

PENDEKATAN TERAPI PSIKOLOGI DAN NONFARMAKOLOGI KECEMASAN DAN STRES PADA LANSIA : *LITERATURE REVIEW*

Agus Dodi Praptomo^{1*}, Mulya Virgonita I Winta², Margaretha Maria Shinta Pratiwi³

Magister Psikologi Universitas Semarang^{1,2,3}

*Corresponding Author : agusdodimpsi@gmail.com

ABSTRAK

Lansia mengalami perubahan biologis dan psikologis. Masalah yang sering dihadapi meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan spiritual, gangguan neurologis. Perubahan yang terjadi mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Diperlukan penanganan yang tepat untuk keluhan kecemasan lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literature review. Desain yang digunakan adalah penelaahan Jurnal di Pubmed, *Google Scholar*, *Sciece Direct*. 10 Jurnal memenuhi syarat Inklusi. Hasil penelitian jurnal didapatkan penatalaksanaan pencegahan kecemasan dan stres pada lansia diantaranya adalah terapi musik *nature sound*, relaksasi otot progresif, *slow deep breathing*, terapi seni, meditasi, Cognitive Behavior Therapy (CBT), terapi akupresur, terapi tertawa, terapi mindfulness spiritual islam, terapi relaksasi meditasi, terapi hipnosis lima jari. Musik *nature sound* dan terapi seni menciptakan suasana yang menenangkan, relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* mengurangi ketegangan fisik, meditasi dan mindfulness membantu meningkatkan kesadaran diri dan mengelola respons stres, sedangkan CBT mengubah pola pikir negatif, akupresur dan terapi hipnosis lima jari mengatasi stres melalui keseimbangan energi dan relaksasi mendalam. Terapi tertawa memberikan pereda alami melalui humor, dan mindfulness spiritual Islam menghubungkan lansia dengan aspek spiritual mereka untuk ketenangan emosional. Kombinasi dari terapi-terapi ini mendukung kesejahteraan holistik, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan pendekatan yang berbasis pada kebutuhan fisik, emosional, dan spiritual berdampak positif dalam mencegah serta mengurangi kejadian kecemasan dan stres pada lansia.

Kata kunci : kecemasan, lansia, nonfarmakologi, stres, terapi psikologis

ABSTRACT

Elderly individuals experience biological and psychological changes, facing issues across physical, cognitive, emotional, and spiritual aspects, as well as neurological disorders. These changes impact both physical and mental health, necessitating appropriate management of anxiety complaints to improve their quality of life. This study is a qualitative research using a literature review approach. The design involves reviewing journals from PubMed, Google Scholar, and Science Direct. Ten journals met the inclusion criteria. The research findings indicate that the management of anxiety and stress prevention in the elderly includes therapies such as nature sound music, progressive muscle relaxation, slow deep breathing, art therapy, meditation, Cognitive Behavior Therapy (CBT), acupressure, laughter therapy, Islamic spiritual mindfulness, relaxation meditation, and finger hypnosis. Nature sound music and art therapy create a calming atmosphere, progressive muscle relaxation and slow deep breathing reduce physical tension, while meditation and mindfulness enhance self-awareness and stress management. CBT addresses negative thought patterns, and acupressure and finger hypnosis address stress through energy balance and deep relaxation. Laughter therapy provides natural relief through humor, and Islamic spiritual mindfulness connects the elderly with their spiritual aspects for emotional tranquility. The combination of these therapies supports holistic well-being, reduces anxiety, and improves the quality of life for the elderly by addressing their physical, emotional, and spiritual needs, positively impacting the prevention and reduction of anxiety and stress in the elderly.

