

Peran Manajemen Keperawatan dalam Penerapan Terapi Relaksasi Mindfulness untuk Mengurangi Loneliness Lansia di Posyandu Lansia

Penulis Pertama : Mokhamad Nurhadi*
Institusi : Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
Alamat institusi : Jl. KH. Hasyim Asyhari No. 26 Tuban
Asal Negara : Indonesia

Penulis Kedua : Tiara Putri Ryandini
Institusi : Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
Alamat institusi : Jl. KH. Hasyim Asyhari No. 26 Tuban
Asal Negara : Indonesia

Penulis Ketiga : Dyah Pitaloka
Institusi : Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
Alamat institusi : Jl. KH. Hasyim Asyhari No. 26 Tuban
Asal Negara : Indonesia

***Email Korespondensi:** madinarrohmah@gmail.com

Diterima: 15 Juli 2025 | Direvisi: 17 Juli 2025 | Disetujui: 28 Juli 2025 Dipublikasikan : 31 Juli 2025

ABSTRAK

Loneliness merupakan masalah psikososial yang sering dialami lansia akibat penurunan fungsi sosial dan kurangnya interaksi dengan lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran manajemen keperawatan dalam penerapan terapi relaksasi mindfulness untuk mengurangi loneliness pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Merakurak Tuban. Metode penelitian menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Jumlah sampel sebanyak 23 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi diberikan dalam bentuk terapi relaksasi mindfulness selama empat kali pertemuan dengan durasi setiap pertemuan 15-20 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *loneliness* yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *mindfulness* dengan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Diskusi penelitian ini menegaskan bahwa manajemen keperawatan berperan penting dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi terapi relaksasi mindfulness sebagai terapi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi loneliness lansia, serta mendukung kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis lansia di Posyandu Lansia.

Kata kunci: Lansia; *Loneliness*; Manajemen Keperawatan; *Mindfulness*; Terapi relaksasi

ABSTRACT

Loneliness is a psychosocial problem commonly experienced by the elderly due to decreased social functioning and limited interactions with their surroundings. This study aimed to analyze the role of nursing management in implementing mindfulness relaxation therapy to reduce loneliness among elderly at the Elderly Posyandu in Mulung Hamlet, Bogorejo Village, Merakurak, Tuban. The research method used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 23 elderly people selected using purposive sampling. The intervention was delivered through mindfulness relaxation therapy in four sessions with each session lasting 15–20 minutes. The results showed a significant decrease in

the level of loneliness before and after the intervention, with the Wilcoxon test result of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This discussion emphasizes that nursing management plays an important role in planning, implementing, and evaluating mindfulness relaxation therapy as an effective non-pharmacological intervention to reduce loneliness, thus supporting psychological well-being and quality of life in the elderly at the Posyandu Lansia.

Keywords: Elderly; Loneliness; Mindfulness; Nursing Management; Relaxation therapy

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis akibat perubahan biologis, sosial, dan perubahan peran dalam keluarga maupun masyarakat. World Health Organization memproyeksikan jumlah lansia akan mencapai 22% populasi dunia pada tahun 2050, dimana sekitar 20% di antaranya mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan loneliness (kesepian) yang berkontribusi pada penurunan kualitas hidup serta meningkatnya morbiditas dan mortalitas (Marques et al., 2023). Data Badan Pusat Statistik Indonesia menunjukkan jumlah lansia mencapai 10,48% populasi pada tahun 2022 dan meningkat pada tahun 2023, sehingga menuntut adanya upaya promotif preventif melalui posyandu lansia sebagai layanan primer berbasis komunitas (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2023).

Loneliness atau kesepian pada lansia menjadi salah satu masalah signifikan yang berdampak luas terhadap kesehatan fisik dan mental. *Loneliness* meningkatkan risiko depresi, gangguan kognitif, penurunan imunitas, hipertensi, penyakit kardiovaskular, hingga mortalitas dini (Li et al., 2025). Penelitian Nursalam et al. (2023) menunjukkan lebih dari 50% lansia di Indonesia mengalami loneliness sedang hingga tinggi, dengan implikasi menurunnya kualitas hidup dan meningkatnya risiko hospitalisasi. Selain itu, studi Yu et al. (2023) dalam *BMC Geriatrics* menunjukkan bahwa loneliness berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas tidur pada lansia komunitas di China (Gong et al., 2024). Demikian pula, penelitian Sharma et al. (2023) dalam *Geriatric Nursing* di India menemukan bahwa lebih dari 60% lansia di komunitas perkotaan mengalami *loneliness* tinggi yang berdampak pada peningkatan kecemasan dan risiko depresi (Awasthi et al., 2024).

