

EFEKTIVITAS MINDFULNESS-BASED INTERVENTION (MBI) TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA: TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS STUDI EKSPERIMENTAL 2022–2026

Shinta Dewi Putri Dianawati^{1*}, Asmarawanti¹, Tara Indra Dirgantara¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Kota Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia

[*Email Korespondensi: shintadpd04@gmail.com]

Abstract: The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions (MBIs) on Mental Health in Older Adults: A Systematic Literature Review of Experimental Studies 2022–2026. Older adults are vulnerable to mental health problems associated with the ageing process. This study aimed to identify and synthesize evidence regarding the effectiveness of Mindfulness-Based Interventions (MBIs) on mental health among older adults. A systematic literature review was conducted following the PRISMA guidelines, with searches performed in Google Scholar, PubMed Central, ScienceDirect, and SpringerLink for studies published from 2022 to 2026. The inclusion criteria comprised quantitative experimental or quasi-experimental studies involving adults aged ≥ 60 years that evaluated MBI and reported mental health outcomes. Thirteen articles involving a total of 1,183 participants met the inclusion criteria. The interventions included Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindfulness-Based Elder Care (MBEC), mindfulness counseling, and mindfulness-based mental health training. Overall, MBI showed potential to reduce stress, depression, anxiety, and loneliness and to support improvements in sleep quality and emotional regulation among older adults. The methodological quality and risk of bias of the included studies should be considered when interpreting the strength of the evidence. MBI has potential as a non-pharmacological approach to support mental health among older adults and may be considered in gerontological nursing practice. Further research using rigorous study designs, culturally adapted interventions, and long-term outcome assessment is needed.

Keywords: Aged, Mental Health, Mindfulness.

Abstrak: Efektivitas Mindfulness-Based Intervention (MBI) terhadap Kesehatan Mental pada Lansia: Tinjauan Literatur Sistematis Studi Eksperimental 2022–2026. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental seiring proses penuaan. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan mensintesis bukti mengenai efektivitas *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) terhadap kesehatan mental lansia. Tinjauan literatur sistematis ini dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA dengan pencarian pada Google Scholar, PubMed Central, ScienceDirect, dan SpringerLink terhadap penelitian yang diterbitkan tahun 2022–2026. Kriteria inklusi meliputi penelitian kuantitatif eksperimental atau kuasi-eksperimental pada lansia berusia ≥ 60 tahun yang mengevaluasi intervensi MBI dan melaporkan luaran kesehatan mental. Sebanyak 13 artikel dengan total 1.183 responden memenuhi kriteria inklusi. Intervensi yang ditemukan meliputi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Mindfulness-Based Elder Care* (MBEC), *mindfulness counseling*, dan *mindfulness-based mental health training*. Secara umum, MBI menunjukkan potensi dalam menurunkan stres, depresi, kecemasan, dan kesepian serta mendukung perbaikan kualitas tidur dan regulasi emosi pada lansia. Penilaian kualitas metodologis dan risiko bias perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan kekuatan bukti. MBI berpotensi menjadi pendekatan nonfarmakologis dalam mendukung kesehatan mental lansia dan dapat

dipertimbangkan dalam praktik keperawatan gerontik. Penelitian selanjutnya diperlukan dengan desain yang lebih kuat, adaptasi budaya, dan pengukuran luaran jangka panjang.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Lansia, *Mindfulness*.

PENDAHULUAN

Mindfulness-Based Intervention (MBI) merupakan sebuah intervensi yang melatih fokus meningkatkan perhatian dengan kesadaran penuh terhadap situasi yang sedang dialami, tanpa memberikan penilaian terhadap emosi maupun pikiran yang muncul (Abidin et al., 2022). Intervensi *Mindfulness* ini bertujuan untuk mengontrol emosi, merelaksasi tubuh, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan untuk meningkatkan kesehatan mental individu (Kusumawati et al., 2025). *Mindfulness* dilakukan dengan berbagai teknik seperti meditasi, *mindful breathing*, mengelola pikiran dan emosi dengan kesadaran penuh, yoga, dan *body scan* yang memfokuskan diri secara sadar terhadap sensasi tubuh secara *head-to-toe* untuk merelaksasi dan mengurangi pikiran negatif (Abidin et al., 2022). *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) memiliki beberapa bentuk program intervensi yang sering digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup, di antaranya *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Mindfulness-Based Elder Care* (MBEC), *Mindfulness-Based Cancer Recovery* (MBCR), dan *Mindfulness-Based Approaches* (Abidin et al., 2022; Kusumawati et al., 2025).

Lansia merupakan seseorang yang sudah berusia ≥ 60 tahun yang biasa dikategorikan sebagai tahap lanjut pada siklus kehidupan manusia. Pada fase ini seseorang akan mulai mengalami proses penuaan yang alami (*aging process*) seperti penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan kognitif. Proses penuaan ini dapat meningkatkan risiko lansia terkena penyakit kronis dan masalah kesehatan mental. Selain itu, pada lansia akan muncul berbagai macam masalah psikososial dan spiritual seperti kecemasan, stres, rasa kesepian, dan depresi yang bisa menurunkan

kualitas hidup lansia (Manurung et al., 2023; Siahaan et al., 2026).

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kesejahteraan psikologis seseorang yang berhubungan dengan kemampuan untuk mengontrol emosi, dapat mengatasi masalah dalam kehidupannya, dan memahami serta mengenali diri sendiri. Masalah kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor ekonomi, rasa tidak percaya diri, kekerasan, ketidaksetaraan, dan perasaan kehilangan sesuatu yang berarti dalam hidup. Lansia lebih berisiko mengalami gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh perasaan kesepian, menderita penyakit kronis, kehilangan orang tercinta, dan perubahan fisik. Masalah kesehatan mental pada lansia yang paling sering terjadi adalah stres, kecemasan, depresi, dan kesepian. Hal ini juga diperburuk oleh penurunan fungsi struktur otak akibat proses penuaan yang mengakibatkan perubahan sikap pada lansia sehingga menjadi semakin egosentris, lebih mudah marah, stres, dan depresi (Nuari et al., 2025; WHO, 2023).

