalah skenario Allah/Tuhan (Munif, *et al.*, 2019). Dapat disimpulkan bahwa terapi mindfulness spiritual islam merupakan latihan seseorang untuk menyadari tentang kondisi yang dialami saat ini adalah skenario Allah dan hanya Allah yang mampu mengatasinya. Tujuan intervensi mindfulness memiliki indikasi untuk sehat mandiri yaitu pada seseorang yang mengalami masalah kesehatan jiwa seperti kecemasan, stress dan depresi (Dwidiyanti, 2017).

Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Cempaka, Grogol sebelum dan sesudah diberikan terapi Mindfulness Spiritual Islam.

Tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi Mindfulness Spiritual Islam, menunjukkan kecemasan sedang sebanyak 28 responden (93,3%), dan kecemasan ringan sebanyak 2 responden (6,7%). Sesudah diberikan terapi Mindfulness Spiritual Islam mengalami peningkatan menjadi yang tidak mengalami kecemasan (Normal) sebanyak 12 responden (40,0%), dan kecemasan ringan sebanyak 18 responden (60,0%). Berdasarkan hasil penelitian data yang diperoleh nilai $\text{sig} = 0,000 < \alpha (0,05)$ dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 16 *for window*, yang berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya “Terdapat Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Cempaka, Grogol”.

Penerapan terapi Mindfulness Spiritual Islam diberikan selama 3 kali pertemuan dengan waktu 30 menit dapat menurunkan kecemasan. Hal ini didukung oleh Meidiana, et al., (2017) Mindfulness Spiritual islam adalah latihan atau terapi keperawatan yang dilakukan oleh seseorang dengan kesadaran, menenangkan diri, menyayangi, menghormati dan menghargai dirinya sendiri, memahami dan mengetahui penyebab kecemasan yang dialami, menerima kondisi tersebut, dilakukan dengan meningkatkan *self efficacy* dan dengan target sehat mandiri sehingga mampu menyelesaikan masalah dan kecemasan yang dialami berkurang atau menghilang dengan berbasis religi.

Berdasarkan proses intervensi, teknik mindfulness spiritual islam yang diberikan perlakuan pada lansia yang memberikan perubahan psikis. Teknis mindfulness yang diberikan terdiri dari 8 langkah, yaitu Niat, Muhasabah, Taubat, Body scan, Berdoa, Taubat, Relaksasi dengan batuk, Evaluasi. Setelah diberikan 8 langkah tersebut responden mengatakan lebih tenang, lebih rileks dan bisa mengendalikan perasaan. Hal ini didukung oleh teori Rohmawati, et al., 2020 intervensi ini dapat menghambat aktivitas saraf simpatik yang mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen oleh tubuh dan selanjutnya otot-otot tubuh menjadi relaks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor (CRF)* dan *Corticotropin Releasing Factor (CRF)* mengaktifkan anterior pituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotrophic hormone (ACTH)* menurun, kemudian *Adrenocorticotrophic hormone (ACTH)* mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar *Adrenocorticotrophic hormone (ACTH)* dan kortisol menyebabkan cemas, stress dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat depresi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa Sebelum dilakukan terapi mindfulness lansia mengalami kecemasan sedang sebanyak 28 responden (93,3%) dan setelah dilakukan terapi mindfulness lansia mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 responden (60,0%). Dalam hal ini dapat dikatakan bahwa terapi mindfulness dapat menurunkan kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka. Hal ini sejalan dengan penelitian Santoso (2021) yang mengatakan bahwa mindfulness efektif dalam menurunkan kecemasan dikarenakan praktik mindfulness dapat membantu individu merasa tenang dan positif karena terdapat perubahan pada keadaan otak.

