

KARYA ILMIAH AKHIR
PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI DUSUN GALUNG PAARA
DESA PAMBOBORANG



ROSARI, S.KEP

B0324703

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

2025

KARYA ILMIAH AKHIR
PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA
LANSIA DI DUSUN GALUNG PAARA
DESA PAMBOBORANG



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners
(Ns)**

ROSARI, S.KEP

B0324703

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Rosari, S.Kep

NIM : B0324703

Tanggal : 26 Juni 2025

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir dengan Judul :

**PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI DUSUN
GALUNG PAARA DESA PAMBOBORANG**

Disusun dan Diajukan Oleh:

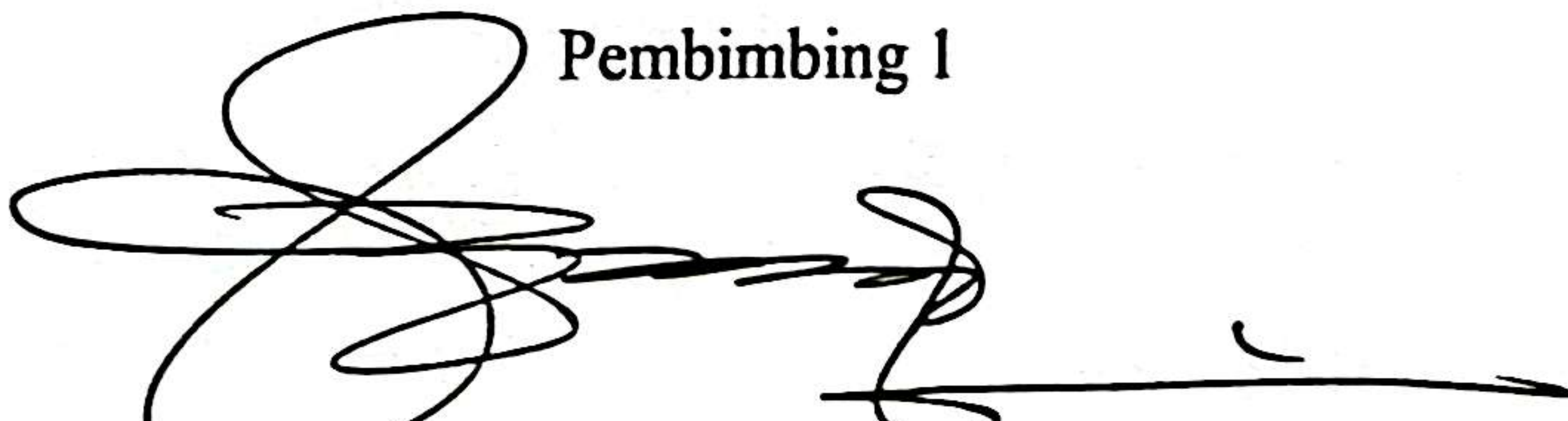
ROSARI, S.KEP

B0324703

Telah Disetujui Untuk Disajikan dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Pada Ujian Karya Tulis Ilmiah Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Dewan Pembimbing