Keywords : anxiety, stress, non-pharmacological, psychological therapy, elderly

PENDAHULUAN

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun dan mengalami perubahan biologis serta psikologis. Mereka berada dalam tahap perkembangan manusia yang mengalami proses penuaan. Proses menua mengacu pada penurunan kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi normal secara perlahan, yang membuat mereka rentan terhadap infeksi dan kesulitan dalam memulihkan kerusakan. Penuaan juga berdampak pada kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi (Arjuna & Rekawati, 2020). Masalah yang dihadapi lansia meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan spiritual. Tantangan psikososial bisa timbul akibat kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan, termasuk ansietas. Gangguan mental atau neurologis umum pada usia di atas 60 tahun meliputi demensia, depresi, dan kecemasan (Siti Sri Wahyuningsih, Sri Herwiyanti, 2023). Studi menunjukkan bahwa faktor fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Berbagai tantangan psikologis yang dihadapi lansia, termasuk kecemasan, gangguan tidur, dan depresi, serta dampak dari kegagalan dalam beradaptasi terhadap proses penuaan. (Kohli, M., & Ghosh, R, 2021)

Kecemasan adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada lansia. Perubahan fisik pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososial (Dekawaty & Yelisni, 2023). Kemampuan adaptasi terhadap kehilangan fisik, sosial, dan emosional merupakan indikator kesehatan psikososial lansia. Ketakutan terhadap penuaan dan ketidakmampuan untuk tetap produktif dapat memengaruhi psikologi dan penerimaan diri lansia serta berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka, sehingga mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Ayu deka wati et al., 2023). Jumlah lansia yang meningkat juga menghadirkan tantangan tambahan, khususnya masalah psikososial seperti kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat disebabkan oleh penerimaan diri yang kurang terhadap proses penuaan serta kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dan menghadapi masalah keluarga. Penyebab lain kecemasan pada lanjut usia meliputi penurunan kondisi fisik dan psikis serta penurunan penghasilan atau kesepian akibat kehilangan pasangan atau dukungan keluarga (Maylinda et al., 2023).

Perubahan fisik, mental, psikologis, dan penyakit yang disertai semakin menimbulkan kecemasan pada lansia. mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang tidak spesifik, disertai respon otonom. Gejala kecemasan pada lanjut usia mencakup perubahan perilaku, kurang konsentrasi, kesulitan menyimpan informasi, serta keluhan fisik seperti kedinginan, telapak tangan lembab, dan lainnya. Gejala kecemasan lainnya meliputi perubahan perilaku, bicara cepat, meremas tangan, bertanya berulang-ulang, kesulitan berkonsentrasi, dan gelisah (Maimun, 2024). Kecemasan yang tidak teratasi pada lansia dapat berdampak buruk, termasuk tidur yang buruk yang berpotensi menurunkan kesehatan. Dampak dari kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan psikologis lansia, di mana motivasi memainkan peran penting dalam menjaga kualitas hidup mereka. Motivasi yang rendah dapat mempercepat kemunduran, sementara motivasi yang tinggi dapat memperlambatnya. Kecemasan yang tidak ditangani pada lansia dapat membuat mereka kurang produktif dan memunculkan gejala fisik dan psikis yang lebih parah (Amanullah et al., 2023).

Gejala fisik meliputi peningkatan detak jantung, pernapasan cepat, gemetar, kelemahan, keringat dingin, dan ujung jari lemah. Gejala psikis meliputi rasa bahaya, kurang percaya diri, tegang, kesulitan berkonsentrasi, tidur yang tidak nyenyak, gelisah, dan kebingungan. Untuk mengatasi kecemasan pada lansia, penting untuk mempertimbangkan intervensi yang aman, seperti intervensi non-farmakologis untuk meminimalkan efek samping dari obat-obatan (Nugroho et al., 2024). Intervensi non-farmakologis menawarkan pendekatan yang efektif dan aman untuk mengatasi kecemasan pada lansia. Dengan menggunakan teknik seperti terapi

kognitif-perilaku, terapi musik, relaksasi, meditasi, dan terapi seni, dapat membantu lansia mengelola kecemasan mereka secara lebih baik tanpa ketergantungan pada obat-obatan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup tetapi juga memberikan alternatif yang lebih aman dan berkelanjutan dalam perawatan kesehatan mental bagi lansia (Goyal et.all, 2014). Ada beberapa penatalaksanaan pada kecemasan dan stres yang dapat dilakukan diantaranya menggunakan nonfarmakologi dan terapi psikologis.