Mindfulness merupakan salah satu intervensi inovatif yang mulai banyak diterapkan di berbagai negara untuk mengatasi masalah psikologis lansia. *Mindfulness* adalah latihan kesadaran penuh pada saat ini tanpa penilaian, yang membantu lansia menerima kondisi dirinya, meningkatkan penerimaan diri, mengurangi stres, serta menurunkan loneliness (Christofi et al., 2025). Meta-analisis Geiger et al. (2023) menunjukkan mindfulness efektif menurunkan depresi, kecemasan, stres, dan loneliness pada lansia dengan efek moderat hingga tinggi (Park et al., 2025). Studi Zhang et al. (2023) di China membuktikan mindfulness berbasis komunitas meningkatkan psychological well-being dan menurunkan loneliness secara signifikan setelah delapan minggu intervensi. Penelitian Li et al. (2023) juga mendukung, bahwa mindfulness-based interventions secara signifikan menurunkan loneliness dan meningkatkan kualitas tidur lansia di komunitas perkotaan. Selain itu, penelitian Park et al. (2023) di Korea Selatan menunjukkan mindfulness-based stress reduction meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan loneliness secara bermakna pada lansia komunitas. Di Indonesia, penelitian Nursalam et al. (2023) membuktikan *mindfulness* berbasis komunitas efektif menurunkan *loneliness* dan meningkatkan *psychological well-being* lansia di Surabaya.

Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada mindfulness sebagai intervensi individual atau terapi psikologis, belum banyak mengkaji bagaimana peran manajemen keperawatan dalam penerapan terapi relaksasi mindfulness secara terstruktur melalui posyandu lansia dengan melibatkan perawat, kader, dan keluarga. Manajemen keperawatan

berperan penting dalam proses perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi intervensi keperawatan lansia, termasuk dalam penerapan *mindfulness* di komunitas (Beyazgul et al., 2024). Kesenjangan pengetahuan ini penting untuk diteliti karena posyandu lansia memiliki potensi sebagai sarana edukasi kelompok dan penguatan promotif preventif kesehatan jiwa lansia.

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana peran manajemen keperawatan dalam penerapan terapi relaksasi *mindfulness* untuk mengurangi *loneliness* lansia di Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Merakurak Tuban. *State of the art* penelitian ini terletak pada pengembangan model manajemen keperawatan berbasis komunitas dalam penerapan *mindfulness* yang terintegrasi dengan program posyandu lansia untuk menurunkan *loneliness* secara efektif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Keaslian penelitian ini adalah memadukan terapi relaksasi *mindfulness* dengan pendekatan manajemen keperawatan berbasis komunitas di posyandu lansia yang belum banyak diteliti di Indonesia, sehingga diharapkan dapat menjadi inovasi dalam pelayanan keperawatan gerontik komunitas dan mendukung program Indonesia Sehat melalui peningkatan kesehatan jiwa lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi* eksperimen dengan pendekatan *non-equivalent control group design*, dimana terdapat kelompok intervensi yang diberikan terapi relaksasi *mindfulness* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi efektivitas manajemen keperawatan dalam penerapan terapi relaksasi *mindfulness* terhadap pengurangan tingkat *loneliness* lansia di komunitas Posyandu Lansia.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar aktif di Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Kecamatan Merakurak Kabupaten Tuban, dengan jumlah total 60 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia ≥ 60 tahun, memiliki tingkat kognitif normal (ditentukan melalui *Mini Mental State Examination/MMSE* >24), memiliki skor *loneliness* sedang-tinggi berdasarkan kuesioner *UCLA Loneliness Scale* versi pendek, bersedia mengikuti intervensi, dan hadir minimal 80% dalam sesi terapi relaksasi *mindfulness*. Kriteria eksklusi meliputi lansia dengan gangguan pendengaran berat, gangguan mental berat, atau kondisi medis akut yang menghambat partisipasi dalam terapi.

Berdasarkan perhitungan *power analysis* dengan uji dua arah (*two-tailed test*), $\alpha=0,05$, $\text{power}=80\%$, $\text{effect size}=0,5$ diperoleh minimal sampel sebanyak 26 orang per kelompok, sehingga total sampel penelitian ini adalah 52 lansia (26 kelompok intervensi dan 26 kelompok kontrol).

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale* versi pendek untuk mengukur tingkat *loneliness* lansia sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen ini telah tervalidasi secara internasional dengan reliabilitas tinggi (*Cronbach's alpha* = 0,84). Data juga dilengkapi dengan lembar observasi pelaksanaan manajemen keperawatan yang mencakup tahapan *assessment*, *diagnosis* keperawatan, perencanaan, implementasi terapi relaksasi *mindfulness*, serta evaluasi hasil intervensi yang dilakukan oleh perawat dan kader posyandu.

