

## PENERAPAN INTERVENSI *MINDFULL THERAPY* DALAM ASUHAN KEPERAWATAN PADA KLIEN DENGAN MASALAH ANSIETAS

Leni Wijaya<sup>1</sup>, Rasmala Dewi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi S-I Keperawatan STIKES Mitra Adiguna  
Jl. Komplek Kenten Permai Blok J 9 - 12 Bukit Sangkal Palembang  
Email :<sup>1</sup> [leniwijaya1408@gmail.com](mailto:leniwijaya1408@gmail.com)

### ABSTRAK

Ansietas merupakan gangguan psikologis yang sering dialami oleh lanjut usia, terutama mereka yang tinggal di panti sosial akibat perubahan lingkungan, kehilangan peran sosial, dan keterbatasan interaksi dengan keluarga. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan oleh perawat untuk mengurangi ansietas adalah *mindfull therapy*. Tujuan penelitian ini diketahuinya penerapan intervensi *mindfull therapy* dalam asuhan keperawatan pada klien dengan masalah ansietas. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 63 orang lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 32 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji parametrik *Shapiro Wilk*. Hasil penelitian ini didapatkan pada responden di dapat nilai *p value* sebesar 0,000 (*p value* 0,000 < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa *mindfulness therapy* dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Saran diharapkan *mindfulness therapy* dapat menjadi bagian dari pendekatan komplementer dalam mendukung kesehatan mental lansia, yang diterapkan secara berkelanjutan untuk membantu menurunkan tingkat ansietas, meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan menjalani kegiatan sehari-hari bersama lansia lainnya.

**Kata kunci:** *Mindfulness Therapy, Ansietas, Lansia*

### ABSTRAK

*Anxiety is a psychological disorder commonly experienced by older adults, particularly those living in social institutions due to environmental changes, loss of social roles, and limited interaction with family members. One non-pharmacological intervention that can be applied by nurses to reduce anxiety is mindfulness therapy. This study aimed to determine the implementation of mindfulness therapy intervention in nursing care for clients with anxiety. The research design used in this study was a one-group pretest–posttest design. The population consisted of 63 older adults residing at Harapan Kita Elderly Social Institution in Palembang. Sampling was conducted using a non-probability sampling method with purposive sampling technique, involving 32 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the Shapiro–Wilk parametric test. The results showed a p-value of 0.000 (p < 0.05), indicating that mindfulness therapy significantly reduced anxiety levels among older adults. It is recommended that mindfulness therapy be implemented as part of a complementary approach to support the mental health of older adults, applied continuously to help reduce anxiety levels, improve quality of life, and enhance social interaction and daily activities among older adults.*

**Keywords:** *Mindfulness Therapy, Anxiety, Older Adults*

## PENDAHULUAN

Penuaan adalah terjadinya akumulasi perubahan pada manusia dari waktu ke waktu yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berkorelasi terhadap penurunan daya tahan tubuh dan terjadinya penyakit (Kar, 2019).

Lansia adalah seseorang yang mengalami perubahan biologis, fisik, psikologis, dan sosial yang berkaitan dengan usia. Perubahan ini berdampak pada seluruh bidang kehidupan, termasuk kesehatan (Dauri, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Kelompok usia ini berada pada fase akhir dari siklus kehidupan manusia. Dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, psikososial, maupun spiritual (Daryaman, 2021).

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Jepang merupakan negara dengan populasi lansia terbesar di dunia, mencapai 69,785% pada tahun 2018. Di Indonesia, jumlah lansia diperkirakan mencapai 27,1 juta jiwa atau sekitar 10% dari total penduduk, dan diproyeksikan akan meningkat menjadi 33,7 juta jiwa (sekitar 11,8%) pada tahun 2025. Sementara itu, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, jumlah lansia berusia 60–64 tahun tercatat sebanyak 261.491 orang, usia 65–69 tahun sebanyak 169.798 orang, usia 70–74 tahun sejumlah 107.002 orang, dan lansia berusia di atas 75 tahun mencapai 110.533 orang (Wijaya, 2019).

Peningkatan jumlah lansia saat ini menjadi hal penting yang segera ditangani dengan baik, dengan koordinasi berbagai pihak untuk peningkatan pelayanan bagi kesejahteraan lansia agar para lansia terlindungi akan hak-haknya. 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).