Penelitian yang telah dilakukan sudah terbukti dalam penatalaksanaan kecemasan dan stres pada lansia yang dilakukan sesuai kriteria inklusi masing-masing penelitian dengan adanya perbandingan kelompok control itu artinya efektifitas dari intervensi terapi psikologi dan nonfarmakologi tersebut sudah dibuktikan kebenarannya sehingga hal ini bukan menjadi fokus dalam *systematic review* ini. *systematic review* ini bertujuan untuk mengetahui terapi psikologis dan terapi nonfarmakologi yang dapat diterapkan pada penatalaksanaan kecemasan dan atau stres yang terjadi pada lansia yang berada di komunitas.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan literature review, desain ekperimental. Metode penelusuran literature ini dilakukan secara sistematis, Awalnya dilakukan pencarian artikel melalui *online*. Pencarian *database* yang digunakan yaitu di Pubmed, *Google Scholar*, *Sciece Direct*. Pencarian artikel dilakukan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir yaitu 2014 hingga 2024.

Prosedur dan Analisis Artikel

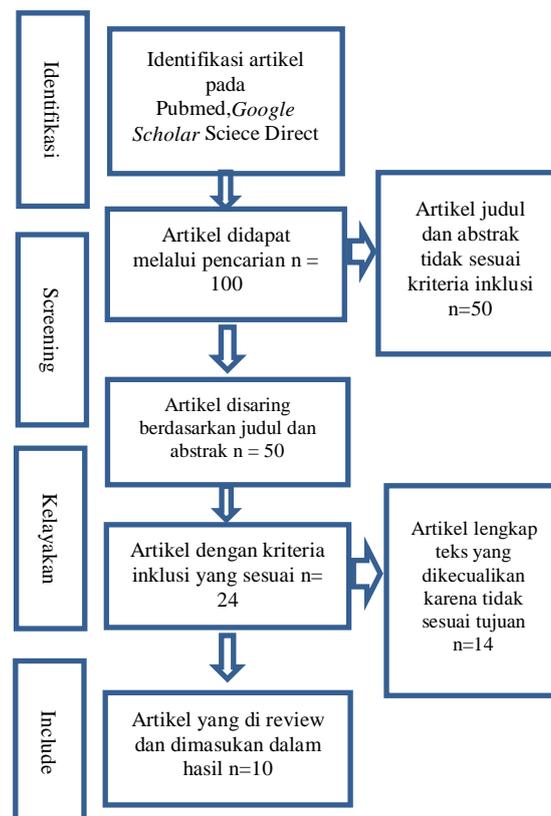


Diagram 1. Proses Dalam Seleksi Artikel

Prosedur sistematik *review* menggunakan pedoman *prisma statement* dengan proses 1) pencarian artikel melalui *database online* dengan kata kunci 2) proses *screening* dilakukan dengan *filter* yang ada pada pilihan *database* dengan kriteria inklusi 3) menganalisis artikel kedalam table secara manual 4) dilanjutkan dengan analisis artikel menggunakan *tools Joanna Briggs Institute* 2017.

HASIL

Hasil penelusuran dari tujuh *database* diperoleh 100 artikel, kemudian diperkecil dengan *screening* artikeldari pilihan *database* menjadi 50, dilanjutkan seleksi artikel secara manual seleksi judul dan abstrak dan kesesuaian latar belakang, tujuan, metode, dan hasilnya menjadi 10 artikel yang di *review*. 10 artikel yang dianalisis menggunakan tabel, selanjutnya dilakukan penilaian dengan *tools Joanna Briggs Institute* 2017. 10 artikel tersebut menggunakan metode quasi-experimental. Hasil dari semua terapi psikologi dan nofarmakologi yang dipilih efektif dalam penatalaksanaan kecemasan dan atau stres pada lansia di komunitas.