Pembimbing 1



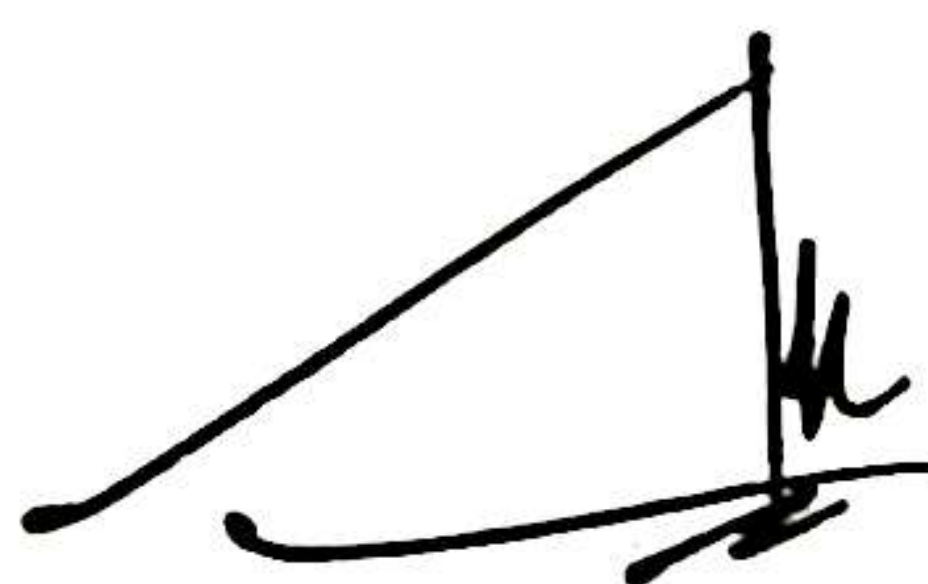
(Muhammad Irwan, S.Kep., Ns., M.Kes)

Pembimbing 2



(Evidamayanti, S.Kep., Ns., M.Kep)

**Ketua program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat**



(Aco Mursid, S.Kep., Ns., M.Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir dengan judul :

PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI DISUN GALUNG PAARA DESA PAMBOBORANG

Disusun dan diajukan oleh :

ROSARI, S.KEP

B0324703

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Dewan Penguji

Masyita Haerianti, S.Kep., Ns., M.Kep

()

Immawanti, Ns., M.Kep., Sp.Kep. Mat

()

Muhammad Irwan, S.Kep., Ns., M.kes

()

Dewan Pembimbing

Muhammad Irwan, S.Kep., Ns., M.kes

()