Populasi lansia di dunia terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2023, sekitar 1,1 miliar penduduk dunia berusia 60 tahun atau lebih dan jumlah tersebut diproyeksikan meningkat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2025). Sekitar 14,75% orang berusia 70 tahun atau lebih diperkirakan hidup dengan gangguan mental, yang paling sering berupa gangguan kecemasan dan depresi (WHO, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan jumlah penduduk lansia perlu diikuti dengan perhatian terhadap kesehatan mental pada kelompok usia lanjut. Di Indonesia, proporsi penduduk lanjut usia juga terus meningkat. Berdasarkan Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025, BPS menyediakan data

mengenai kondisi demografi, kesehatan, sosial, dan ekonomi penduduk lansia berdasarkan data Susenas Maret 2025 serta sumber data terkait lainnya (Badan Pusat Statistik, 2025). Berdasarkan hasil SUPAS 2025, penduduk berusia 60 tahun atau lebih mencapai 11,97% dari total penduduk Indonesia, sehingga Indonesia telah berada pada fase *ageing population*. Kondisi ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental lansia serta pengembangan intervensi yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis pada kelompok usia tersebut (Badan Pusat Statistik, 2025; WHO, 2025).

Hasil penelitian Wong et al. (2026) menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) dengan melibatkan 245 lansia yang mengalami kesepian. Peserta secara acak dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok *Mindfulness-Based Intervention for Older Adults* (MBOA) sebanyak 123 peserta dan kelompok *Social Contact Control* (SCC) sebanyak 122 peserta. Kedua kelompok mengikuti delapan sesi intervensi selama delapan minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada analisis *within-group*, terdapat penurunan skor De Jong Gierveld Loneliness Scale pada kelompok MBOA sebesar $-0,71$ (95% CI $-1,04$ hingga $-0,38$; $p < 0,001$; *effect size* = $-0,58$) dan pada kelompok SCC sebesar $-0,41$ (95% CI $-0,72$ hingga $-0,10$; $p = 0,01$; *effect size* = $-0,31$). Namun, pada analisis *between-group*, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok MBOA dan SCC dalam menurunkan kesepian (MD = $-0,14$; 95% CI $-0,55$ hingga $0,28$; $p = 0,52$; *effect size* = $-0,21$). Meskipun demikian, kelompok MBOA menunjukkan manfaat tambahan terhadap gejala depresi dan kecemasan pada beberapa waktu pengukuran. Temuan ini menunjukkan bahwa MBOA berpotensi memberikan manfaat psikologis bagi lansia, tetapi belum menunjukkan keunggulan dibandingkan intervensi kontak sosial dalam menurunkan kesepian (Wong et al., 2026).

Penelitian di Indonesia yang diteliti oleh Kartini et al. (2026) juga membuktikan adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia secara signifikan setelah diberikan intervensi *mindfulness*. Penelitian ini dilakukan dengan metode *quasi-experiment two-group pretest-posttest* pada 65 lansia. Pada penelitian ini lansia dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada lansia kelompok intervensi setelah diberikan terapi *mindfulness* ($p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan ansietas pada lansia, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia (Kartini et al., 2026).

Meskipun penelitian mengenai *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) pada lansia telah berkembang, beberapa tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa MBI berpotensi meningkatkan kesehatan mental lansia, termasuk menurunkan depresi dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup. Namun, kajian sebelumnya masih memiliki keterbatasan dalam memberikan gambaran terfokus mengenai berbagai bentuk MBI, karakteristik intervensi, instrumen pengukuran, dan hasil penelitian eksperimental terbaru. Oleh karena itu, diperlukan kajian sistematis terhadap penelitian tahun 2022–2026 untuk memberikan gambaran bukti terkini mengenai efektivitas MBI terhadap kesehatan mental lansia.

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan menganalisis penelitian tahun 2022–2026 mengenai efektivitas MBI terhadap kesehatan mental lansia berdasarkan metode, instrumen, karakteristik intervensi, dan hasil penelitian. Berdasarkan kerangka PICO, pertanyaan penelitian ini adalah: pada lansia ≥ 60 tahun (P), apakah MBI (I) dibandingkan kelompok kontrol atau intervensi pembanding (C) efektif meningkatkan kesehatan mental (O)?

METODE

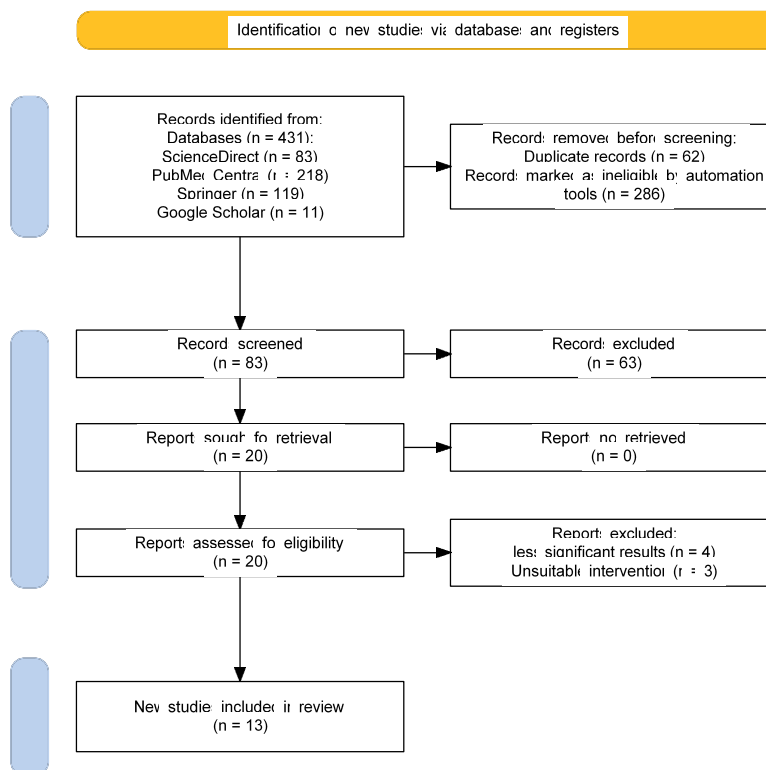
Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi dan menganalisis bukti penelitian mengenai efektivitas *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) terhadap kesehatan mental pada lansia. Proses pelaporan tinjauan dilakukan berdasarkan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Diagram alur proses seleksi artikel disusun menggunakan pedoman PRISMA dan rujukan (Haddaway et al., 2022). *Checklist* PRISMA 2020 disertakan sebagai suplemen penelitian.