Peningkatan jumlah lansia berdampak pada munculnya berbagai permasalahan kesehatan, yang meliputi aspek fisik, biologis, dan psikososial. (Candrawati & Sukraandini, 2022). Masalah psikologis baik stress, kecemasan, bahkan depresi yang kerap terjadi sehingga membuat lansia berada dalam kesedihan, keputusasaan, penurunan nafsu makan, dan penarikan diri dari pergaulan. Isolasi sosial karena tidak produktif lagi sehingga banyak lansia mengalami kesepian dan rasa kehilangan karena kematian orang yang dicintai, pensiun, atau pindah ke panti jompo. Penurunan kognitif pada lansia karena penuaan mempengaruhi daya ingat, pengambilan keputusan, dan menyelesaikan masalah yang kompleks (Indriani dkk., 2020).

Ansietas atau kecemasan merupakan perasaan was-was, khawatir, takut yang tidak menentu atau tidak nyaman yang dialami individu, seolah-olah individu akan mengalami sesuatu yang mengancam. Perasaan tersebut dapat diartikan sebagai perasaan antisipasi terhadap bahaya (Herdman, 2017). Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum dialami oleh lansia yang menderita penyakit kronis. Penyakit kronis yang sering diderita lansia antara lain gangguan pada jantung, sistem endokrin, dan saraf. Kecemasan ditandai dengan perasaan was-was, gelisah, serta keluhan somatik yang tidak memiliki objek yang jelas. Lansia yang mengalami kecemasan cenderung mengalami penurunan imunitas tubuh, sehingga lebih rentan terhadap infeksi penyakit.

Menurut Maryam dalam Rindayati (2020), gejala kecemasan secara umum pada lanjut usia yaitu perubahan pada tingkah laku, gelisah, kemampuan menyimpan informasi berkurang, dan keluhan pada badan seperti kedinginan, telapak tangan lembab dan lain-lain.

Ansietas dapat diatasi dengan terapi holistik. Terapi holistik adalah bentuk terapi

yang tidak hanya mengandalkan pengobatan medis maupun berfokus pada gangguan psikologis semata, melainkan juga memperhatikan berbagai aspek lain dalam diri pasien secara menyeluruh.

Menurut Hawari, penanganan stress, kecemasan, dan depresi pada pasien dapat dilakukan melalui berbagai bentuk terapi, seperti psikoterapi psikiatri, terapi keagamaan atau spiritual, pemberian obat-obatan psikotropika (psikofarmaka), terapi somatik, relaksasi, serta terapi perilaku. Jika kecemasan berhasil dikendalikan, maka lansia tidak akan lagi diliputi oleh rasa takut dan kekhawatiran. Dengan demikian, tingkat konsentrasi mereka akan tetap terjaga sehingga mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik (Gunawan, 2018).

Manajemen kecemasan adalah suatu langkah untuk menangani kecemasan yang mengganggu, bukan dengan cara menghapusnya sepenuhnya, tetapi dengan menguranginya agar tidak menghambat seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kecemasan sendiri dapat berperan sebagai dorongan yang mendorong individu menjadi lebih baik dan berpikir positif. Salah satu bentuk terapi komplementer yang cukup dikenal dalam mengatasi kecemasan adalah meditasi kesadaran (*mindfulness*) (Andini, 2023).

Jon Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai meditasi kesadaran, sadar akan kondisi saat ini-disini (*here and now*) tanpa memberikan penilaian (*judgment*) (Candrawati *et al.*, 2018). Melalui praktik *mindfulness* dalam *self* manajemen lansia diharapkan lebih sadar akan kondisinya saat ini dan bisa menurunkan angka kecemasan pada lansia.

Tujuan dari meditasi *mindfulness* adalah agar individu dapat melatih kesadaran penuh secara terus-menerus dari waktu ke waktu. Latihan ini tidak memerlukan tempat atau waktu khusus, serta tidak mengharuskan kehadiran seorang guru atau pendamping secara terus-menerus (Andini, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sianturi (2024) dengan judul penelitian

“Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Dusun Candi 3 penelitian yang dilakukan di Dusun Candi 3, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta pada tahun 2024 menunjukkan bahwa dari total responden, lansia berusia 60–74 tahun berjumlah 23 orang (69,7%), mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (72,2%), dan tingkat pendidikan terbanyak adalah Sekolah Dasar sebanyak 13 orang (39,4%). Sebanyak 22 lansia (66,7%) masih bekerja. Sebelum diberikan intervensi meditasi *mindfulness*, sebagian besar lansia berada pada kategori cemas berat (72,7%). Setelah intervensi, tingkat kecemasan menurun menjadi cemas sedang (66,7%) dan cemas ringan (29,7%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05), yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari meditasi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di wilayah tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Keumala Sari (2023) dengan judul “*Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Perubahan Cemas*”, disimpulkan bahwa hasil telaah terhadap sepuluh artikel jurnal yang dipilih menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Selain itu, meditasi ini juga mampu meningkatkan kesadaran diri, kemampuan kognitif, serta memori yang berkaitan dengan emosi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada hari Jumat, 27 Februari 2025, melalui wawancara informal dengan pengurus serta beberapa lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, diketahui bahwa jumlah lansia di panti tersebut sebanyak 63 orang, terdiri dari 32 laki-laki dan 31 perempuan. Beberapa lansia mengungkapkan mengalami kecemasan, merasa tidak tenang selama tinggal di panti, serta sering merasa khawatir terhadap keluarga yang tinggal jauh dan merindukan perhatian. Dari lansia yang menunjukkan tanda-tanda gangguan kecemasan tersebut, peneliti memilih dua

orang untuk dijadikan partisipan dalam penelitian.