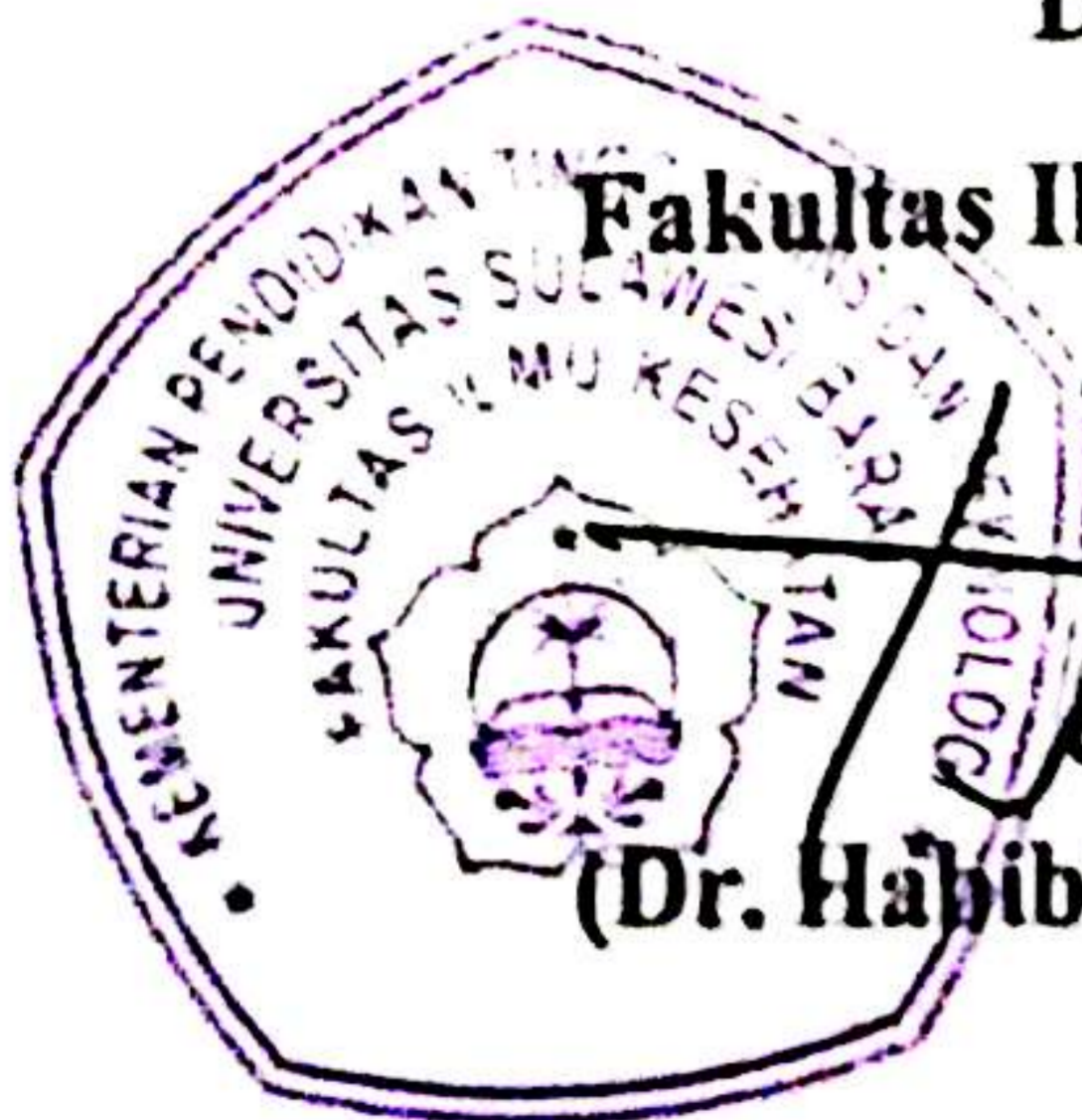
Evidamayanti, S.Kep., Ns., M.Kep

()

Mengetahui

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan



(Dr. Habibi, SKM., M.,Kes)

Ketua

Program Studi Profesi Ners

()

(Aco Mursid, S.Kep., Ns., M.Kep)

v

Fakultas Ilmu Kesehatan UNSULBAR

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan merupakan rasa yang tidak menyenangkan dan mengganggu pikiran terhadap suatu hal yang mungkin sedang terjadi, akan terjadi, atau sudah terjadi. Rasa cemas muncul dari pikiran diri sendiri baik secara jelas maupun tidak jelas yang akan membuat konflik dalam pikiran seseorang. Kesejahteraan psikologis yang menurun akibat kecemasan perlu untuk ditingkatkan oleh lansia agar dapat menjalani kehidupan dengan lebih bermakna. Salah satu yang dapat dilakukan ialah dengan menerapkan meditasi *mindfulness*. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh meditasi *Mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Dusun Galung Paara Desa Pamboborang. **Metode** penelitian yang digunakan yaitu metode Studi kasus dengan rancangan *One Group Pre test Post test*. Jumlah **sampel** dalam penelitian ini yaitu sebanyak 3 orang lansia dengan tingkat kecemasan sedang dengan menerapkan meditasi *mindfulness* yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 10-15 menit. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara penerapan meditasi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. **Kesimpulan:** meditasi *mindfulness* efektif dilakukan pada lansia dengan kecemasan di dusun Galung Paara desa Pamboborang.

Kata Kunci: Kecemasan, Lansia, Meditasi *Mindfulness*

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is an unpleasant and disturbing feeling of worry about something that might be happening, will happen, or has happened. Anxiety arises from one's own thoughts, either clearly or unclearly, which will create conflict in one's mind. The psychological well-being that decreases due to anxiety needs to be improved by the elderly so that they can live a more meaningful life. One thing that can be done is by implementing *mindfulness* meditation. **Objective** to determine the effect of Mindfulness meditation on reducing anxiety levels in the elderly in Galung Paara Hamlet, Pamboborang Village. **method** The research used was a case study method with a One Group Pre-test Post-test design. The number of **samples** In this study, 3 elderly people with moderate levels of anxiety were involved in mindfulness meditation for 3 consecutive days for 10-15 minutes. The results of the study show that there is an influence between the application of mindfulness meditation on reducing anxiety levels in the elderly. **Conclusion:** Mindfulness meditation is effective in elderly people with anxiety in Galung Paara hamlet, Pamboborang village.

