



PEMBERIAN TERAPI MEDITASI *MINDFULNESS* UNTUK RELAKSASI PADA KADER DAN LANSIA DI POSYANDU LANSIA RW IX MOJOSONGO, JEBRES, SURAKARTA**Oleh****Dwi Ariani Sulistyowati¹, Siti Handayani², Zakky Abdul Ghoni³****^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta****E-mail: ¹dwiariani1971@gmail.com**

Article History:*Received: 09-10-2022**Revised: 17-11-2022**Accepted: 25-11-2022***Keywords:***Meditasi, Mindfulness,
Kader, Lansia*

Abstract: Lansia mengalami permasalahan kesehatan degeneratif yang berdampak pada perubahan-perubahan pada tubuh sehingga menimbulkan masalah terkait kesehatan, salah satu masalah yang sering terjadi adalah gangguan sulit tidur (*insomnia*). Meditasi merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesehatan, kedamaian, kebahagiaan, dan menurunkan stres. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan terapi meditasi *mindfulness* pada kader dan lansia di Posyandu Lansia RW IX Kelurahan Mojosoongo, Jebres, Surakarta sehingga kebutuhan tidurnya terpenuhi. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan praktik/demonstrasi tentang terapi meditasi *mindfulness* serta pendampingan kepada kader dan lansia dalam melakukan terapi meditasi *mindfulness*. Sejumlah 50 kader dan lansia yang terlibat dalam kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan serta peningkatan kualitas dan kuantitas tidur. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dalam pelaksanaan program di posyandu lansia sehingga keterampilan kader dan kualitas hidup lansia meningkat.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah kelanjutan dari usia dewasa yang merupakan proses alami yang sudah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa (Nugroho, 2008). Sistem tubuh pada lansia akan mengalami penurunan diberbagai aspek baik biologis, fisiologis, psikososial, maupun spiritual yang merupakan suatu proses penuaan (Stanley & Beare, 2006).

Secara global populasi lansia yang berusia lebih dari 60 tahun akan meningkat dari 900 juta jiwa menjadi 2 miliar jiwa atau meningkat dari 12% menjadi 22% antara tahun 2015 dan 2050 (*World Health Organization*, 2017). Berdasarkan hasil Susenas tahun 2021, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 29,3 juta jiwa atau sekitar 10,82% dari total penduduk Indonesia. Hasil proyeksi penduduk Indonesia menunjukkan pada tahun 2045, lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai seperlima dari seluruh penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2021).

Semakin bertambahnya umur manusia, akan terjadi proses penuaan dengan diikuti



berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia baik dari perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Azizah, 2011). Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai macam gangguan, salah satunya adalah gangguan sulit tidur (insomnia). Lansia yang berusia diatas 65 tahun yang tinggal di rumah mengalami gangguan tidur sebesar 50% dan lansia yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang sebesar 66%.

Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70-80% dibanding dengan usia muda, dimana 1 dari 4 lansia yang berusia 60 tahun atau lebih mengalami gangguan tidur (Adiyati, 2010). Menurut (Widya, 2010), insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang sulit untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak.

Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Lorazepam, Fenobarbital, Diazepam, Klonazepam, dan Amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia anterograd, ketergantungan, dan bersifat racun (Wiria, 2007). Sedangkan penanganan non farmakologis termasuk penanganan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Terpi komplementer dikategorikan menjadi 5 yaitu : (1) *Biological based practice* : Herbal, vitamin dan suplemen lain, (2) *Mind-body techniques* : Meditasi, (3) *Manipulative and body-based practice* : Pijat (massage), refleksi (4) *Energy therapies* : Terapi medan magnet, (5) *Ancient medical systems* : Obat tradisional chinese, ayurvedic, akupunktur (Millstine, 2021).