Pencarian artikel dilakukan pada Desember 2025–Februari 2026 melalui empat basis data, yaitu PubMed Central, ScienceDirect, Google Scholar, dan SpringerLink. Kata kunci yang digunakan meliputi "MBI", "*mindfulness*", "mental health", "kesehatan mental", "elderly", "geriatric", "older adults", dan "lansia". Strategi pencarian menggunakan kombinasi operator Boolean sebagai berikut: ("MBI" OR "*mindfulness*") AND ("mental health" OR "kesehatan mental") AND ("elderly" OR "geriatric" OR "older adults" OR "lansia"). Strategi pencarian lengkap pada masing-masing basis data, tanggal pencarian terakhir, dan jumlah artikel yang diperoleh disajikan pada tabel strategi pencarian sebagai bagian dari suplemen penelitian.

Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan kerangka PICO. *Population* (P) adalah lansia berusia ≥ 60 tahun; *Intervention* (I) adalah MBI, termasuk *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognitive*

Therapy (MBCT), *Mindfulness-Based Elder Care* (MBEC), dan *Mindfulness-Based Counseling; Comparator* (C) berupa kelompok kontrol, tanpa intervensi, atau intervensi pembandingan; dan *Outcome* (O) berupa indikator kesehatan mental, meliputi depresi, kecemasan, kesepian, *spiritual distress*, dan stres. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimental atau kuasi-eksperimental, diterbitkan pada tahun 2022–2026, melibatkan lansia ≥ 60 tahun, tersedia dalam teks lengkap dan akses terbuka, serta mengevaluasi MBI terhadap kesehatan mental. Artikel berupa studi kasus, tesis/disertasi, tinjauan literatur, meta-analisis, tidak tersedia dalam teks lengkap, atau tidak melaporkan luaran kesehatan mental dikeluarkan. Penelitian ini tidak menerapkan pembatasan bahasa.

Proses seleksi artikel dilakukan melalui tahapan identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, penilaian teks lengkap, dan penetapan artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Deduplikasi artikel dilakukan menggunakan perangkat lunak Mendeley. Seluruh proses penyaringan dan ekstraksi data dilakukan oleh satu penelaah berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Data yang diekstraksi meliputi penulis dan tahun publikasi, negara, desain penelitian, jumlah sampel, karakteristik intervensi, durasi dan frekuensi intervensi, kelompok pembandingan, instrumen pengukuran, serta hasil penelitian.



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

Hasil pencarian awal dari seluruh *database* diperoleh sebanyak 413 artikel. Selanjutnya, sebanyak 286 artikel dikeluarkan melalui penyaringan otomatis menggunakan fitur filter pada masing-masing *database* berdasarkan tahun publikasi 2022–2026, ketersediaan artikel secara *open access* dan *full-text*, serta jenis artikel yang sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga diperoleh 127 artikel. Setelah dilakukan penghapusan artikel duplikat menggunakan Mendeley, tersisa 65 artikel. Penyaringan berdasarkan judul dan abstrak kemudian mengeliminasi 45 artikel yang tidak sesuai dengan fokus dan kriteria penelitian. Selanjutnya, dilakukan penilaian *full-text* terhadap 20 artikel, dan sebanyak 7 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Dengan demikian, diperoleh 13 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan digunakan dalam kajian literatur sistematis ini. Alur

proses seleksi artikel disajikan dalam diagram PRISMA 2020 pada Gambar 1.

HASIL

Didapatkan 13 artikel setelah dilakukan penyaringan artikel dari berbagai *database* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan layak untuk dibahas dalam kajian literatur ini. Desain penelitian yang digunakan pada semua artikel yang didapat sudah sesuai kriteria, yaitu desain eksperimental. Intervensi yang digunakan yaitu *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) dalam berbagai bentuk program intervensi seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Elder Care* (MBEC), *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), dan *Mindfulness Counseling*. *Outcome* yang dibahas pada penelitian ini yaitu kesehatan mental pada lansia meliputi stres, depresi, kecemasan, dan perasaan kesepian.

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

Judul	Penulis, Tahun	Metode dan Populasi	Hasil
Effects of a mindfulness-based intervention versus a social contact control in alleviating loneliness among older adults: a randomized controlled trial.	(Wong et al., 2026)	Metode: <i>Randomized Controlled Trial</i> (RCT). Populasi: 245 lansia dengan usia ≥ 60 tahun.	Terdapat penurunan yang signifikan terhadap perasaan kesepian pada lansia dalam kelompok intervensi <i>mindfulness</i> dan kelompok <i>Social Contact Control</i> (SCC) dengan hasil uji statistik pada kedua kelompok yaitu $p < 0,05$. Selain itu, pada lansia yang diberikan intervensi <i>mindfulness</i> , terjadi penurunan tingkat kecemasan dan gejala depresi yang bertahan selama 6 bulan ($p < 0,05$).
Effects of a mindfulness-based intervention and a health self-management programme on psychological well-being in older adults with subjective cognitive decline: Secondary analyses from the SCD-Well randomized clinical trial.	(Schlosser et al., 2023)	Metode: <i>secondary analysis</i> dari <i>Randomized Clinical Trial</i> (SCD-Well Trial) Populasi: 147 lansia dalam rentang usia 60-91 tahun.	Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada lansia dalam kelompok intervensi <i>mindfulness</i> dan kelompok manajemen kesehatan dengan hasil uji statistik pada kedua kelompok yaitu $p < 0,05$. Selain itu, intervensi <i>mindfulness</i> dapat meningkatkan kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis yang dibuktikan dengan hasil uji statistik $p = 0,004$ ($p < 0,05$).
Effectiveness of an age-modified mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in improving mental health in older people with depressive symptoms: a non-randomized controlled trial.	(Wang et al., 2025)	Metode: <i>Non-randomised controlled trial</i> Populasi: 112 lansia dalam rentang usia 60-93 tahun.	Intervensi <i>mindfulness</i> dengan bentuk program <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT) yang dimodifikasi sesuai dengan usia efektif untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Pada lansia dalam kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres secara signifikan dengan hasil uji statistik $p < 0,05$. Selain itu, MBCT ini dapat meningkatkan regulasi emosi dan kesadaran diri pada lansia.
Effects of Mindfulness-Based Elder Care (MBEC) on symptoms of depression and anxiety and spiritual well-being of institutionalized seniors with disabilities: a randomized controlled trial.	(Hsiung et al., 2023)	Metode: <i>Randomized controlled trial</i> (RCT) Populasi: 77 lansia dengan usia >65 tahun	Terdapat penurunan secara signifikan pada tingkat kecemasan dan gejala depresi pada lansia yang diberikan intervensi <i>mindfulness</i> dalam bentuk program <i>Mindfulness-Based Elder Care</i> (MBEC) dibuktikan dengan hasil uji statistik yaitu nilai $p < 0,05$. Selain itu, pada kelompok intervensi terdapat penurunan <i>distress spiritual</i> dengan nilai hasil uji statistiknya $p = 0,001$.