Keywords: Anxiety, Elderly, *Mindfulness* Meditation

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan seseorang didefinisikan sebagai kondisi tubuh yang seimbang dan terus berubah, dipengaruhi oleh berbagai variabel. Seseorang yang berusia 60 tahun ke atas, baik pria maupun wanita, dianggap lansia oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Lansia juga diklasifikasikan menjadi paruh baya, yaitu 45-59 tahun; lanjut usia, yaitu 60-74 tahun; tua, yaitu 75-90 tahun; dan sangat tua, yaitu di atas 90 tahun (Siregar et al., 2023)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah lansia di seluruh dunia mencapai sekitar 1.144,16 juta jiwa pada tahun 2023, dan akan meningkat menjadi 1.184,06 juta jiwa pada tahun 2024. Organisasi Kesehatan Dunia juga menyatakan bahwa jumlah lansia di Indonesia telah meningkat pesat. Jumlah lansia diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa, atau 11,34% dari populasi, pada tahun 2020. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2024, jumlah lansia di Provinsi Sulawesi Barat sekitar 48,2 ribu jiwa, dengan kelompok usia 60-64 tahun sebesar 63,3%, kelompok usia 70-79 tahun sebesar 28,1%, dan kelompok usia 80 tahun sebesar 8,6%. Menurut Badan Pusat Statistik, jumlah lansia di Provinsi Sulawesi Barat akan mencapai sekitar 48,2 ribu jiwa pada tahun 2024. Jumlah ini mencakup sekitar 33,9 ribu jiwa berusia 60-64 tahun, sekitar 23,0 ribu jiwa berusia 65-74 tahun, dan sekitar 23,1 ribu jiwa berusia 75 tahun ke atas. Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia memasuki kelompok negara dengan struktur penduduk lanjut usia (ageing structure), dengan populasi yang semakin menua. (World Health Organization, 2024)

Berdasarkan data dari laporan penduduk desa Pamboborang pada bulan November 2024, jumlah lansia yang ada di desa Pamboborang adalah 224 jiwa yang tersebar di 6 dusun yaitu dusun Konja sebanyak 56 jiwa, dusun Konja selatan sebanyak 21 jiwa, dusun Pamboborang sebanyak 35 jiwa, dusun

Pamboborang selatan sebanyak 47 jiwa, dusun Galung Paara sebanyak 56 jiwa dan dusun Galung Paara selatan sebanyak 30 jiwa.

Konsep penuaan aktif dari WHO adalah proses penuaan yang menjaga kesehatan fisik, sosial, dan mental, memungkinkan individu untuk mempertahankan kesejahteraan sepanjang hidup dan terus berpartisipasi dalam meningkatkan kualitas hidup mereka sebagai anggota masyarakat. Istilah "penuaan yang sehat dan berkualitas" mengacu pada konsep ini.

Saat seseorang memasuki fase penuaan, hidupnya mengalami perubahan. Fase penuaan ini terjadi secara alami, dengan penurunan bertahap kemampuan jaringan untuk menjalankan fungsi normalnya. Proses penuaan ini akan memengaruhi perubahan yang terjadi di usia lanjut. Perubahan ini meliputi perubahan fisik, kognitif, psikososial, seksual, dan fungsi organ. Salah satu perubahan psikososial yang terjadi di usia lanjut adalah kecemasan. (Yanto & Febriyanti, 2022)

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang tidak menyenangkan dan mengganggu tentang hal-hal yang mungkin, akan, atau telah terjadi. Kecemasan dapat berasal dari pikiran seseorang, baik secara eksplisit maupun implisit. Usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan lokasi merupakan beberapa faktor yang dapat berkontribusi terhadap kecemasan ini, atau dapat berasal dari sumber eksternal. (Sahasika et al., 2023).