Dalam beberapa penelitian, mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi berbagai macam kecemasan. Seperti hasil penelitian dari Munazilah dan Hasanat (2018), lansia yang mengalami penyakit kronis seperti jantung koroner menunjukkan bahwa

mindfulness terbukti mampu menurunkan kecemasan pada kondisi yang mereka rasakan. Mindfulness dianggap dapat mengatasi gejala-gejala yang ada dalam kecemasan sehingga lansia dapat berkonsentrasi dan mengurangi rasa khawatir yang dirasakan sebelumnya. Selain itu mindfulness juga bisa dapat untuk menghilangkan kecemasan pada lansia saat menghadapi pengobatan sebelum kemoterapi yang ditemukan dalam penelitian (Donsu, *et al.*, 2017). Dalam penelitian tersebut, mindfulness mampu meningkatkan kesadaran untuk lebih menerima kondisi yang sedang terjadi pada lansia penderita kanker sehingga kecemasan yang terjadi mulai menurun. Intervensi ini mendorong praktik dari kesadaran dan penerimaan pemikiran, emosi, dan sensasi tubuh seseorang, membangun toleransi terhadap stress, mengurangi reaktivitas dan menghindari pengalaman yang tidak menyenangkan (Putri, *et al.*, 2020)

Adanya pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi mindfulness spiritual islam, responden dalam hal ini tidak melakukan manajemen kecemasan selain mengatasinya dengan bermain bersama cucu, berkumpul bersama teman-temannya saat sore hari. Responden juga tidak mengetahui apa saja teknik mengatasi kecemasan sehingga itu yang membuat mereka merasa cemas. Dibandingkan dengan setelah diberikan intervensi mindfulness spiritual islam didapatkan responden mengalami tingkat kecemasan ringan karena sudah mendapat intervensi dalam mengatasi kecemasan dan responden secara langsung melakukan intervensi tersebut.

KESIMPULAN

Tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi Mindfulness Spiritual Islam adalah kecemasan sedang. Tingkat kecemasan lansia sesudah diberikan terapi Mindfulness Spiritual Islam adalah kecemasan ringan. Dan terdapat pengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi Mindfulness Spiritual Islam dengan nilai sig 0,000 <0,05 sehingga terdapat pengaruh terapi Mindfulness Spiritual Islam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka, Grogol.

SARAN

Bagi lansia: Dari hasil penelitian ini, lansia dapat menerapkan dan melakukan terapi Mindfulness Spiritual Islam secara mandiri saat mengalami kecemasan. Bagi perawat: Perawat dapat menerapkan dan mengajarkan terapi Mindfulness Spiritual Islam sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi kecemasan kepada masyarakat atau kepada pasien lain. Bagi peneliti lainnya: Penelitian terapi Mindfulness Spiritual Islam ini dapat dilakukan lebih lanjut untuk mengurangi atau menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., & Anwar, S. (2022). *Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence Reducing Anxiety Levels in the Elderly Undergoing Progressive Muscle Relaxation Techniques and Reminiscence Therapy*. 13.
- Asiah, A., Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2019). Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Intervensi Minfulness Spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 267. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.267-274>

- Astiti, N. L. S. D. (2020). *Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan Pada Lansia*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali.
- Candrawati S.A.K,dkk. (2018). Effect of mindfulness with gayatri mantra on decreasing anxiety. *Holistic nursing and health science* 1,(1),35- 45.available:(online) at <https://ejurnal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>.
- Doli Tine Donsu, J., Surantono, S., & Kirnantoro, K. (2017). Manfaat Mindfulness Training Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 6(2), 60–72. <https://doi.org/10.29238/Caring.V6i2.347>
- Dwidiyanti, M., Hadi, I., Wiguna, R. I., & Ningsih, H. E. W. (2018). Gambaran Risiko Gangguan Jiwa pada Korban Bencana Alam Gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 82-91. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.82-91>
- Dwidiyanti, M., Wiguna, R. I., HAW, N., & Munif, B. (2019). *Seni mindfulness spiritual Islam [The arts of Islamic spiritual mindfulness* (1st ed). Semarang: UNDIP Press
- Dwidiyanti, M., Munif, B., Santoso, A., Rahmawati, A. M., & Prasetya, R. L. (2021). *DAHAGA : An Islamic spiritual*. 7(3), 219–226.
- Elliya, R., & Arini Ariska Pratiwi, M. (2020). *Conclusion: There was the correlation of stress with insomnia on elderly at UPTD PSLU Tresna Werda Natar South Lampung Year of. 2*, 649–658.
- Hidayati, N., Febriana, D., & Khairani. (2021). *Instruments Used to Measure Anxiety in The Older Adult 2. XII(3)*, 70–81.
- Manurung. 2016. *Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media
- Munazilah, & Hasanat, N. U. (2018). Program mindfulness based stress reduction untuk menurunkan kecemasan pada individu dengan penyakit jantung koroner. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 22–32.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ndruru, H., Tinnur, R., Waruwu, E. K., Angriani, P. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Arta Manova Doloksaribu*, 10(1), 36–42. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Niarti, D. W., Pamungkas, M. A., & Nopitawati, N. M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan the Description of Anxiety Levels in Prisoners With Narcotics Abuse. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(01), 14–21.