Judul	Penulis, Tahun	Metode dan Populasi	Hasil
The effect of the Mindfulness-Based Stress Reduction program on the level of perceived stress and geriatric depression in older adults: a randomized controlled study.	(Yildiz and Orak, 2023)	Metode: <i>Randomized controlled trial</i> (RCT) Populasi: 54 lansia dengan rentang usia ≥ 60 tahun.	Intervensi <i>mindfulness</i> dalam bentuk program <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> efektif untuk menurunkan tingkat stres dan gejala depresi serta meningkatkan regulasi emosi secara signifikan pada lansia dalam kelompok intervensi MBSR yang dibuktikan dengan hasil uji statistik $p < 0,05$. Efek intervensi bertahan hingga 1 bulan.
Effect of mindfulness-based stress reduction (MBSR) program on depression, emotion regulation, and sleep problems: A randomized controlled trial study on depressed elderly.	(Javadzade et al., 2024)	Metode: <i>Randomized controlled trial</i> (RCT) Populasi: 60 lansia dengan rentang usia ≥ 60 tahun.	Intervensi <i>mindfulness</i> dalam bentuk program <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> terbukti efektif untuk menurunkan tingkat stres dan depresi, serta dapat meningkatkan kualitas tidur dan kemampuan regulasi emosi dengan hasil uji statistik $p < 0,001$. Oleh karena itu, MBSR ini dapat dijadikan terapi nonfarmakologis untuk memperbaiki fungsi kognitif sehingga meningkatkan kesehatan mental pada lansia.
The effect of mindfulness-based stress reduction (MBSR) training on serum cortisol levels, depression, stress, and anxiety in type 2 diabetic older adults during the COVID-19 outbreak.	(Sayadi et al., 2022)	Metode: <i>Randomized controlled trial</i> (RCT) Populasi: 52 lansia dengan rentang usia ≥ 60 tahun.	Terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada lansia dalam kelompok intervensi yang diberikan intervensi <i>mindfulness</i> dalam bentuk program <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> dibandingkan dengan kelompok kontrol, dengan hasil uji statistik $p < 0,001$. Penelitian ini juga menunjukkan adanya penurunan serum kortisol secara signifikan yang menjadi salah satu faktor penyebab stres.
A Randomized, Controlled Pilot Study of Mindfulness-Based Stress Reduction in Healthy Older Adults.	(Lwi et al., 2023)	Metode: <i>Pilot Randomized controlled trial</i> Populasi: 62 lansia dengan rentang usia ≥ 60 tahun.	Lansia pada kelompok intervensi yang diberikan terapi <i>mindfulness</i> dalam bentuk program <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> mengalami peningkatan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang dibuktikan dari hasil uji statistik $p < 0,001$. Selain itu, MBSR ini terbukti dapat memperbaiki fungsi kognitif dan atensi pada lansia sehat yang sudah mengalami proses penuaan dan penurunan pada fungsi kognitifnya.

Judul	Penulis, Tahun	Metode dan Populasi	Hasil
Mindfulness-based stress reduction for community-dwelling older adults with subjective cognitive decline (SCD) and mild cognitive impairment (MCI) in primary care: a mixed-methods feasibility randomized control trial.	(Tran et al., 2023)	Metode: <i>Convergent mixed-methods, single-blind pilot Randomized Controlled Trial</i> (RCT) Populasi: 27 lansia dengan rentang usia ≥ 60 tahun.	Intervensi <i>mindfulness</i> dalam bentuk program <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> efektif untuk menurunkan tingkat stres pada lansia dengan gangguan kognitif, serta meningkatkan regulasi emosi dan kesehatan psikologis. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan kesehatan mental 64,3% pada lansia dengan gangguan kognitif ringan.
Mindfulness-based stress reduction and loneliness in older adults: two randomized controlled trials.	(Dutcher et al., 2025)	Metode: <i>Two randomized controlled trials</i> Populasi: 219 lansia dengan rentang usia ≥ 65 tahun.	Terdapat penurunan tingkat kesepian dan reaktivitas sosial yang signifikan pada lansia dalam kelompok intervensi yang diberikan terapi <i>mindfulness</i> dalam bentuk program <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> dengan hasil uji statistik $p < 0,001$ dibandingkan pada kelompok kontrol. Penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan terhadap kesejahteraan psikologis dan regulasi emosi.
The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Therapy on Resilience and Perceived Stress in Older Residents of Nursing Homes.	(Lakshmanan et al., 2025)	Metode: <i>Quasi-experimental</i> Populasi: 48 lansia dengan rentang usia 60-80 tahun.	Terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat depresi dan stres pada lansia di panti jompo setelah diberikan intervensi <i>mindfulness</i> dalam bentuk program <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> oleh perawat, yang dibuktikan dengan hasil uji statistik $p = 0,001$. Selain itu, MBSR ini juga efektif untuk meningkatkan kesejahteraan sosial lansia.
The Effectiveness of Mindfulness Counseling in Reducing Stress in the Elderly.	(Mahardika, 2025)	Metode: <i>Quasi-experimental</i> Populasi: 20 lansia dengan rentang usia 60-75 tahun	Terdapat penurunan tingkat stres pada lansia setelah dilakukan konseling berbasis <i>mindfulness</i> dengan hasil uji statistik Wilcoxon $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Intervensi ini juga efektif untuk meningkatkan regulasi emosi dan penerimaan diri, serta bermanfaat untuk meningkatkan ketenangan pada lansia.
Effectiveness of Mindfulness-Based Mental Health Training to Reduce Anxiety in the Elderly in the Working Area of Tebing Tinggi Empat Lawang Health Center.	(Kartini et al., 2026)	Metode: <i>Quasi-experimental</i> Populasi: 65 lansia dengan rentang usia ≥ 60 tahun.	Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada lansia setelah dilakukan pelatihan kesehatan mental berbasis <i>mindfulness</i> dengan hasil uji Wilcoxon $p < 0,001$. Selain itu, intervensi <i>mindfulness</i> ini juga dapat meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi pada lansia.

RCT: randomized controlled trial; MBSR: mindfulness-based stress reduction; MBCT: mindfulness-based cognitive therapy; MBEC: mindfulness-based elder care.