Jumlah kecemasan yang dirasakan oleh orang dewasa di Indonesia sangat tinggi. Data dari Kemenkes RI menunjukkan prevalensi kecemasan pada kelompok usia 55-56 tahun (6,9%), kelompok usia 65-75 tahun (9,7%), dan kelompok usia 75 tahun ke atas (13,4%). Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di Dusun Galung Paara Desa Pamboborang, ditemukan beberapa lansia yang mengeluhkan keluhan fisik seperti sering merasa pusing dan mengalami kesulitan tidur. Setelah dilakukan pengkajian lebih mendalam, diketahui bahwa keluhan tersebut berkaitan dengan kondisi psikologis lansia yang sedang mengalami perasaan khawatir, banyak pikiran, serta gejala kecemasan lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah yang cukup signifikan di kalangan lansia di wilayah tersebut.

Masalah kesehatan adalah penyebab utama kecemasan orang tua. Risiko terkena penyakit, terutama penyakit kronis, akan meningkat saat seseorang menua. Bagi orang tua, gejala kecemasan dapat mengganggu aktivitas mereka. Untuk membantu orang tua menjalani kehidupan dengan lebih bermakna, kesejahteraan psikologis yang menurun akibat kecemasan perlu ditingkatkan. Mindfulness adalah salah satu cara untuk melakukannya. (Nazira et al., 2020)

Menurut Baer (2010), kesadaran penuh didefinisikan sebagai berfokus pada pengalaman atau kondisi saat ini dan menghindari berpikir kembali ke masa lalu atau masa depan. Menurut Brown dan Ryan (2003), mindfulness juga dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi saat ini. Dalam konteks keperawatan dan psikologi klinis modern, meditasi *mindfulness* telah terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan, stres kronis, depresi ringan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Teknik ini umumnya melibatkan latihan seperti pernapasan sadar (*mindful breathing*), pemindaian tubuh (*body scan*), dan meditasi duduk dengan fokus pada pikiran yang datang dan pergi. Dengan mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri, kesadaran diri mengarah pada hidup saat ini (*living in the present*) (Crescentini & Capurso, 2021). Mindfulness dapat membantu orang tua menerima dan berdamai dengan peristiwa yang tidak menyenangkan. Ini dapat membantu mereka menjadi lebih baik dari sebelumnya dan tidak terganggu oleh pikiran tentang kematian. Hal ini juga berlaku untuk hal-hal yang akan terjadi di masa depan. Dengan menerapkan mindfulness dalam kegiatan sehari-hari, orang tua dapat menikmati dan fokus pada apa yang mereka lakukan. (Nazira et al., 2020)

Candrawati mengatakan bahwa tujuan meditasi kesadaran penuh ini adalah untuk mendorong orang untuk melakukannya dari waktu ke waktu dalam jangka waktu yang lama, meskipun metode ini tidak membutuhkan banyak waktu atau tempat. Tidak juga diperlukan guru atau pendamping yang selalu hadir. Jon Kabat-Zinn menggambarkan mindfulness sebagai meditasi tanpa penilaian, sadar akan kondisi saat ini disini (disini dan sekarang). (Komang et al., 2023). Diharapkan bahwa praktik mindfulness dalam self manajemen orang

tua akan membantu mereka menjadi lebih sadar akan keadaan mereka saat ini dan memiliki potensi untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami orang tua. Sebagai hasil dari peninjauan literatur yang dilakukan oleh Sari, Nababan, dan Daulay (2023) ditemukan bahwa meditasi kesadaran penuh dapat membantu menurunkan kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesadaran, fungsi kognitif, dan memori emosional (Sari et al., 2023)

Mindfulness telah terbukti mengurangi berbagai jenis kecemasan dalam beberapa penelitian. Mindfulness telah terbukti mengurangi kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Munazilah dan Hasanat (2018). Terapi mindfulness mendorong orang untuk mengidentifikasi gejala fisik mereka dengan menyadari peristiwa terkini atau dengan mengabaikan fokus mereka pada peristiwa tersebut, sehingga mengurangi gejala mereka. (Munazilah & Hasanat, 2018).