- Noorratri, E. D., Margawati, A., & Dwidiyanti, M. (2017). Improving Self-Efficacy and Physical Self-Reliance of Patients with Pulmonary Tuberculosis through Mindfulness. *Nurse Media Journal of Nursing*, 6(2), 81. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v6i2.12585>
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6.
- Putri, D. A., & Yuliandari Gunatirin, E. (2020). Mindful-Based Cognitive Therapy (MBCT) dan Self-Awareness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Primipara. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 1–24. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.878>
- Rahmawati, A. M., Dwidiyanti, M., Munif, B., Santoso, A., & Prasetya, R. L. (2021). *DAHAGA : Aplikasi berbasis spiritual mindfulness Islami untuk mengurangi depresi di kalangan mahasiswa keperawatan selama pandemi COVID-19*. 7(3), 219–226.
- Rohmawati, R., Helmi, A., Nahdlatul, U., Surabaya, U., & Timur, J. (2020). *Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Melalui Spiritual Mindfulness Based On Benson Reducing Anxiety And Blood Sugar Levels On Dm Type 2 Patients Through Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation*. 8(2), 161–168.
- Safitri, T., & Sumarni, S. (2021). *Machine Translated by Google Eduvest – Jurnal Studi Universal Volume 1 Nomor 12 , Desember 2021 p- Penggunaan Aplikasi Misis-Prety (Mindfulness Spiritual Islam Untuk Kecerdasan Prenatal) Menuju Kecerdasan Anak Di Pandemi Covid-19 Politeknik Kesehatan Ke. 1(12)*, 1579–1588.
- Santoso, B. A. (2021). Efektivitas Teknik Mindfulness Terhadap Kecemasan Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Pns Di Kota Sumbawa Besar. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Setyowati, S., & Hakim, N. (2021). Terapi Tersenyum Untuk Mengurangi Kecemasan Lansia Di Wilayah Bantul Yogyakarta. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 3(2), 75–79. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol3.iss2.art5>
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- 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), 14–18. Retrieved from <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikk/article/download/84/52>
- Wahyuningsih, F. E., Kurniawati, R., & Wulandari, T. S. (2020). Pendampingan Terapi Mindfulness Spiritual Pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Alkautsar*, 2(1).
- Wardani, R. K., Pristianto, A., Rosella, D., & Sari, K. (2021). *Counseling on the Importance of Early Detection of Growth and Development in Children with Special Needs at the*



Einstein Sukoharjo Early Childhood Education Center Penyuluhan Pentingnya Deteksi Dini Pertumbuhan Dan Perkembangan Pada Anak Berkebutuhan Khus. 1–8.

- Widyaningrum, E. A., Admaja, W., & Hidayatunnisa, S. (2021). Tingkat Pengetahuan Penggunaan Obat Rasional dalam Swamedikasi pada Mahasiswa Farmasi IIK Bhakti Wiyata Kediri. *Jurnal Inovasi Farmasi Indonesia*, 2(2), 11.
- Wijoyo, E. B. (2022). Literature Review: Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sebagai Intervensi Asuhan Keperawatan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 11(2), 7–10. <https://doi.org/10.54350/jkr.v11i2.110>
- Yuniartika, W., Santi, C. N., & Azizah S, N. (2019). Penurunan Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Menggunakan Terapi Musik. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 6(1), 26–30. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v6i1.496>