PEMBAHASAN

Mindfulness-Based Intervention (MBI) merupakan intervensi nonfarmakologis yang dilakukan melalui latihan kesadaran terhadap pikiran, emosi, sensasi tubuh, dan kondisi yang sedang dialami tanpa memberikan penilaian secara berlebihan. Dalam 13 penelitian yang dianalisis pada kajian ini, MBI diberikan dalam beberapa bentuk program, yaitu *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, *Mindfulness-Based Elder Care (MBEC)*, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*, *mindfulness counseling*, serta bentuk intervensi berbasis *mindfulness* lainnya. Intervensi tersebut menggunakan berbagai teknik, seperti *mindful breathing*, meditasi, *body scan*, dan latihan kesadaran yang disesuaikan dengan karakteristik serta kondisi lansia. Durasi intervensi pada penelitian yang dianalisis umumnya dilakukan selama beberapa minggu dengan frekuensi dan intensitas yang bervariasi. Dengan demikian, pembahasan mengenai efektivitas MBI dalam kajian ini difokuskan pada bentuk intervensi yang benar-benar terdapat dalam 13 artikel yang memenuhi kriteria inklusi (Abidin et al., 2022; Febrianti et al., 2025; Ridlo et al., 2025).

Sebagian besar penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa MBI berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental lansia, terutama dalam menurunkan stres, depresi, kecemasan, dan kesepian. Temuan tersebut dapat dipahami melalui mekanisme psikologis dan biologis yang saling berkaitan. Secara psikologis, latihan *mindfulness* meningkatkan kemampuan lansia untuk menyadari pikiran, emosi, dan sensasi tubuh tanpa memberikan penilaian secara berlebihan, sehingga membantu meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi respons maladaptif terhadap stres. Secara biologis, *mindfulness* diduga berkontribusi terhadap modulasi respons stres melalui aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) dan regulasi kadar kortisol. Proses tersebut dapat mendukung kemampuan

individu dalam mengelola stres dan mempertahankan respons emosional yang lebih adaptif. Namun, mekanisme biologis ini belum dapat dianggap sebagai hubungan kausal yang pasti karena hasil penelitian mengenai perubahan respons HPA dan kortisol masih menunjukkan variasi. Oleh karena itu, manfaat MBI terhadap kesehatan mental kemungkinan tidak hanya berasal dari satu mekanisme, tetapi merupakan hasil interaksi antara peningkatan regulasi emosi, pengelolaan stres, dan perubahan respons fisiologis terhadap stres (Erika et al., 2026; Hsiung et al., 2023; Wang et al., 2025; Wong et al., 2026; Zhang et al., 2025).

Lansia akan mengalami penurunan fungsi kognitif yang dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup sehingga dapat berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Selain itu, masalah psikologis pada lansia juga dipengaruhi oleh perasaan kehilangan, kesepian, kurang dukungan, menderita penyakit kronis, faktor ekonomi, dan penurunan fungsi fisiologis. Masalah kesehatan mental pada lansia yang paling sering terjadi adalah stres, kecemasan, depresi, dan kesepian. Hal ini juga diperburuk oleh penurunan fungsi struktur otak akibat proses penuaan yang mengakibatkan perubahan sikap pada lansia sehingga menjadi semakin egosentris, lebih mudah marah, stres, dan depresi (Nuari et al., 2025; Rosmaharani et al., 2022; Yektiningsih, 2021).

Berdasarkan hasil kajian terhadap 13 artikel yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir, *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* merupakan bentuk intervensi berbasis *mindfulness* yang paling banyak digunakan. MBSR umumnya dilaksanakan selama delapan minggu dengan latihan yang berfokus pada peningkatan kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman yang dialami tanpa memberikan penilaian. Latihan meditasi pernapasan juga digunakan untuk membantu meningkatkan relaksasi dan kesadaran terhadap kondisi diri. Hasil penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa

MBSR berpotensi menurunkan stres, perasaan kesepian, dan depresi serta mendukung perbaikan kualitas tidur dan regulasi emosi pada lansia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa MBSR berpotensi digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis lansia (Dutcher et al., 2025; Lakshmanan et al., 2025; Sayadi et al., 2022; Yildiz and Orak, 2023).

Selain MBSR, terdapat beberapa bentuk program lain dalam intervensi MBI yang telah dikembangkan dan disesuaikan dengan kondisi lansia seperti *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dan *Mindfulness-Based Elder Care* (MBEC). Kesehatan mental pada kelompok usia lanjut dapat dipengaruhi oleh menurunnya fungsi kognitif, sehingga intervensi MBCT dan MBEC ini dilakukan untuk memperbaiki fungsi kognitif lansia yang menurun akibat proses penuaan serta meningkatkan kontrol emosi dan pikiran yang lebih adaptif. Pemberian intervensi ini dilakukan untuk menurunkan masalah psikologis pada lansia seperti depresi, stres, ansietas, dan distress spiritual. Terapi yang diberikan telah dimodifikasi sesuai dengan usia dan kondisi lansia supaya memberikan hasil yang lebih maksimal dan dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi 1 sesi setiap minggu selama 2 jam setiap pertemuan (Hsiung et al., 2023; Wang et al., 2025).

Beberapa penelitian juga menggunakan bentuk intervensi berbasis *mindfulness* lainnya, seperti *mindfulness counseling* dan *mindfulness-based mental health training*, yang ditujukan untuk menurunkan stres dan kecemasan pada lansia. *Mindfulness counseling* membantu lansia mengelola emosi melalui latihan kesadaran, penerimaan, dan eksplorasi diri dengan pendekatan yang empatik dan holistik. Sementara itu, *mindfulness-based mental health training* dapat dimodifikasi sesuai dengan kondisi dan kebutuhan lansia. Intervensi tersebut mencakup teknik meditasi pernapasan dan *mindfulness*

awareness yang bertujuan membantu relaksasi serta meningkatkan regulasi emosi, sehingga dapat mendukung penurunan tingkat kecemasan dan stres pada lansia (Kartini et al., 2026; Mahardika, 2025).