Meditasi sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia karena dengan melakukan meditasi dapat mencapai kesehatan, kedamaian, serta kebahagiaan lahir dan batin, sehingga mencoba memberikan terapi meditasi untuk menjadikan relaksasi sehingga menurunkan tingkat stres. Manfaat meditasi yang dilakukan bisa secara langsung maupun tidak langsung dirasakan secara fisik. Salah satu manfaat tersebut adalah kesembuhan yang kita peroleh, jika kita menderita sakit tertentu.

Sebagian besar lansia di Posyandu Lansia RW IX Mojosongo, Jebres, Surakarta memiliki keluhan sulit tidur, selain itu kader dan lansia belum mengetahui tentang meditasi sebagai salah satu cara untuk mengurangi keluhan sulit tidur. Berdasarkan permasalahan tersebut maka kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul 'Pemberian Terapi Meditasi *Mindfulness* untuk Relaksasi pada Kader dan Lansia di Posyandu Lansia RW IX Kelurahan Mojosongo, Jebres, Surakarta'.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian terapi meditasi *mindfulness* di Posyandu Lansia RW IX Kelurahan Mojosongo, Jebres, Surakarta dilaksanakan pada bulan Januari hingga Agustus 2022. Program ini dilaksanakan dalam beberapa tahap mulai dari perencanaan, pelaksanaan, *monitoring* dan evaluasi, dan penyusunan laporan kegiatan. Sasaran dari kegiatan ini yaitu kader dan lansia di Posyandu Lansia RW IX Kelurahan Mojosongo, Jebres, Surakarta.

Pelaksanaan pemberian terapi meditasi *mindfulness* dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan praktik. Pedoman pemberian terapi meditasi *mindfulness* yaitu Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Meditasi. Terapi meditasi *mindfulness* dilakukan dalam 3 tahapan yang terdiri atas *set-up* yang bertujuan untuk menetralsir pikiran negatif, *tune-in*



yang dilakukan dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, dan *tapping* yang dilakukan dengan memberikan ketukan kecil menggunakan 2 ujung jari pada 18 titik kunci dari *the major energy meridians*.

HASIL

Kegiatan pemberian terapi meditasi *mindfulness* di Posyandu Lansia RW IX Kelurahan Mojosongo, Jebres, Surakarta diawali dengan tahap perencanaan, pelaksanaan, *monitoring* dan evaluasi, dan penyusunan laporan kegiatan. Pada tahap perencanaan dilakukan penyusunan proposal kegiatan, penyusunan materi pelatihan, melakukan peninjauan dan koordinasi dengan institusi/pemerintah setempat dan kader kesehatan. Proses peninjauan dilakukan untuk mengetahui keadaan dan kebutuhan yang diperlukan oleh kader dan lansia untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang meditasi *mindfulness*.

Pelaksanaan pemberian terapi meditasi *mindfulness* dilakukan setelah mendapatkan perijinan dari institusi pendidikan dan pemerintah setempat. Kegiatan diawali dengan *pre-test* dilanjutkan dengan pemberian materi dan demonstrasi terapi meditasi *mindfulness*. Sejumlah 50 kader dan lansia mengikuti kegiatan ini dengan serius dan semangat.

Kegiatan *monitoring* dan evaluasi dilakukan dengan cara memberikan *post-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan evaluasi praktik untuk mengetahui keterampilan kader dan lansia tentang terapi meditasi *mindfulness*. Hasil yang didapatkan pada kegiatan *monitoring* dan evaluasi yaitu seluruh kader dan lansia dapat melakukan terapi meditasi *mindfulness* dengan benar, selain itu lansia juga menyampaikan kualitas dan kuantitas tidurnya lebih baik. Hasil yang didapatkan di setiap tahap kemudian disusun dalam bentuk laporan kegiatan.