Berdasarkan hasil pengkajian awal yang dilakukan peneliti terhadap 7 lansia di Dusun Galung Paara Desa Pamboborang, didapatkan 4 lansia mengalami kecemasan ringan dan 3 lansia mengalami kecemasan sedang. Setelah dilakukan wawancara, didapatkan hasil bahwa ketiga lansia dengan tingkat kecemasan sedang memiliki riwayat penyakit kronis dan menyatakan adanya rasa takut serta kekhawatiran terhadap dampak dari penyakit yang mereka derita. Selain itu, dari hasil wawancara juga didapatkan bahwa ketiganya belum pernah melakukan meditasi mindfulness sebagai alternatif untuk mengurangi tingkat kecemasan mereka.

Dengan begitu diharapkan Lansia dengan tingkat kecemasan yang tinggi mampu menerapkan Meditasi *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan baik (Dressler & Gulev, 2021). Berdasarkan hal tersebut, serta dari data yang menunjukkan bahwa jumlah lansia terbanyak di desa Pamboborang berada di Dusun Galung Paara, Karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang meditasi kesadaran penuh sebagai upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan pada orang tua di daerah tersebut. Judul penelitian **“Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap**

Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Dusun Galung Paara Desa Pamboborang”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menuliskan rumusan masalah yaitu apakah ada Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Dusun Galung Paara Desa Pamboborang

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Diketuinya pengaruh meditasi *Mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Dusun Galung Paara Desa Pamboborang

2. Tujuan khusus

- a. Diketuinya tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan intervensi meditasi *Mindfulness*
- b. Diketuinya tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan intervensi meditasi *Mindfulness*
- c. Diketuinya pengaruh meditasi *Mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia

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), 150–155. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>
- Aji Santoso, B., & Rizky Rinaldi, M. (2022). Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 14(1), 21–30. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art3>
- Amira, I., Sriati, A., Hendrawati, H., & Chaerani, A. (2021). Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions To Reduce Students' Anxiety. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 21(2), 286. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i2.760>
- Anjali, M. E. C., & Istiqomah, Z. (2023). Meditasi Mindfulness: Upaya Mengatasi Kecemasan Pustakawan. *Media Informasi*, 32(1), 97–108. <https://doi.org/10.22146/mi.v32i1.7133>
- Annisa, D. F., & Irdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arsita, R. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Lansia Pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Syntax Admiration*, 3(6), 843–853. <https://doi.org/10.46799/jsa.v3i6.449>
- Astuti, A. D., Basuki, H. O., & Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Baringbing, J. olivia. (2023). Diagnosa Keperawatan sebagai Bagian Penting Dalam Asuhan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 1–9.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Dr.Risnah, S.KM., S.Kep., Ns., M. K., & Muhammad Irwan, S.Kep., Ns., M. K. (2023). *Teori Dan Model Keperawatan*.
- Dressler, M., & Gulev, R. E. (2021). The Effect Of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program On Students' Test Performance. *International Journal of Sustainable Economy*, 13(4), 389–401. <https://doi.org/10.1504/IJSE.2021.118617>

- Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6808>
- Fatihah, W. M. (2019). Penerapan Evaluasi Keperawatan Terhadap Asuhan Keperawatan di Rumah Sakit. *JIP: Jurnal Ilmiah PGMI*, 2(3), 28–31.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres Pada Peserta Didik Generasi Z. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Feruglio, S., Panasiti, M. S., Crescentini, C., Aglioti, S. M., & Ponsi, G. (2022). The Impact Of Mindfulness Meditation On Social And Moral Behavior: Does Mindfulness Enhance Other-Oriented Motivation Or Decrease Monetary Reward Salience? *Journal Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.963422>
- Fladimir sefanya mnusefer, Nasruddin, Junaliamuhammad, Y. M. mandosir. (2023). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Terbang Layang Pon XX Papua. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, VIII(I), 1–19.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Riquino, M. R., & Fredrickson, B. L. (2020). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement remediates hedonic dysregulation in opioid users: Neural and affective evidence. *Progress in Brain Research*, 324703.
- Harni, S. Y. (2024). *Kecemasan dan Gangguan Tidur pada Lansia*.
- Komang, N., Andini, S., Ayu, S., Candrawati, K., & Citrawati, N. K. (2023). Optimalisasi Kemandirian Lansia dengan Penyakit Kronis dalam Penurunan Tingkat Kecemasan melalui Terapi Mindfulness. *Journal of Community Service*, 02(01), 75–80.
- Muhammad A, D., Rosyidawati, N. H., Sudrajat, A. A., Khairunnisa, N. H., Rahmawati, B. D. Z., Khatimah, W. H., Apriyani, P., Andriani, A. P. D., Widyastuti, P. A., Suryani, D. S., Nur Azizah, P. F. S., & Yuniasih, D. (2021). Anxiety of Final Semester Students: Mini Review. *Ahmad Dahlan Medical Journal*, 2(2), 85–92. <https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik batasan usia lanjut. In *STIKes Majapahit Mojokerto*.
- Munazilah, M., & Hasanat, N. U. (2018). Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Journal of Professional Psychology*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45346>

- Muthiah, L., & Hartono, R. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pada Tenaga Kesehatan Yang Menangani Covid-19. *Jurnal Psimawa*, 3(2), 60–66. <https://doi.org/10.36761/jp.v3i2.1285>
- Nazira, Yurliani, R., Yusuf, E. A., & Nazriani, D. (2020). Correlation Between Mindfulness And Death Anxiety Among The Elderly (Hubungan Antara Mindfulness Dengan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Lanjut Usia). *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 55–61. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i2.4705>
- Ni Made Juliastiti Rahayu. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Di Ruang Isolasi Covid-19 Rsud Kabupaten Klungkung*. <https://repository.itekes-bali.ac.id/journal/detail/1024/>
- PPNI. (2016a). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI)*.
- PPNI. (2016b). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/0000174493.html>
- pragholapati, A., Wulan Megawati, S., & Suryana, Y. (2021). Psikoterapi Re-Edukasi (Konseling) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Sectio Caesaria. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(1), 15–20. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art2>
- Putra, A. (2020). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Menangani Kecemasan Pasien Pra Operasi Getah Bening di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i2.8253>
- Putri Puspitasari, R., Mufidah, W., & Zunaidah, S. N. (2022). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 73–87. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5202>
- Sahasika, M. L., Yuliadarwati, N. M., & Yulianti, A. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kemandirian Pada Lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah. *Jurnal Kesehatan*, 4, 5876–5884.
- Santoso, D., Dewe, E., & Murtiani. (2022). Asuhan Keperawatan Hipertermia Pada an S Dengan Febris Di Ruang Firdaus Rsi Banjarnegara. *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol.3 No.(7), 6915–6922.
- 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>
- Siregar, R., Efendy, I., & Nasution, R. S. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat.

Jurnal Riset Ilmiah, 2(12), 5199–5207.

- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Tampubolon, K. N. (2020). Tahap-Tahap Proses Keperawatan Dalam Pengoptimalan Asuhan Keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 7–8. <https://osf.io/preprints/5pydt/>
- Usman, S. (2022). “Kajian” Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>
- Wahyuni Langelo, Cindi Oroh, M. M. (2021). Manajemen Stres Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimana Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 53(9), 1689–1699.
- World Health Organization, B. P. S. (2024). *Kumpulan Data Demografi Penduduk Lanjut Usia Hingga 2024*.
- Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10246>