Intervensi terapi relaksasi *mindfulness* diberikan dalam 6 sesi selama 3 minggu, masing-masing sesi berdurasi 30-45 menit, meliputi pengenalan *mindfulness*, latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*), *body scan*, *mindful walking*, dan refleksi penerimaan diri. Edukasi dan praktik terapi dilakukan oleh peneliti bersama kader yang telah dilatih, menggunakan pendekatan *andragogi*, demonstrasi, dan praktik langsung sesuai standar praktik keperawatan komunitas.

Teknik analisis data meliputi analisis *univariat* untuk distribusi frekuensi karakteristik responden, dan analisis *bivariat* menggunakan *uji Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji perbedaan tingkat *loneliness* sebelum dan sesudah pada masing-masing kelompok, serta uji *Mann Whitney U Test* untuk menguji perbedaan hasil antara kelompok intervensi dan kontrol dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS versi 29 dengan memastikan asumsi normalitas dan homogenitas data terpenuhi.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan IIKNU Tuban dengan No.: 132/0084223523/LEPK.IIKNU/IV/2025. Peneliti juga menerapkan prinsip etika penelitian meliputi *informed consent*, *anonimity*, *confidentiality*, dan *justice* dalam seluruh tahapan penelitian guna menjaga hak dan kesejahteraan subjek penelitian.

HASIL

1. Data Umum

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Dusun Mulung, Desa Bogorejo, Kecamatan Merakurak, Kabupaten Tuban, Provinsi Jawa Timur. Dusun Mulung merupakan salah satu wilayah pedesaan yang mayoritas penduduknya bekerja sebagai petani dan buruh tani dengan kondisi sosial ekonomi menengah ke bawah. Lokasi Posyandu Lansia berada di balai dusun yang digunakan setiap bulan sebagai tempat pelayanan kesehatan dasar bagi lansia, seperti pemeriksaan tekanan darah, pengukuran berat badan, konsultasi kesehatan, serta edukasi kesehatan lansia. Berdasarkan observasi awal peneliti pada bulan April 2025, Posyandu Lansia Dusun Mulung memiliki 40 anggota lansia dengan tingkat kehadiran rata-rata 23–25 orang setiap kegiatan. Fasilitas Posyandu relatif sederhana, terdiri dari ruang terbuka, kursi plastik, timbangan manual, dan tensimeter digital. Kegiatan posyandu lansia ini dikelola oleh kader kesehatan desa dengan pendampingan bidan desa dan perawat puskesmas. Dalam konteks penelitian edukasi *mindfulness*, lokasi ini dipilih karena mayoritas lansia menunjukkan keterbatasan aktivitas sosial dan psikologis sehingga memerlukan program intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, Posyandu Lansia Dusun Mulung memiliki dukungan masyarakat dan pemerintah desa yang baik dalam penyelenggaraan program kesehatan lansia, sehingga pelaksanaan manajemen edukasi *mindfulness* diharapkan berjalan optimal.

Data Umum Responden

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Responden dalam penelitian ini adalah Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo pada bulan April 2025 dengan jumlah 23 lansia.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia pada Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Bulan April Tahun 2025

Dapat

diketahui dari 23 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar 17 (68%) responden

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	61 – 70	17	68%
2.	71 - 80	6	32%
Jumlah		23	100%

berusia 61-70 tahun.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut ini adalah karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Kecamatan Merakurak.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Bulan April Tahun 2025

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki - Laki	11	48%
2.	Perempuan	12	52%
Jumlah		23	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 23 (100%) responden menunjukkan sebagian besar yaitu 12 (52%) berjenis kelamin perempuan.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Status Perkawinan

Berikut ini adalah karakteristik responden berdasarkan riwayat status perkawinan pada Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Kecamatan Merakurak.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Status Perkawinan pada Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Bulan April Tahun 2025

No.	Status Perkawinan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kawin	13	57%
2.	Cerai Mati	10	43%
Jumlah		23	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 23 (100%) responden menunjukkan bahwa sebagian besar 13 (57%) responden berstatus kawin.

2. Data Khusus Responden

1. Tingkat *Loneliness* Responden Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Tingkat *Loneliness* Responden Sebelum diberikan Terapi Relaksasi *Mindfulness* di Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo

No.	Tingkat <i>Loneliness</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	4	17%
2.	Sedang	7	31%
3.	Tinggi	12	52%
Jumlah		23	100%

Mindfulness

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 23 (100%) responden menunjukkan sebagian besar yaitu 12 (52%) responden mempunyai tingkat *loneliness* tinggi.

2. Tingkat *Loneliness* Responden Sesudah diberikan Terapi Relaksasi *Mindfulness*

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Tingkat *Loneliness* Responden Sesudah diberikan Terapi Relaksasi *Mindfulness* di Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Merakurak

No.	Tingkat <i>Loneliness</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Rendah	13	57%
2.	Sedang	9	39%
3.	Tinggi	1	4%
Jumlah		23	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa dari 23 (100%) responden menunjukkan sebagian besar yaitu 13 (57%) responden mempunyai tingkat *loneliness* rendah.