Pada kelompok usia lanjut, terdapat masalah psikologis yang paling sering dihadapi, salah satunya yaitu perasaan kesepian karena dipengaruhi oleh kehilangan sesuatu yang berarti, interaksi sosial yang menurun, dan keterbatasan fisik akibat proses penuaan. Perasaan kesepian ini dapat menyebabkan ketergantungan, rasa percaya diri menurun, dan perasaan tidak berharga. Lansia yang berada di panti jompo akan lebih merasa kesepian karena kurangnya dukungan keluarga dan sosial. Kondisi ini, jika diabaikan, akan menimbulkan masalah kesehatan mental seperti depresi, stres, ansietas, harga diri rendah, dan isolasi sosial. Penelitian Wong et al. (2026) menyatakan adanya penurunan perasaan kesepian pada lansia setelah diberikan terapi nonfarmakologis berupa intervensi MBI yang sudah dimodifikasi sesuai kondisi kognitif dan fisik lansia. Terapi ini dilakukan selama 8 minggu dengan 1 kali pertemuan setiap minggu. Metode yang digunakan yaitu latihan fokus dengan kesadaran penuh dan *mindful breathing*. Latihan ini dilakukan selama 90 menit setiap pertemuan. Namun, pada penelitian ini tidak menunjukkan adanya perbedaan hasil yang signifikan antara lansia pada kelompok intervensi *mindfulness* dan lansia pada kelompok *Social Contact Control* (SCC), tetapi terdapat penurunan perasaan kesepian lansia pada kedua kelompok tersebut. Selain itu, lansia dalam kelompok intervensi *mindfulness* menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dan gejala depresi secara signifikan setelah 6 bulan terapi. Hasil penelitian Dutcher et al. (2025) juga membuktikan bahwa intervensi MBI dalam bentuk program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) juga dapat menurunkan tingkat kesepian pada lansia setelah dilakukan selama 8 minggu dengan durasi 2 jam per sesi setiap minggu. Namun, terdapat

perbedaan intervensi dan durasi yang diberikan pada kedua penelitian tersebut. Terdapat perbedaan efektivitas hasil intervensi yang dipengaruhi oleh intervensi, durasi, serta intensitas latihan yang diberikan. Meskipun demikian, kedua intervensi menunjukkan adanya penurunan perasaan kesepian setelah dilakukan intervensi (Dutcher et al., 2025; Noverinda et al., 2025; Wong et al., 2026).

Stres adalah salah satu masalah psikologis yang sering dihadapi oleh lansia karena disebabkan oleh beberapa faktor, contohnya adalah akibat penurunan fungsi fisiologis dan psikologis yang menyebabkan aktualisasi dan penerimaan diri pada lansia menurun sehingga tingkat stres akan meningkat pada kelompok usia lanjut ini. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres pada lansia yaitu dengan pemberian terapi nonfarmakologis yang diteliti oleh Yildiz and Orak (2023) dengan menggunakan *Mindfulness-Based Intervention* (MBI) dalam bentuk program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) membuktikan bahwa terdapat penurunan stres setelah dilakukan terapi MBSR selama 8 minggu, dan efek dari terapi ini bertahan hingga 1 bulan setelah terapi. Hasil ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Lakshmanan et al. (2025) yang membuktikan intervensi MBSR ini terbukti efektif untuk mengurangi stres pada lansia yang berada di panti jompo setelah dilakukan terapi selama 8 minggu dengan bimbingan perawat panti jompo. Selain itu, MBSR ini juga dapat menurunkan gejala depresi. Untuk memperbaiki kesehatan mental lansia, intervensi ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan berbasis kesadaran dan holistik (Lakshmanan et al., 2025; Pratiwi et al., 2024; Yildiz and Orak, 2023).

Depresi adalah masalah psikologis yang cukup serius pada lansia. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya kontrol diri dan emosi terhadap stresor yang muncul. Stresor yang ada pada lansia umumnya karena penurunan

fungsi kognitif, disabilitas, kesepian, dan kurangnya dukungan keluarga. Program MBI yang telah dikembangkan menjadi beberapa bentuk intervensi seperti MBCT, MBEC, dan MBSR yang sudah disesuaikan dengan kondisi lansia terbukti efektif menurunkan tingkat depresi pada lansia. Hasil penelitian Wang et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi MBCT yang telah dimodifikasi sesuai usia dan dilakukan selama 8 minggu dengan metode meditasi pernapasan berbasis kesadaran efektif untuk menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada lansia, serta meningkatkan fungsi kognitif lansia. Sementara itu, Hsiung et al. (2023) menyatakan bahwa intervensi MBEC adalah bentuk MBI modifikasi yang paling mudah untuk diterapkan pada kelompok usia lanjut karena telah disesuaikan dengan kondisi lansia. MBEC ini dilakukan dengan metode meditasi dan *body scan* dengan posisi duduk dengan durasi 60 menit setiap sesi mingguan dan dilakukan selama 8 minggu. Setelah dilakukan intervensi, terdapat penurunan tingkat depresi serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan Javadzade et al. (2024) juga membuktikan manfaat intervensi MBSR yang diberikan dengan cara latihan fokus penuh kesadaran pada pikiran tanpa memberikan reaksi yang menghakimi, serta terapi meditasi pernapasan. MBSR ini dilakukan dengan tujuan mengurangi gejala depresi, tingkat stres, serta kecemasan. Selain itu, intervensi ini dapat memperbaiki kualitas tidur dan regulasi emosi. Pada ketiga penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan intervensi yang diberikan, sehingga dapat mempengaruhi perbedaan efektivitas yang dihasilkan terhadap kesehatan mental lansia (Hsiung et al., 2023; Javadzade et al., 2024; Rachmawati et al., 2023; Wang et al., 2025).

Lansia sangat berisiko mengalami ansietas karena penurunan fungsi psikologis dan fisiologis, kurangnya dukungan keluarga, serta perasaan takut kehilangan sesuatu yang berharga yang dapat menyebabkan

penurunan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia. Jika ansietas pada lansia diabaikan, akan muncul masalah psikologis lainnya seperti depresi dan stres. Selain itu, kecemasan juga mempengaruhi kesehatan tubuh karena dapat membuat nafsu makan dan kualitas tidur menurun. Untuk mengatasi ansietas pada lansia dapat dilakukan dengan beberapa terapi, salah satunya yaitu yang dilakukan oleh Sayadi et al. (2022) yang menggunakan intervensi MBI dalam bentuk MBSR dengan pendekatan holistik melalui meditasi pernapasan berbasis kesadaran dan *body scan* selama 8 minggu. Setelah dilakukan terapi, tingkat kecemasan menurun. Selain itu, MBSR ini juga dapat menurunkan gejala depresi serta kadar serum kortisol sebagai faktor biologis yang dapat mempengaruhi tingkat stres (Aulia et al., 2025; Sayadi et al., 2022).

