

TERAPI MANDALA SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KECEMASAN PADA LANSIA di PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG

Leni Wijaya¹, Meutia Endarti²

^{1,2)}Program Studi S1 Kependidikan STIKES Mitra Adiguna
email: leniwijaya1408@gmail.com¹, meutiaendarti@gmail.com²

Abstrak

Kecemasan yang dialami lansia menjadi isu yang sering dialami oleh lansia yang menjadi sumber masalah yang terkadang tidak terlihat secara langsung. Dalam rangka membantu para lansia yang mengalami kecemasan, terapi seni seperti terapi mandala dapat menjadi salah satu alternatif yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Tujuan dari PKM pemberian terapi mandala pada lansia adalah untuk mempromosikan kesejahteraan holistik melalui ekspresi kreatif, interaksi sosial, dan pengalaman artistik yang bermakna. Metode pelaksanaan dengan memberikan kegiatan terapi mandala pada lansia yang dibagi menjadi dua kelompok, dilakukan selama satu hari dengan durasi selama 45 menit. Sasaran kegiatan ini adalah lansia warga Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Hasil kegiatan berupa karya seni dan dokumentasi kegiatan berkreasikan seni. Peserta menunjukkan aktivitas dengan mewarnai pola atau gambar untuk mengekspresikan kreativitas mereka, yang pada akhirnya meningkatkan rasa harga diri dan kebahagiaan. Lansia yang melakukan terapi seni dapat memberikan kesempatan untuk relaksasi dan pengalaman yang menyenangkan, yang mungkin dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

Kata Kunci: Terapi Mandala, Kecemasan, Lansia

Abstract

Anxiety in the elderly is a common issue, often a source of problems that are sometimes not immediately apparent. To help those experiencing anxiety, art therapy, such as mandala therapy, can be an alternative to reduce anxiety levels. The goal of the Community Service Program (PKM) providing mandala therapy to the elderly is to promote holistic well-being through creative expression, social interaction, and meaningful artistic experiences. The method of implementation involves providing mandala therapy activities to the elderly, divided into two groups, for one day, each lasting 45 minutes. The target group is the elderly residents of the Harapan Kita Social Home for the Elderly in Palembang. The results of the activities include artwork and documentation of their creative activities. Participants demonstrate their activities by coloring patterns or drawings to express their creativity, ultimately increasing self-esteem and happiness. Engaging in art therapy provides an opportunity for relaxation and a pleasurable experience for the elderly, which may reduce stress levels and improve their overall mental well-being.

Keywords: Mandala Therapy, Anxiety, Elderly

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun ke atas. Mereka bukan merupakan suatu penyakit tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur menyebabkan perubahan kumulatif, proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh, seperti dalam Undang-Undang No 13 tahun 1998 (Damayanti et al., 2020). Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berada di tahap akhir dari rentang kehidupan manusia, ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh baik fisik, mental dan sosial (Rindayati et al., 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) 2019 secara global angka kehidupan lansia didunia akan terus meningkat. Proporsi penduduk lansia di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4% pada tahun 2050 diperkirakan meningkat menjadi 25,3% dan pada tahun 2100 diperkirakan menjadi 35,1% dari total penduduk (Putri, 2021).

Menurut data Badan Pusat Statistik (2019) di Indonesia dalam waktu hampir lima dekade (1971– 2019) telah terjadi peningkatan sekitar dua kali lipat sehingga persentase lansia menjadi 9,6% atau sekitar 25,64 juta orang. Sementara ambang batas sebuah negara disebut sebagai negara dengan struktur penduduk tua (ageing population) adalah jika telah lebih dari 10%. Kondisi ini menunjukkan peningkatan usia harapan hidup (UHH) rakyat Indonesia. Jika pada tahun 2010

adalah 69,81 tahun, maka 9 tahun kemudian yaitu pada tahun 2019 menjadi 71,34. Pada grafik berikut tergambar tren kenaikan UHH penduduk Indonesia setiap tahunnya (Hakim, 2020).

Sedangkan data dari BPS Sumsel (2019) dalam didapatkan jumlah persentase penduduk lansia diatas 60 tahun di Sumatera Selatan telah mencapai 726.819 orang atau ada sekitar 8,55% dari jumlah penduduk Sumatera Selatan. Perbandingan persentase penduduk lansia diatas 60 tahun Sumsel tahun 2019 antara laki-laki dan perempuan adalah 48,77% berbanding 51,23%. Kota Palembang total penduduk lansianya pada tahun 2018 sebanyak 122.606 juta jiwa (Susanti & Damayanti, 2022).