PEMBAHASAN

Kegiatan pemberian terapi meditasi *mindfulness* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dan lansia tentang terapi meditasi *mindfulness*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Candrawati *et al.* (2022) dimana pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang *self-management*, penelitian lain yang dilakukan oleh Maryatun *et al.* (2020) juga menjelaskan bahwa pelatihan senam osteoporosis yang dikombinasikan dengan *mindfulness* spiritual dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan. Pelatihan terapi meditasi *mindfulness* yang tidak hanya berfokus pada ceramah dan diskusi tetapi dilanjutkan dengan praktik/demonstrasi dilakukan dengan harapan kader dan lansia dapat melakukannya secara mandiri.

Hasil lain yang didapatkan dalam kegiatan pemberian terapi meditasi *mindfulness* adalah meningkatnya kualitas dan kuantitas tidur lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi *et al.* (2021) juga menemukan bahwa *mindfulness* dalam bentuk meditasi zikir dapat menurunkan insomnia pada lansia. Pemberian terapi *mindfulness* diketahui dapat memperbaiki masalah tidur pada orang dewasa dan lansia serta dapat meminimalisir gangguan tidur pada siang hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Terapi berbasis *mindfulness* juga dapat memfokuskan perhatian pada diri sendiri sehingga meningkatkan kenyamanan dan mengurangi masalah terkait stres yang menyebabkan insomnia.

Pemberian terapi meditasi *mindfulness* ini dilakukan secara berkelompok sehingga partisipan lebih serius dan semangat dalam menjalani kegiatan. Hal ini dikarenakan kegiatan ini diikuti oleh kader dan lansia dengan permasalahan kesehatan yang hampir sama sehingga



partisipan dapat saling membantu dan berdiskusi mengenai pelaksanaan terapi meditasi *mindfulness*.

PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian terapi meditasi *mindfulness* di Posyandu Lansia RW IX Kelurahan Mojosongo, Jebres, Surakarta diikuti oleh 50 orang kader dan lansia. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan kader dan lansia tentang terapi meditasi *mindfulness* serta meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia. Hasil ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dalam pelaksanaan program di posyandu lansia sehingga keterampilan kader dan kualitas hidup lansia meningkat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 11(02), 21–28.
- [2] Azizah, M. L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [3] Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. (<https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html> diakses pada 10 Januari 2022)
- [4] Candrawati, S. A. K., Citrawati, N. K., Subhaktiyasa, P. G., Sukaraandini, N. K., & Mirayanti, N. K. A. (2022). PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI SELF MANAJEMEN MELALUI TERAPI MINDFULNESS TINGKATKAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM PEMENUHAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL) DI BANJAR MELINGGIH WILAYAH KERJA PUSKESMAS DENPASAR UTARA III. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(2), 223–226.
- [5] Maryatun, Leni, A. S. M., & Kardi, I. S. (2020). Kombinasi Senam Osteoporosis Dan Minfulness Spiritual Bagi Kader Posyandu Menuju Pos Sehati. *The 11th Univeristy Research Colloquium 2020 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 203–207.
- [6] Millstine, D. (2021). *Types of Complementary and Alternative Medicine*. (<https://www.merckmanuals.com/professional/special-subjects/integrative,-complementary,-and-alternative-medicine/types-of-complementary-and-alternative-medicine> diakses pada 10 Januari 2022)
- [7] Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik* (3rd ed.). Yogyakarta: ECG.
- [8] Pratiwi, B. D. A., Chairani, R., Anwar, S., & Ferasinta, F. (2021). TERAPI MINDFULNESS (MEDITASI DZIKIR) TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA. *Jurnal of Telenursing (JOTING)*, 3, 163–170.
- [9] Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (2nd ed.). Jakarta: ECG.
- [10] Widya, G. (2010). *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Kata Hati.
- [11] Wiria, M. S. S. (2007). Hipnotik Sedatif dan Alkohol. In *Farmakologi dan Terapi* (5th ed.). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- [12] World Health Organization. (2017). *10 facts on ageing and health*. (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/10-facts-on-ageing-and-health> diakses pada 10 Januari 2022)