Tabel 1. *Review Jurnal*

No	Penulis	Tahun	Judul	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	Akhrian syah, et al. (2024)	2024	Implementasi Terapi Musik kepada Lansia untuk Mengatasi Ansietas	Mengatasi masalah ansietas lansia dengan cara yang melalui terapi nonfarmakologis, yaitu terapi musik <i>nature sound</i> (suara alam) yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi.	Kuantitatif, <i>experiment onegroup</i> , metode <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Responden 29 lansia.	Terapi Musik <i>Nature Sound</i> Terbukti mampu mengatasi Ansietas pada Lansia
2	Amanullah et al. (2023)	2023	Perbedaan efektivitas antara terapi relaksasi otot progresif dan terapi <i>slow deep breathing</i> terhadap tingkat kecemasan lansia di rumah pelayanan sosial pucang gading semarang	Mengetahui perbandingan keefektivitasan antara terapi relaksasi otot progresif dan terapi <i>slow deep breathing</i> terhadap tingkat kecemasan pada lansia	Kuantitatif, <i>quasi experiment</i> , metode <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> (<i>one group pre test and post test design</i>). Responden 49 lansia	terapi relaksasi otot progresif dan <i>slow deep breathing</i> sama-sama efektif dalam menangani kecemasan dan dapat menurunkan tingkat kecemasan.
3	Riyanti et al. (2023)	2023	Terapi Seni (Mewarnai dan Menggambar) Membantu Lansia Mengatasi Kecemasan	mengetahui pengaruh terapi mewarnai terhadap tingkat kecemasan lansia	Kuantitatif, <i>quasi experiment</i> , metode <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Responden 30 lansia.	Terapi mewarnai dan menggambar membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

4	Ali et al. (2023)	2023	Pengaruh Meditasi terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti jompo	Mengetahui pengaruh meditasi terhadap penurunan stres lansia	Mengetahui pengaruh meditasi terhadap tingkat stres lansia	Pre ekperimental, one group sample, 14 responden	Terdapat pengaruh Meditasi terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti jompo
5	Laili & Yuniartika (2023)	2023	Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Sebagai Terapi Tingkat Stress Pada Lansia	Mengetahui membantu mengurangi stres lansia di Gumpang Kartasura	Mengetahui <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) membantu mengurangi stres lansia di Desa Gumpang Kecamatan Kartasura	Kuatitatif, quasy eksperimental, 87 lansia	<i>Terdapat pengaruh Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) membantu mengurangi stres lansia di Desa Gumpang Kecamatan Kartasura
6	Ardianti (2023)	2023	Pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan pada lansia di desa gemawang kecamatan gadirojo	Mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan pada lansia	Mengetahui pengaruh akupresur terhadap tingkat kecemasan pada lansia	<i>Quasy Eksperimen</i> dengan <i>pre and post without control group</i> . Teknik total sampling, sampel 36 lansia.	Terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan pada lansia
7	Rayendra et al. (2023)	2023	Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin	mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2021	mengetahui pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2021	<i>Pre Eksperimen</i> one group pre postes. Teknik total sampling, sampel 42 lansia.	Terdapat pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin
8	Pratiwi et al. (2021)	2023	Pengaruh terapi mindfulness spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di posyandu cempaka grogol	Mengetahui pengaruh terapi mindfulness spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka, Grogol	Mengetahui pengaruh mindfulness spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka, Grogol	<i>Quasi Eksperimen</i> dengan rancangan <i>Pre and Post Test Without Control</i> , <i>purposive sampling</i> , 33 lansia	Terdapat pengaruh terapi mindfulness spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka, Grogol
9	RAHMADHA NI et al. (2023)	2023	Pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap manajemen stres pada	Mengetahui pengaruh terapi relaksasi meditasi manajemen stres pada lansia di delima perumahan puri dampit permai.	Mengetahui pengaruh relaksasi meditasi terhadap manajemen stres pada lansia di posyandu puri dampit permai.	<i>Pre Eksperimen</i> one group pre postes. Teknik <i>purposive</i>	Terdapat pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap manajemen stres pada