Ketika seseorang sudah mencapai usia tua dimana tubuhnya tidak dapat lagi berfungsi dengan baik maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalani aktivitas kehidupannya. Kualitas hidup lansia terus menurun seiring dengan semakin bertambahnya usia. Merawat lansia tidak hanya terbatas pada perawatan kesehatan fisik saja namun juga pada faktor psikologis dan sosiologis (Raudhah dalam Candrawati & Sukraandini, 2022).

Secara mental, lansia sering mengalami gangguan mental seperti insomnia, kecemasan psikososial, gangguan perilaku terdiri dari: agresif, agitasi, dan depresi. Jika seorang lansia mengalami gangguan kesehatan jiwa yaitu kecemasan, maka kondisi tersebut dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia (Maryam dalam Husna, 2019).

Kemunduran lain yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau ide baru. Jadi menua merupakan keadaan yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Masalah kesehatan jiwa yang biasanya timbul pada para lansia meliputi depresi, insomnia, demensia dan kecemasan (Muhith A., 2015).

Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ifdil, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) 2017 menetapkan kecemasan merupakan tanda awal seseorang akan mengalami gangguan jiwa dan angka kejadian paling banyak dialami oleh penduduk dunia. Terdapat >200 juta orang di dunia mengalami rasa cemas (Rudiyan et al, 2022).

Menurut Taylor dalam (Candrawati & Sukraandini, 2022) tingkat kecemasan pada usia dewasa dan lanjut usia di negara berkembang mencapai 50% dengan angka kejadian berkisaran antara 3,2% hingga 14,2%. Di Indonesia kejadian kecemasan 39 juta (16,38%) dari 238 juta penduduk (Subandi & Supriana dalam Candrawati et al., 2022), sedangkan Menurut (Safaria dalam Candrawati et al., 2022) kecemasan lebih banyak terjadi pada perempuan (31%) dibandingkan laki-laki (19%) dengan rasio 2:1. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa perempuan cenderung lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian Candrawati tahun 2022 yang berjudul Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. Hasil yang didapatkan dari analisa deskriptif diperoleh dari 49 lansia sebanyak 30 lansia (61,22%) mengalami kecemasan minimal, 16 lansia (30,61%) mengalami kecemasan ringan dan 3 lansia (6,12%) mengalami kecemasan sedang.

Pada masa dewasa awal, individu rentang merasa cemas, takut, dan khawatir karena mereka memiliki emosi yang kurang stabil sehingga akan mengalami krisis emosi ketika menghadapi suatu permasalahan (Atwold & Scholtz dalam Habibie et al., 2019). Selain itu kekhawatiran dan kecemasan di alami oleh individu dewasa awal juga dapat berkaitan dengan perasaan tidak mampu dalam menghadapi permasalahan ataupun hambatan yang muncul (Simarmata et al., 2023). Perasaan tidak mampu tersebut dapat memunculkan kesulitan dan hambatan dalam diri individu. Kondisi ini juga dapat memunculkan perasaan tertekan (Dewantari & Soetjiningsih 2022).

Berbagai metode farmakologis dan non-farmakologis dapat digunakan untuk mengelola kecemasan. Meskipun gejala kecemasan pada pasien biasanya ringan pada tahap awal penyakit, gejala tersebut dapat tiba-tiba memburuk penggunaan benzodiazepin atau agen farmakologis lain untuk mengobati kecemasan menimbulkan peningkatan risiko depresi pernapasan dan efek samping yang menyebabkan penurunan klinis. Akibatnya, intervensi non farmasi seperti terapi seni, mungkin merupakan alternatif yang lebih aman (Liu et al., 2020).

Terapi warna mandala merupakan salah satu terapi non farmakologis yang masuk dalam katagori terapi seni (art therapy) (Wang & Li 2016). Mandala adalah hasil imajinasi kreatif, yang di dalamnya terdapat konsep-konsep religius, filosofis, psikologis, dan estetika yang mendalam dan lain-lain. Mandala termasuk bentuk seni yang dibuat menggunakan kerangka melingkar. Dalam bahasa Sansekerta, kata mandala berarti 'seluruh dunia' atau 'lingkaran penyembuhan', yang mencerminkan tatanan dan kesatuan alam semesta (Khademi et al., 2021).