Proses penuaan merupakan keadaan yang pasti akan terjadi pada kelompok usia lanjut yang menyebabkan menurunnya fungsi organ tubuh. Penurunan fungsi saraf adalah salah satu dampak dari proses penuaan yang mengakibatkan fungsi otak melemah sehingga akan terjadi penurunan fungsi kognitif yang membuat daya ingat menurun dan keterbatasan aktivitas fisik. Hasil penelitian Schlosser et al. (2023) menunjukkan adanya peningkatan fungsi kognitif pada lansia setelah diberikan intervensi MBI yang dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi 1 kali per minggu. Metode yang digunakan adalah *mindful breathing*, latihan fokus dan meditasi pernapasan. Intervensi MBI ini tidak hanya meningkatkan fungsi kognitif, tetapi juga menurunkan kecemasan pada lansia sehingga kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental meningkat. Sementara itu, penelitian Lwi et al. (2023) menggunakan bentuk program MBI yang telah dikembangkan yaitu MBSR selama 8 minggu dengan durasi 150 menit per sesi dengan metode latihan yoga dan meditasi pernapasan berbasis *mindfulness*. Setelah dilakukan terapi MBSR fungsi kognitif dan kesejahteraan psikologis meningkat. Hasil ini juga diperkuat oleh

penelitian Tran et al. (2023) yang membuktikan bahwa MBSR dapat memperbaiki fungsi kognitif setelah diberikan terapi MBSR selama 9 minggu dengan durasi 3 jam per sesi. Namun, pada ketiga penelitian tersebut terdapat perbedaan intervensi dan intensitas terapi yang diberikan pada lansia, sehingga hal ini dapat menyebabkan perbedaan kualitas hasil yang terjadi terhadap kesehatan mental pada lansia (Lwi et al., 2023; Prahassgita and Lestari, 2023; Schlosser et al., 2023; Tran et al., 2023).

Kajian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, penilaian kualitas metodologis dan risiko bias terhadap artikel yang dianalisis belum dilakukan secara sistematis, sehingga kekuatan bukti yang dihasilkan perlu ditafsirkan secara hati-hati. Kedua, pembatasan pada artikel yang tersedia secara *open access* dapat menimbulkan potensi bias seleksi dan menyebabkan sebagian penelitian yang relevan tidak teridentifikasi. Ketiga, terdapat keragaman dalam jenis, durasi, frekuensi, dan dosis intervensi MBI serta instrumen pengukuran luaran, sehingga hasil penelitian sulit dibandingkan secara langsung dan tidak memungkinkan dilakukan penggabungan kuantitatif. Selain itu, beberapa penelitian memiliki ukuran sampel yang relatif kecil, yang dapat memengaruhi ketepatan estimasi hasil. Jumlah penelitian dari Indonesia juga masih terbatas, sehingga generalisasi temuan terhadap konteks budaya dan karakteristik lansia di Indonesia masih perlu dilakukan dengan hati-hati.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis, *Mindfulness-Based Intervention (MBI)* menunjukkan potensi efektivitas dalam meningkatkan kesehatan mental pada lansia. Berbagai bentuk MBI dapat membantu lansia dalam mengelola stres, meningkatkan kesadaran dan regulasi emosi, serta mendukung kondisi psikologis yang lebih adaptif dalam menghadapi perubahan

selama proses penuaan. Efektivitas tersebut menunjukkan bahwa MBI berpotensi menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam mendukung kesehatan mental lansia. Namun, penerapannya perlu mempertimbangkan karakteristik lansia, bentuk intervensi, durasi, serta kondisi dan kebutuhan individu. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan uji klinis MBI yang teradaptasi dengan budaya dan karakteristik lansia Indonesia serta menggunakan pengukuran luaran jangka panjang untuk memperkuat bukti efektivitasnya.

Hasil kajian literatur menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi, stres, perasaan kesepian, dan kecemasan setelah diberikan intervensi MBI. Selain itu, pada beberapa penelitian program MBI ini dapat memperbaiki fungsi kognitif dan kualitas tidur pada lansia. Intervensi dapat dilakukan dengan metode yang dapat dimodifikasi dan disesuaikan dengan kondisi lansia, seperti latihan fokus terhadap pikiran dan emosi yang muncul dengan kesadaran tanpa memberikan respons yang menghakimi, latihan yoga, *mindful breathing*, *sitting meditation*, dan *body scan*. Terapi ini dilakukan selama 8-12 minggu dengan frekuensi 1 sesi setiap minggu dan durasinya 1-3 jam, hal ini dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan pada lansia. Pemberian terapi *mindfulness* dapat dilakukan dengan bimbingan dari perawat lansia atau terapis yang ahli.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Z., Fauzi, A. and Iskandar, I., 2022. Efektivitas mindfulness terhadap psikoneuroimunologi: Systematic review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 6(1), pp.13–25. Available at: <https://doi.org/10.31000/jiki.v6i1>

Aulia, Z., Rahmawati, A.N. and Sundar, R.I., 2025. Pelatihan terapi mindfulness untuk menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 4(1), pp.39–44. Available

at:

<https://doi.org/10.54832/jhics.v4i1.577>

Badan Pusat Statistik, 2025. Statistik penduduk lanjut usia 2025. Volume 22. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Dutcher, J.M., Brown, K.W., Lindsay, E.K., et al., 2025. Mindfulness-based stress reduction and loneliness in older adults: Two randomized controlled trials. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 80(12), pp.1–10. Available at: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaf178>

Erika, Agussamad, I. and Tahan, 2026. Implementasi mindfulness based stress reduction pada lansia diabetes melitus di Desa Bangun Rejo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), pp.16120–16128. Available at:

<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4235>

Febrianti, T., Asih, M.T., Raharjo, T. and Sulistyawati, N., 2025. Mindfulness-based intervention untuk meningkatkan psychological well-being dan spiritual well-being mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(2), pp.69–81. Available at: <https://doi.org/10.29240/jbk.v9i2.14839>

Haddaway, N.R., Page, M.J., Pritchard, C.C. and McGuinness, L.A., 2022. PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis. *Campbell Systematic Reviews*, 18(2), p.e1230. Available at:

<https://doi.org/10.1002/cl2.1230>

Hsiung, Y., Chen, Y.H., Lin, L.C. and Wang, Y.H., 2023. Effects of mindfulness-based elder care (MBEC) on symptoms of depression and anxiety and spiritual well-being of