			lansia di posyandu delima perumahan puri dampit permai.		<i>sampling</i> , sampel 32 lansia.	lansia di posyandu delima perumahan puri dampit permai.
10	Rizki et al. (2022)	2022	Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita palembang.	Mengetahun pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita palembang.	<i>Quasi Experimen t</i> dengan rancangan <i>Pre and Post Test Without Control</i> , <i>purposive sampling</i> , 30 lansia	Terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita palembang.

Hasil penelitian terbaru menunjukkan berbagai intervensi non-farmakologis efektif dalam mengatasi kecemasan dan stres pada lansia. Akhriansyah et al. (2024) menemukan bahwa terapi musik nature sound dapat signifikan mengurangi ansietas pada lansia dengan menciptakan suasana yang menenangkan. Amanullah et al. (2023) membandingkan efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan slow deep breathing, keduanya terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, dengan hasil yang menunjukkan manfaat masing-masing teknik dalam mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Riyanti et al. (2023) melaporkan bahwa terapi seni, seperti mewarnai dan menggambar, membantu lansia mengatasi kecemasan melalui ekspresi kreatif dan peningkatan perasaan kontrol. Ali et al. (2023) menunjukkan bahwa meditasi secara signifikan menurunkan tingkat stres pada lansia dengan meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan.

Laili & Yuniartika (2023) menyoroti bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam mengelola stres dengan mengubah pola pikir negatif. Ardianti (2023) mengungkapkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tingkat kecemasan melalui keseimbangan energi dan stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh. Rayendra et al. (2023) melaporkan bahwa terapi tertawa memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan melalui humor dan relaksasi. Pratiwi et al. (2021) menemukan bahwa terapi mindfulness spiritual Islam dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan menghubungkan lansia dengan aspek spiritual mereka. Rahmadhani et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi relaksasi meditasi efektif dalam manajemen stres dengan meningkatkan kemampuan lansia untuk mengatasi tekanan. Terakhir, Rizki et al. (2022) mengidentifikasi bahwa terapi hipnosis lima jari dapat mengurangi ansietas dengan memfasilitasi relaksasi mendalam dan perubahan fokus. Semua intervensi ini menunjukkan pendekatan yang beragam namun komplementer dalam mengatasi masalah kecemasan dan stres pada lansia, menawarkan berbagai opsi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

PEMBAHASAN

Terapi Musik *Nature Sound* melibatkan penggunaan suara alam seperti hujan, ombak, atau angin untuk menciptakan suasana yang menenangkan. Akhriansyah et al. (2024) mendefinisikan terapi ini sebagai pendekatan yang memanfaatkan musik alami untuk mengurangi stres dan kecemasan pada lansia. Cara kerja terapi ini adalah dengan mengaktifkan bagian otak yang terkait dengan relaksasi dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, yang berhubungan dengan respons stres. Manfaatnya meliputi penurunan kecemasan, peningkatan kualitas tidur, dan perbaikan kesejahteraan emosional secara

keseluruhan. Musik nature sound membantu lansia merasa lebih tenang dan nyaman, serta mengurangi gejala kecemasan yang sering mengganggu kualitas hidup lansia. Sesuai dengan hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi music nature sound (Ayu Mareta, 2018).

Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan terapi yang melibatkan relaksasi otot secara bertahap dari satu kelompok otot ke kelompok otot lainnya, untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental. Dilakukan dengan cara menggunakan teknik secara berurutan untuk mengencangkan dan mengendurkan kelompok otot tertentu, sering dimulai dari kaki hingga ke kepala. Sesuai dengan hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif (Amanullah et al., 2023). Terapi *Slow Deep Breathing* merupakan terapi yang mengandalkan pernapasan dalam dan perlahan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa tenang. Dilakukan dengan cara melakukan pernapasan dalam (deep breathing) dengan ritme yang lambat dan teratur, fokus pada pernapasan dari perut bukan dari dada. Sesuai dengan hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi *slow deep breathing* (Amanullah et al., 2023).