Saat ini, mandala yang diterapkan dalam seni sebagai terapi (atau singkatnya terapi seni mandala) digunakan untuk mengobati stres, kecemasan, dan depresi juga dikenal sebagai sindrom SAD (Social Anxiety Disorder) dengan melakukan triangulasi terhadap ketiga kondisi tersebut (Hui Xie & Wang, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Fadhila pada tahun 2024 yang berjudul Efektivitas Terapi Warna Mandala Terhadap Stres Tingkat Pada Lansia. Hasil yang didapatkan dari melakukan terapi mewarnai dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian Nurpratiwi tahun 2023 yang berjudul Mandala Art Therapy Pada Individu Dewasa Dengan Generalized Anxiety Disorder. Hasil yang didapat dari review menunjukkan bahwa mandala art therapy efektif dalam menurunkan kecemasan pada kelompok individu usia dewasa. Hal ini terutama karena mandala art therapy mengombinasikan seni dan terapi yang memiliki dampak terapeutik generalized anxiety disorder pada individu dewasa. Sedangkan hasil penelitian Ahmadi pada tahun 2023 yang berjudul Pengaruh Pewarnaan Mandala terhadap Depresi, Kecemasan dan Stres

pada Lansia yang di rujuk ke Pusat Rehabilitasi Lansia Harian di Teheran uji klinis. Hasil yang didapatkan dari 40 peserta, 57,5% adalah perempuan, 65% sudah menikah, dan 67,5% memiliki ijazah atau pendidikan tinggi. Usia rata-rata mereka adalah $72,03 \pm 5,34$ tahun. Analisis data menunjukkan bahwa mewarnai mandala secara signifikan mengurangi depresi ($p=0,001$), kecemasan ($p=0,001$), dan stres ($p=0,001$).

Mengacu dari hasil penelitian itu, maka perlu diadakan kegiatan yang mendukung lansia dalam melakukan aktivitas yang menyenangkan sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan seperti mewarnai pola mandala. Hal ini yang mendorong pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pemberian terapi mandala pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang.

METODE

Kegiatan PkM ini diawali dengan pengurusan surat izin dan persetujuan dari Mitra yaitu Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang. PkM pada lansia ini berisi kegiatan terapi seni yang meliputi terapi mandala yaitu mewarnai. Narasumber dan instruktur dalam kegiatan ini ialah ketua PkM, anggota pelaksana PkM, dan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna. Para care giver dan pengurus Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang turut berpartisipasi selama pelaksanaan terapi seni ini. Peserta terapi mandala berjumlah 30 orang yang keseluruhannya merupakan warga binaan Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang.

Waktu pelaksanaan terapi mandala dilakukan selama satu kali pertemuan dengan durasi masing-masing kelompok melakukan kegiatan selama 45 menit yaitu dari pukul 09.00-09.45 WIB. Waktu disesuaikan dengan kemampuan seusia lansia dan kegiatan rutin keseharian di panti. Pertemuan diawali dengan berdoa, sambutan dari ketua tim PkM, penjelasan tentang manfaat terapi mandala dengan mewarnai, kelompok memulai proses mewarnai dengan dipandu oleh mahasiswa, dan terakhir tim PkM bersama-sama mengevaluasi hasil karya serta kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2025, tahapan pelaksanaan terapi mandala pada lansia dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang tidak mengalami kecemasan dan kelompok yang mengalami kecemasan, masing-masing kelompok berjumlah 15 orang. Berikut distribusi peserta pada kegiatan PkM di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta PkM menurut Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	
		Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	16	53
2	Perempuan	14	47
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 1, distribusi frekuensi karakteristik responden menurut jenis kelamin laki- laki sebanyak 16 orang (53%) dan perempuan sebanyak 14 orang (47%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Terapi Mandala

No	Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tingkat Kecemasan Minimal	3	20
2	Tingkat Kecemasan Ringan	2	14
3	Tingkat Kecemasan Sedang	9	60
4	Tingkat Kecemasan Berat	1	6
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 2, distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi terapi mandala, tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 orang (60%), tingkat kecemasan minimal sebanyak 3 orang (20%), tingkat kecemasan ringan sebanyak 2 orang (14%) dan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 orang (6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi Terapi Mandala

No	Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tingkat Kecemasan Minimal	10	67
2	Tingkat Kecemasan Ringan	5	33
3	Tingkat Kecemasan Sedang	0	0

4 Tingkat Kecemasan Berat	0	0
Total	15	100

Berdasarkan tabel 3, distribusi frekuensi tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi mandala, tingkat kecemasan minimal sebanyak 10 orang (67%) dan tingkat kecemasan ringan sebanyak 5 orang (33%).