Masalah kecemasan pada lansia merupakan permasalahan yang rumit dengan dampak besar terhadap kesejahteraan mereka secara menyeluruh. Kecemasan tidak hanya berhubungan dengan risiko kesehatan fisik yang meningkat dan masalah disabilitas pada populasi lansia tetapi juga terkait dengan peningkatan risiko depresi, gangguan tidur, dan gangguan kognitif (Santabarbara *et al.*, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Intervensi *Mindfull Therapy* Dalam Asuhan Keperawatan Pada klien Dengan Masalah Ansietas di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025”.

## METODE PENELITIAN

### Jenis penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan *one group pretest and posttest design* yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi terapi dan *posttest* setelah diberi terapi.

### Waktu dan Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang pada tanggal 09-23 Mei 2025.

### Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini berjumlah 63 orang. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah 32 responden.

### Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) sebagai instrumen pendukung dalam proses pengumpulan data dan

pelaksanaan observasi melihat tingkat ansietas pada lansia.

Teknik pengolahan data setelah data terkumpul, pengolahan data dilakukan secara manual terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan bantuan komputer melalui beberapa tahapan, yaitu editing, *coding*, *processing*, dan *cleaning*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Analisa univariat proses ini dilakukan melalui analisis distribusi frekuensi serta hasil statistik dari masing-masing variabel yang diteliti terapi sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness*.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responde Berdasarkan Karakteristik Responden di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025**

No	Variabel	Frekuensi	%
1. Jenis Kelamin	Laki-laki	13	40,6
	Perempuan	19	59,4
2. Umur	46-59 tahun	4	12,5
	60-74 tahun	25	78,1
	75-90 tahun	3	9,4
	> 90 tahun	0	0
3. Pendidikan	Tidak Sekolah	9	28,1
	SD	13	40,6
	SMP	7	21,9
	SMA	3	9,4

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 19 orang (59,4%). Sebagian besar responden berada dalam rentang usia 60–74 tahun sebanyak 25 orang (78,1%), dan responden dengan tingkat pendidikan Sekolah Dasar berjumlah 13 orang (40,6%).



diperoleh nilai  $p < \alpha = 0,05$ , maka dapat diartikan bahwa terdapat perubahan yang signifikan tingkat kecemasan lansia sebelum dan setelah diberikan *mindfulness therapy* jika  $p value > \alpha = 0,05$  menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan *mindfulness therapy*.

### **Analisa Bivariat**

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen (*mindfull therapy*) dan variabel dependen (penurunan ansietas). Penelitian ini menggunakan uji statistik parametrik *Shapiro-Wilk*. Menggunakan sistem Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 23 dengan tingkat signifikansi sebesar  $\alpha = 0,05$ . Apabila

#### **1. Pada penelitian Penerapan Intervensi *Mindfull Therapy* Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Ansietas**

**Tabel 2**

#### **Penerapan Intervensi *Mindfull Therapy* Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Ansietas di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Paired Difference</b>					<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i> (2-tailed)		
	<b>Mean</b>	<b>Std. deviation</b>	<b>Std. Error</b>	<b>95% Confidence Interval of the Difference</b>						
				<b>Mean</b>	<b>Lower</b>	<b>Upper</b>				
Tingkat Ansietas Sebelum	1.000	0,254	0,045	0,908	1.092	22,271	32	0,000		
Tingkat Ansietas Setelah	–									

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa dari 32 diperoleh Standar Deviasi (SD) sebesar 0,254 dengan nilai t sebesar

22,271. Nilai *sig. (2-tailed)* adalah sebesar  $0.000 < 0,05$ , yang artinya ada pengaruh yang signifikan tingkat ansietas lansia sebelum dan setelah diberikan *mindfulness therapy*.

Berdasarkan analisa bivariat dapat dilihat pada responden bahwa nilai signifikan hasil uji statistik parametrik (*Shapiro Wilk*) adalah 0,000 (*p value*  $0,000 < 0,05$ ) yang artinya ada perubahan yang signifikan tingkat kecemasan lansia sebelum dan setelah diberikan *mindfulness therapy*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang berarti bahwa ada pengaruh dari *mindfulness therapy* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025.