Terdapat hasil kajian penelitian lain yang menyatakan bahwa terapi seni (Mewarnai dan Menggambar) merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan aktivitas kreatif seperti mewarnai atau menggambar untuk mengurangi stres, meningkatkan ekspresi diri, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dilakukan dengan cara melakukan aktivitas mewarnai atau menggambar dengan fokus pada proses kreatif tanpa mengevaluasi hasil akhir. Sesuai dengan hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi mewarnai dan menggambar (Riyanti et al., 2023). Meditasi menjadi salah satu terapi yang melibatkan fokus perhatian dan kesadaran pada saat ini untuk mencapai ketenangan pikiran dan tubuh. Dilakukan dengan cara duduk dalam posisi nyaman, fokus pada pernapasan atau mantra tertentu, dan mengizinkan pikiran untuk mengalir tanpa menilai atau merespons. Sesuai dengan hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi meditasi (Ali et al., 2023).

Cognitive Behavior Therapy (CBT) menjadi terapi yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang tidak sehat untuk mengatasi masalah emosional dan psikologis seperti kecemasan. Dilakukan dengan cara berdiskusi dengan terapis untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif, serta mempraktikkan teknik-teknik seperti eksposur dan pengalihan perhatian. Sesuai dengan hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi CBT (Laili & Yuniartika, 2023).

Akupresur adalah terapi alternatif yang melibatkan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang aliran energi dan mempromosikan kesehatan. Berbeda dengan akupunktur, akupresur tidak menggunakan jarum, melainkan mengandalkan tekanan jari atau alat khusus. Cara kerja akupresur untuk mengatasi kecemasan pada lansia adalah dengan menstimulasi titik-titik energi yang dikenal dapat mempengaruhi keseimbangan sistem saraf dan hormon stres. (Kim, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa akupresur dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan merangsang produksi endorfin, yang berfungsi sebagai pereda stres alami. (Mao, 2017) Manfaat akupresur bagi lansia meliputi pengurangan kecemasan, peningkatan kualitas tidur, dan peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan, menjadikannya sebagai metode yang efektif dalam mendukung kesehatan mental dan fisik pada usia lanjut. Sesuai dengan hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi Akupresur (Ardianti, 2023).

Terapi tertawa adalah metode terapeutik yang memanfaatkan humor dan tawa sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional. Terapi ini biasanya dilakukan dalam kelompok atau individu, dan melibatkan aktivitas yang memicu tawa, seperti menonton

video lucu, mendengarkan lelucon, atau berpartisipasi dalam latihan tawa terstruktur. Cara kerja terapi tertawa untuk mengatasi kecemasan pada lansia adalah dengan meningkatkan produksi endorfin, yaitu hormon yang berfungsi sebagai pereda stres alami, dan mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol. Tawa juga merangsang sistem saraf parasimpatis, yang membantu tubuh dalam proses relaksasi. Manfaat terapi ini bagi lansia meliputi pengurangan kecemasan, peningkatan suasana hati, perbaikan kualitas tidur, dan pengurangan rasa sakit atau ketegangan otot. Terapi tertawa tidak hanya menyenangkan tetapi juga efektif dalam membantu lansia mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. (Lundberg, 2020). Sesuai dengan hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi tertawa (Rayendra et al., 2023)