Terapi mandala pada lansia berisi tahapan penerapan mewarnai pola yang telah disediakan oleh tim PkM. Berdasarkan pengamatan terhadap sikap dan perilaku dalam tahap penjelasan manfaat terapi pada lansia, peserta umumnya menyimak penjelasan tersebut. Selanjutnya ketika memasuki tahapan mewarnai, peserta terlihat menjalani kegiatan tersebut dan mengikuti arahan dari tim PkM dan mahasiswa.

Terapi mandala pada kelompok mewarnai pada lansia dilakukan dengan memberi warna dengan krayon pada gambar yang telah disiapkan oleh tim PkM dan mahasiswa. Selama berlangsungnya proses mewarnai, peserta terlihat fokus dan mencoba mewarnai dengan sebaik mungkin. Hasil dari mewarnai gambar/pola rata-rata peserta kelompok menunjukkan kualitas teknik relatif baik sekali. Hal ini disebabkan mayoritas peserta lansia yang mengatakan senang melakukan kegiatan mewarnai dan berhubungan dengan Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang yang juga rutin menyediakan sarana untuk membantu para lansia menyalurkan ide kreatifitas mereka.



Gambar 1. Kegiatan Terapi Mandala (Mewarnai) Pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

Evaluasi pelaksanaan kegiatan PkM dievaluasi melalui wawancara yang diberikan kepada peserta lansia pada saat pelaksanaan dan setelah kegiatan selesai. Hasil evaluasi pelaksanaan dan keberlanjutan program PkM terapi mandala ini, secara umum sangat dirasakan positif oleh para lansia. Mereka merasa dapat dengan santai mengungkapkan ekspresinya melalui kegiatan mewarnai. Kesenangan para lansia terpancar secara emosional setelah merasa mampu menyelesaikan suatu karya. Menurut Curry dan Kesser dalam Nurpratiwi, (2023) mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan pada individu. Hal ini dikarenakan mandala memiliki pola-pola geometri yang cukup kompleks, yang dapat menimbulkan keadaan meditasi sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang,

terutama pada individu yang mengalami gangguan kecemasan.

Sedangkan menurut Duong, et al., (2018) mewarnai mandala membantu pemulihan psikologis, hal ini disebabkan oleh bentuk mandala yang melingkar, yang melambangkan kesatuan dan totalitas batin. Bentuknya yang bulat memiliki efek terpusat yang membantu orang mengurangi rasa cemas.

Hasil penelitian juga didapatkan oleh Shabirah, et al., (2023) dengan judul Pengaruh Mewarnai Mandala Terhadap Menurunnya Kecemasan Pada Mahasiswa yang menyatakan bahwa ada perbedaan

tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan setelah diberikan terapi mandala Uji Wilcoxon signed rank test dimana ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan mewarnai mandala dengan nilai $Z = -2.383$ dengan nilai signifikansi $0.017 (p < 0, 05)$. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan hasil penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki penurunan tingkat kecemasan yang lebih signifikan dibanding kelompok kontrol, menunjukkan bahwa terapi mewarnai mandala yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap turunnya kecemasan mahasiswa. Hal ini dapat membuktikan bahwa terapi mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan. Metode pewarnaan untuk menurunkan kecemasan akan lebih efektif ketika dibandingkan dengan media terstruktur. bahwa mewarnai mandala adalah aktivitas memberi warna tertentu pada pola khas berbentuk garis dan lingkaran yaitu pola geometri. Mandala memiliki makna yang luas dan bentuk geometri memiliki makna psikologi yang tersirat.

Adanya perubahan kecemasan setelah diberikan terapi mandala, hal ini disebabkan karena terapi mandala telah dikenal sebagai salah satu bentuk terapi yang efektif untuk meningkatkan