## PEMBAHASAN

### Pada penelitian dengan judul “Penerapan Intervensi *Mindfull Therapy* Dalam Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Ansietas”

Berdasarkan analisa bivariat dapat dilihat pada responden bahwa nilai signifikan hasil uji statistik parametrik (*Shapiro Wilk*) adalah 0,000 (*p value*  $0,000 < 0,05$ ) mengindikasikan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan lansia antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi *mindfulness therapy*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang berarti bahwa ada pengaruh dari *mindfulness therapy* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

*Mindfulness therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan karena mampu meningkatkan regulasi emosi, menurunkan sensitivitas terhadap kecemasan, serta membantu individu mengembangkan kemampuan untuk menerima dan mengamati pikiran maupun perasaan tanpa bereaksi secara berlebihan. Terapi ini juga berkontribusi dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, seperti detak jantung dan hormon stress, yang secara fisiologis dapat mengurangi gejala kecemasan.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis mindfulness, seperti MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), terbukti secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai populasi, termasuk individu dengan gangguan kecemasan ringan hingga sedang (Sari, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hastuti, Arumsari (2022) yang mengatakan bahwa mekanisme hipnosis lima jari terhadap kecemasan merupakan salah satu *self* hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dan pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi *system limbic* seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress, menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan pikiran. Respon yang diberikan pada relaksasi ini akan menghubungkan dengan sistem parasimpatik yang mendobrak masuk dan menghasilkan sensasi ketenangan dan detak jantung akan menjadi lambat, sehingga tubuh dan pikiran menjadi tenang.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness therapy*, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada individu. Terapi ini membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan cara melatih individu untuk lebih sadar akan pikiran dan perasaan yang muncul tanpa memberikan reaksi yang berlebihan atau menghakimi. Melalui latihan *mindfulness*, individu belajar menerima kondisi yang dialami dengan penuh kesadaran, sehingga dapat mengurangi stress, kekhawatiran, dan ketegangan yang berlebihan yang sering menjadi pemicu kecemasan. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa penurunan gejala kecemasan yang diperoleh dari *mindfulness therapy* tidak kalah dengan terapi farmakologis, bahkan efek samping yang

ditimbulkan jauh lebih minimal. Hal ini menjadikan *mindfulness therapy* sebagai alternatif intervensi yang aman, efektif, dan dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat. Selain itu, penerapan *mindfulness therapy* juga memberikan dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengintegrasian *mindfulness therapy* dalam program penanganan kecemasan sangat direkomendasikan sebagai bagian dari strategi komprehensif untuk mengatasi gangguan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

## KESIMPULAN

Ada pengaruh *mindfulness therapy* dalam mengurangi kecemasan pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2025 dengan nilai *p value* 0,000.

## SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bagian dari pendekatan komplementer dalam mendukung kesehatan mental lansia, yang diterapkan secara berkelanjutan untuk membantu menurunkan tingkat ansietas, meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan menjalani kegiatan sehari-hari bersama lansia lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Andini, N. K. S., Candrawati, S. A. K., Citrawati, N. K., Mirayanti, N. K. A., & Subhaktiyasa, P. G. (2023). Optimalisasi Kemandirian Lansia dengan Penurunan Tingkat Kecemasan melalui Terapi Mindfulness. *Communautaire: Journal of Community Service*, 2(1), 75–80.  
<https://doi.org/10.61987/communautair.e.v2i1.177>

Candrawati, S.A.K., & Sukraandini, N.K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11 (2), 348-355.

Dauri, Y., Napitupulu, R. P. A., Nur Hafidza Fitri, & Theresya Margareta. (2024). Literature Review :Terapi *Mindfulness* Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1400>

Hasturi, arumsari, S. (2022). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun. Vol. 1, No.5, (<https://media.neliti.com> diunduh 22 Januari 2022)

Indriani, C., Hayati, Y.S., & Wihastuti, T.A. (2020). Family Psychoeducation In Reducing The Occurrence Of Depression In Elderly: A Systematic Review. *Internatinal Journal Of Science An Society*, 2 (3), 2020.

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>

Maryam, S. (2008). Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya. Salemba Medika

Riset Kesehatan Dasar (Risksdas). (2018). Laporan Risksdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).  
<https://repository.badankebijakan.kemk>

es.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan  
Riskesdas 2018 Nasional.pdf

Riskesdas Sumatera Selatan. (2018).  
Laporan Provinsi Sumatera Selatan.  
*Lembaga Penerbit Badan Penelitian  
Dan Pengembangan Kesehatan, 19(9),*  
1–7.  
<http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665>

Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfullness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfullness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan, 12(1), 19–25.*  
<https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.118>