Pada terapi *Mindfulness Spiritual* Islam menggabungkan prinsip-prinsip mindfulness dengan nilai-nilai spiritual Islam untuk mencapai kedamaian batin dan ketenangan. Dilakukan dengan cara melakukan latihan mindfulness dengan fokus pada nilai-nilai dan ajaran Islam, seperti dzikir atau refleksi tentang ayat-ayat Al-Qur'an. Sesuai dengan hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi *Mindfulness Spiritual* Islam (Purnamasari et al., 2023). Terapi relaksasi meditasi adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan teknik meditasi untuk mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional dan fisik. Meditasi sebagai terapi melibatkan latihan kesadaran penuh (mindfulness) dan teknik relaksasi yang dirancang untuk membantu individu mencapai keadaan ketenangan mental dan fisik. Tujuan utamanya adalah untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kualitas hidup dengan mengatasi dampak stres dan kecemasan secara efektif. (Goyal, 2014). Cara memadukan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dengan meditasi fokus pada perasaan damai dan ketenangan. Sesuai dengan hasil penelitian didapatkan penurunan tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi relaksasi meditasi (Ramadhani et al., 2023).

Terapi hipnosis lima jari adalah teknik hipnosis yang melibatkan penggunaan tangan dan jari sebagai alat utama dalam proses terapi. Teknik ini dirancang untuk membantu individu memasuki keadaan relaksasi yang mendalam melalui visualisasi dan kontrol pernapasan yang terintegrasi. Selama terapi, terapis akan membimbing klien untuk fokus pada jari-jari mereka sambil memberikan sugesti relaksasi, yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Pendekatan ini memanfaatkan prinsip-prinsip hipnosis untuk mempengaruhi respons tubuh dan pikiran terhadap stres dan kecemasan. (Hammond, D. C. 2018). Penelitian menunjukkan bahwa hipnosis lima jari memiliki efek positif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Studi ini melibatkan kelompok lansia yang menerima terapi hipnosis lima jari secara rutin, dan hasilnya menunjukkan penurunan signifikan dalam gejala kecemasan serta peningkatan kualitas hidup mereka. Teknik ini dianggap efektif karena kemampuannya untuk memberikan perasaan kontrol dan ketenangan kepada peserta, serta kemudahan penerapannya dalam berbagai setting. (Rizki et al. 2022)

KESIMPULAN

Setiap terapi memiliki pendekatan unik dan teknik khusus yang efektif dalam meredakan kondisi tersebut. Terapi seperti musik nature sound, relaksasi otot progresif, slow deep breathing, terapi seni (mewarnai dan menggambar), meditasi, Cognitive Behavior Therapy (CBT), terapi akupresur, terapi tertawa, terapi mindfulness spiritual Islam, terapi relaksasi meditasi, dan terapi hipnosis lima jari semuanya menawarkan cara-cara yang berbeda untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis lansia. Dengan mengintegrasikan berbagai pendekatan ini, baik secara individual maupun kombinasi, dapat membantu lansia dalam mengelola kecemasan serta menurunkan tingkat stres mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dan adaptif dalam perawatan kesehatan lansia, yang tidak