kreativitas sekaligus meredakan kecemasan, ketegangan, dan stres. Mewarnai pola mandala termasuk dalam terapi relaksasi yang mampu menenangkan pikiran serta mendukung kesehatan psikologis. Aktivitas ini mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, dan dapat diterapkan di berbagai tempat, menjadikannya pilihan yang praktis dan efektif. Terapi mewarnai pola mandala juga membantu proses pengalihan perhatian, sehingga sangat bermanfaat untuk meredakan stres, mengatasi kebosanan, dan menenangkan kecemasan. Sebagai bagian dari terapi seni, mewarnai mandala memberikan kebebasan kepada individu untuk mengekspresikan emosi melalui pilihan warna yang beragam. Proses ini memungkinkan seseorang untuk mencurahkan perasaan mereka, sehingga intensitas emosi negatif berkurang secara bertahap. Dengan kebebasan memilih warna tanpa aturan yang mengikat, terapi ini menciptakan pengalaman yang menenangkan, membebaskan pikiran, dan meningkatkan rasa rileks. Terapi mewarnai mandala tidak hanya berfungsi sebagai sarana relaksasi, tetapi juga sebagai bentuk penguatan diri yang mendukung individu untuk mengatasi tekanan emosional dengan cara yang kreatif dan menyenangkan. Hal ini membuktikan bahwa seni, dalam bentuknya yang sederhana sekalipun, mampu menjadi solusi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia terkait seni mewarnai telah memberikan dampak yang luar biasa. Lansia yang terlibat dalam seni mewarnai menjadi kegiatan yang membangkitkan semangat kolaborasi dan keindahan bagi mereka. Sementara itu, aktivitas lansia dengan mewarnai pola mendapatkan kesempatan untuk mengekspresikan kreavitas mereka, yang pada akhirnya meningkatkan rasa harga diri dan kebahagiaan. Lansia yang melakukan terapi seni dapat memberikan kesempatan untuk relaksasi dan pengalaman yang menyenangkan, yang mungkin dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya memberikan manfaat praktis dalam hal keterampilan dan pengetahuan, tetapi juga memberikan dampak yang mendalam secara emosional dan psikologis bagi para pesertanya. Melalui kegiatan ini, tidak hanya terjadi pertukaran keterampilan dan pengetahuan antara generasi muda dan lansia, tetapi juga tercipta ikatan emosional yang kuat di antara mereka.

Upaya penurunan tingkat kecemasan melalui aktivitas seperti terapi mandala tidak hanya monoton dengan aktivitas mewarnai, tetapi dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan menarik yang dapat dilakukan setiap harinya. Kegiatan merangkai bunga, mendengarkan musik dan bernyanyi bersama serta membuat kelompok musik atau yang lainnya juga dapat dijadikan rutinitas agar para lansia tidak merasa bosan dan jenuh berada di panti.

SARAN

Diharapkan pihak Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang agar dapat mempertimbangkan pelaksanaan terapi mandala sebagai salah satu alternatif pengobatan nonfarmakologi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini:

1. Kepala Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
2. Seluruh perawat dan caregiver Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
3. Ketua STIKES Mitra Adiguna
4. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna
5. Dosen dan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumsel (2019). Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Selatan 2019. C V. Pensil Kreasi.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., Rahmawati, R., & Khasanah, U. (2020). Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 247–255. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/422>
- Dewantari, A. G., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 629. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8631>
- Dinkes Sumsel. 2018. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan
- Fauzul Husna, N. A. (2019). Tingkat kecemasan lansia berdasarkan. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*,

- 10(1), 1–10.
- Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh Hipnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Sectio Caesarea. Media Informasi, 14(2), <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i2.214>
- Guo Hui XieA, Qi Wang (2021). PENELITIAN INTERDISIPLINER Pewarnaan Mandala sebagai Alat Terapi dalam Mengobati Sindrom Stres-. 4(4), 30–36.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. Gadjah Mada Journal of Psychology. 5(2), 129–138.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Khademi, F., Rassouli, M., Rafiei, F., Moayedi, S., Torres, M., Marzban, N., Haji, E., & Golitaleb, M. (2021). The effect of mandala colouring on anxiety in hospitalized COVID-19 patients: A randomized controlled clinical trial. International Journal of Mental Health Nursing, 30(S1), 1437–1444. <https://doi.org/10.1111/inm.12901>
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z. dan Pan, L. (2020). Efek relaksasi otot progresif terhadap kecemasan dan kualitas tidur pada pasien COVID-19. Terapi Komplementer dalam Praktik Klinis, 39,101132
- Nurpratiwi, G. (2023). Mandala Art Therapy for Adults with Generalized Anxiety Disorder. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 11(4), 502. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12523>
- Putry, D. E. (2021). Deskriptif Analitik Dengan Melakukan. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(Perkeni 2006), 0–1.
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. Jurnal Kesehatan Vokasional, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Rusdiatin, I. E. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat dalam Menghadapi Situasi Pandemi COVID-19. Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.96>
- Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). College Students' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 11(2), 195. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2.11339>
- Susanti, E. (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Palembang. Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar, 13(2), 185. <https://doi.org/10.32382/jmk.v13i2.2792>
- Wang, Q.-Y., & Li, D.-M. (2016). Advances in art therapy for patients with dementia. Chinese Nursing Research, 3(3), 105–108. <https://doi.org/10.1016/j.cnre.2016.06.011>