- institutionalized seniors with disabilities: A randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 23, pp.1–12. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04220-6>
- Javadzade, N., Esmaeili, S.V., Omranifard, V. and Zargar, F., 2024. Effect of mindfulness-based stress reduction (MBSR) program on depression, emotion regulation, and sleep problems: A randomized controlled trial study on depressed elderly. *BMC Public Health*, 24, p.271. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17759-9>
- Kartini, A., Handayani, T.S. and Pebriani, E., 2026. Efektifitas pelatihan kesehatan mental berbasis mindfulness untuk mengurangi kecemasan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tebing Tinggi Empat Lawang. *Journal Student Scientific*, 4(1), pp.45–54. Available at: <https://doi.org/10.37676/ssj.v4i1.9611>
- Kusumawati, P.D., Anshoriyah, S., Siokain, D.M., et al., 2025. Assessing the effectiveness of mindfulness-based stress reduction (MBSR) programs in reducing anxiety and depression in chronic illness patients. *International Journal of Public Health Excellence*, 4(2), pp.390–395. Available at: <https://doi.org/10.55299/ijphe.v4i2.1228>
- Lakshmanan, J., Gopalakrishnan, B. and Rajendran, S.S., 2025. Effectiveness of mindfulness-based approaches on stress, depression, and serum cortisol among elderly in old age homes. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 11(17), pp.419–436. Available at: https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_655_25
- Lwi, S.J., Paulraj, S.R., Schendel, K., et al., 2023. A randomized, controlled pilot study of mindfulness-based stress reduction in healthy older adults. *Clinical Gerontologist*, 46(3), pp.330–345. Available at: <https://doi.org/10.1080/07317115.2022.2137075>
- Mahardika, N., 2025. Efektivitas konseling mindfulness untuk mengurangi stres pada lansia. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), pp.53–60. Available at: <https://doi.org/10.58222/jurip.v4i2.1705>
- Manurung, M.E.M., Utami, R.A., Tandilangi, A.A., et al., 2023. Ilmu dasar keperawatan gerontik. 1st ed. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Noverinda, V., Putri, R.B., Iksan, R.R. and Indrayeni, R., 2025. Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup lansia di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), pp.17207–17213. Available at: <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.48871>
- Nuari, I., Maisseptian, F., Fitria, A. and Fakhri, N., 2025. Mengenal kesehatan mental lansia: Sebuah penelitian deskriptif terhadap tantangan dan dukungan yang diperlukan pada usia tua. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 19(2), pp.449–456. Available at: <https://doi.org/10.31869/mi.v19i2.6652>
- Prahasasgita, M.S. and Lestari, M.D., 2023. Stimulasi fungsi kognitif pada lanjut usia di Indonesia: Tinjauan literatur. *Buletin Psikologi*, 31(2), pp.247–264. Available at: <https://doi.org/10.22146/buletinp psikologi.80371>
- Pratiwi, S.D., Novita, A. and Daeli, W., 2024. Analisis penyebab stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), pp.265–279. Available at: <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.351>
- Rachmawati, F., Z, D., Muttaqin, Z. and Muryati, 2023. Analisis faktor penyebab depresi pada lansia: Riwayat penyakit, interaksi sosial

- dan dukungan keluarga. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(2), pp.8–16. Available at: <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i2.1782>
- Ridlo, M.R., Yoenanto, N.H. and Fardana, N.A., 2025. Efek intervensi mindfulness terhadap kecemasan pada remaja: Sebuah sistematis literatur review. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(5), pp.1194–1206. Available at: <https://doi.org/10.31004/obsesi.v9i5.7001>
- Rosmaharani, S., Nahariani, P. and Noviana, I., 2022. Korelasi perubahan kognitif dengan kejadian depresi pada lansia. *Jurnal Muhammadiyah*, 7(3), pp.54–58. Available at: <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i3.14529>
- Sayadi, A.R., Bagheri, S.H.S., Khodadadi, A. and Torababadi, R.J., 2022. The effect of mindfulness-based stress reduction (MBSR) training on serum cortisol levels, depression, stress, and anxiety in type 2 diabetic older adults during the COVID-19 outbreak. *Journal of Medicine and Life*, 15(12), pp.1493–1501. Available at: <https://doi.org/10.25122/jml-2021-0437>
- Schlosser, M., Demnitz-King, H., Barnhofer, T., et al., 2023. Effects of a mindfulness-based intervention and a health self-management programme on psychological well-being in older adults with subjective cognitive decline: Secondary analyses from the SCD-Well randomised clinical trial. *PLoS One*, 18(12), p.e0295175. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295175>
- Siahaan, A.O.M., Zulfitri, R. and Dewi, A.P., 2026. Hubungan gaya hidup dengan kualitas hidup lansia di wilayah pesisir Kelurahan Meranti Pandak. *Borneo Nursing Journal*, 8(1), pp.2541–2551. Available at: <https://doi.org/10.61878/bnj.v8i1.456>
- Tran, T., Donnelly, C., Nalder, E., et al., 2023. Mindfulness-based stress reduction for community-dwelling older adults with subjective cognitive decline (SCD) and mild cognitive impairment (MCI) in primary care: A mixed-methods feasibility randomized control trial. *BMC Primary Care*, 24, pp.1–17. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12875-023-02002-y>
- Wang, Y.H., Wang, Y.L., Leung, D.K.Y., et al., 2025. Effectiveness of an age-modified mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in improving mental health in older people with depressive symptoms: A non-randomised controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25, p.81. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04781-6>
- WHO, 2023. Mental health. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- WHO, 2025. Ageing and health. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Wong, E.T.F., Lee, E.K.P., Mo, P.K.H., et al., 2026. Effects of a mindfulness-based intervention versus a social contact control in alleviating loneliness among older adults: A randomised controlled trial. *BMJ Mental Health*, 29(1), pp.1–10. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmjment-2025-302197>
- Yektiningsih, E., 2021. Systematic review: Pelayanan keperawatan jiwa pada lansia di masyarakat. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 3(1), pp.13–22. Available at:

- <https://doi.org/10.53599/jip.v3i1.77>
- Yildiz, M.K. and Orak, O.S., 2023. The effect of the mindfulness-based stress reduction program on the level of perceived stress and geriatric depression in older adults: A randomized controlled study. *Psychogeriatrics*, 23(2), pp.261–272. Available at: <https://doi.org/10.1111/psyg.12929>
- Zhang, Z.J., Lo, H.H.M., Au, A., et al., 2025. Effects and mechanisms of a brief mindfulness-based intervention for caregivers of frail older adults: A three-arm randomized controlled trial. *Mindfulness*, 16(7), pp.1844–1861. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02594-9>