hanya memperhatikan aspek fisik tetapi juga kebutuhan psikologis dan emosional mereka. Dengan demikian, terapi-terapi ini tidak hanya memberikan manfaat dalam memperbaiki kualitas hidup lansia tetapi juga membantu mereka untuk tetap aktif dan terlibat dalam kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada dosen pembimbing tesis, kepada kampus Universitas Semarang dan rekan sejawat yang telah membantu dalam tersusunya jurnal publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Rusmarita, R. (2024). Implementasi terapi musik nature sound kepada lansia untuk mengatasi ansietas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 350–356. <http://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/803/421>
- Ali, I. N., Lasanuddin, H. V., & Firmawati, F. (2023). Pengaruh meditasi terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di panti jompo LKS Lu Beringin Hutuo Limboto. *Jurnal Nurse*, 6(1). <http://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/Nurse/article/view/168>
- Amanullah, A. A., Dewi, N. S., & Fuad, W. (2023). Perbedaan efektivitas antara terapi relaksasi otot progresif dan terapi slow deep breathing terhadap tingkat kecemasan lansia di rumah pelayanan sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(6), 2163–2170. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i6.9910>
- Ardianti, N. N. P. (2023). Pengaruh terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Desa Gemawang Kecamatan Ngadirojo. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/5580/1/PENGARUH%20TERAPI%20AKUPRESUR%20TERHADAP%20TINGKAT%20KECEMASAN%20PADA%20LANSIA%20DI%20DESA%20GEMAWANG%20KECAMATAN%20NGADIROJO.pdf>
- Arjuna, A., & Rekawati, E. (2020). Terapi komplementer untuk penatalaksanaan kecemasan atau depresi pada lansia yang tinggal di komunitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 205–214. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1430>
- Ayu, D. W., Azhar, A., & Yuniza. (2023). Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap stres pada lansia. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 72–79. <https://doi.org/10.52523/jika.v1i1.13>
- Ayu Mareta, C. (2018). Efektivitas pegangan sebagai antioksidan. *Jurnal Medika Hutama*, 3(May), 48–59.
- Dekawaty, A., & Yelisni, I. (2023). Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap kecemasan lansia dengan hipertensi. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 7(1), 8–13. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i1.337>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Hammond, D. C. (2018). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. W. W. Norton & Company.
- Kim, T. H., & Lee, M. S. (2020). Acupressure for stress and anxiety relief in the elderly: A comprehensive review. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(8), 735–744. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0060>
- Kohli, M., & Ghosh, R. (2021). Psychological and emotional challenges in older adults: A review of literature. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 36(5), 790–800. <https://doi.org/10.1002/gps.5420>

- Lundberg, T., & Wessman, S. (2020). Laughter therapy and its impact on health: A review. *Journal of Health Psychology*, 25(11), 1494-1505. <https://doi.org/10.1177/1359105320905868>
- Laili, L., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive behavior therapy (CBT) sebagai terapi tingkat stres pada lansia. *Suplemen*, 15, 1–11.
- Maimun, N., Febriani, F., Maharani, W., & Sagita, S. (2024). Efektivitas terapi warna terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(1), 443–450. <http://jurnal.stkipbima.ac.id/index.php/ES/article/view/2072/1156>
- Maylinda, R., Sari, V., & Fitriyani, N. (2023). Pengaruh green breathing therapy terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Posbindu Lansia Singopadu. 1–10.
- Mao, J. J., & Xie, J. (2017). The efficacy of acupressure on anxiety and stress relief: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, 51-58. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.03.008>
- Nugroho, D., Achmad, L. I., & Mukhtali, S. (2024). Penerapan terapi perilaku rasional emotif untuk mengatasi gangguan kecemasan umum pada lansia. *Journal of Counseling and Education*, 5, 101–107.
- Pratiwi, R., Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2021). Pengaruh terapi mindfulness spiritual Islam terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Cempaka Grogol. *Journal-Mandiracendikia.Com*. <http://journal-mandiracendikia.com/index.php/ojs3/article/view/450>
- Purnamasari, R., Tala, W. S., Kusriani, K., & Rasyid, M. (2023). Jenis-jenis bulu babi (Echinoidea) di zona intertidal Pantai Gerak Makmur Kecamatan Sampolawa Kabupaten Buton Selatan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 299–307. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.6792>
- Ramadhani, R. P. A., Oktavia, L. R. D., Nurbadiyah, W. D., & Fikriana, R. (2023). Pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap manajemen stres pada lansia di Posyandu Delima Perumahan Puri Dampit Permai. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.59894/jpkk.v3i1.276>
- Rayendra, A., Ayuni, D., & Johan, T. (2023). Pengaruh terapi tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Sedidi Health and Nursing Journal*, 1(1), 14–18.
- Riyanti, E., Pudjiati, P., Hidayat, E., Prayetni, P., & Nurdahlia, N. (2023). Terapi seni (mewarnai dan menggambar) membantu lansia mengatasi kecemasan. *Jkep*, 8(2), 252–260. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1349>
- Rizki, Y., Mareta, A., Raden, S., & Nuriza, A. (2022). Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*, 14(2), 38–43.
- Siti Sri Wahyuningsih, & Sri Herwiyanti. (2023). Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 27–37.