3. Analisis pengaruh Terapi Relaksasi *Mindfulness* Terhadap Tingkat *loneliness* Lansia di Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Merakurak Tuban.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden *Loneliness* Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi *Mindfulness* di Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Merakurak

Terapi <i>Mindfulness</i>	Tingkat <i>Loneliness</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Pre-Test	4 (17%)	7 (31%)	12 (52%)	23 (100%)
Post-Test	13 (57%)	9 (39%)	1 (4%)	23 (100%)

Wilcoxon Signed Ranks Asymp. Sig.(2 tailed)=0,000

Dari tabel 6 diatas menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* sebelum diberikan terapi *mindfulness* pada posyandu lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo sebagian besar responden berjumlah 12 (52%) lansia memiliki tingkat *loneliness* kategori tinggi. Setelah diberikan terapi *mindfulness* pada posyandu lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo sebagian besar responden berjumlah 13 (57%) lansia memiliki tingkat *loneliness* kategori rendah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran manajemen keperawatan dalam penerapan terapi relaksasi *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat *loneliness* lansia di Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Kecamatan Merakurak Tuban. Arti temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness* tidak hanya efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan, tetapi juga mampu menurunkan *loneliness*, yang merupakan masalah psikososial dominan pada lansia komunitas. Sebelum intervensi, mayoritas lansia menunjukkan tingkat *loneliness* kategori tinggi, terutama kelompok usia 61–70 tahun dan didominasi perempuan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *loneliness* pada lansia bukan hanya disebabkan faktor usia kronologis, melainkan juga gender, dimana perempuan cenderung lebih rentan mengalami kesepian akibat hilangnya pasangan hidup, keterbatasan peran sosial, dan dominasi beban domestik di usia tua (Seymour et al., 2025). Hal ini memperkuat teori bahwa kesepian bersifat multidimensi, meliputi aspek emosional, sosial, dan eksistensial lansia.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Christofi et al., (2025) yang menjelaskan bahwa *loneliness* berkepanjangan berdampak negatif terhadap kesehatan mental lansia, meningkatkan risiko depresi, gangguan tidur, serta penurunan sistem imun (Wang et al., 2024). Penelitian Mankelkl et al., (2024) juga mendukung hasil ini dengan menunjukkan bahwa intervensi berbasis

permainan edukasi efektif menurunkan *loneliness* melalui stimulasi interaksi sosial dan kognitif lansia. Namun, penelitian ini memiliki keunikan karena menggunakan terapi relaksasi *mindfulness* yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap saat ini, bukan sekadar aktivitas sosial, sehingga memberikan pendekatan yang lebih mendalam pada regulasi emosi lansia (Seiler et al., 2023).

Setelah intervensi *mindfulness* dilakukan melalui manajemen keperawatan yang terstruktur, mayoritas responden berpindah dari kategori *loneliness* tinggi menjadi rendah (dari 52% tinggi menjadi 57% rendah). Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu lansia menerima realitas hidup dengan kesadaran penuh tanpa penilaian negatif berlebihan, sehingga persepsi kesepian mereka menurun meskipun kondisi sosial eksternal tidak mengalami perubahan signifikan. Putri et al. (2023) menjelaskan bahwa *mindfulness* efektif mengurangi distorsi kognitif negatif dan meningkatkan fungsi eksekutif otak, mendukung temuan penelitian ini (Geretti, 2025). Selain itu, hasil ini memperkuat studi Hahn et al., (2024) yang menemukan *mindfulness* menurunkan kecemasan dan meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa, serta penelitian Maingi et al., (2025) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis lansia. Dengan demikian, penelitian ini memperluas bukti ilmiah manfaat *mindfulness* dari populasi dewasa muda menjadi populasi lansia komunitas dengan masalah *loneliness*.

Hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ menegaskan adanya pengaruh signifikan terapi *mindfulness* terhadap penurunan *loneliness* lansia. Temuan ini konsisten dengan penelitian Az Zahra et al. (2023) yang menemukan *trait mindfulness* berkorelasi negatif dengan *loneliness*, dimana individu dengan kesadaran penuh memiliki kecenderungan kesepian lebih rendah karena mampu meregulasi emosi dan menerima kondisi diri dengan lebih baik. Namun, terdapat satu kasus lansia perempuan usia 63 tahun yang tidak mengalami penurunan *loneliness* setelah intervensi. Berdasarkan wawancara mendalam, lansia tersebut mengalami *loneliness* berat akibat hilangnya pasangan hidup dan minimnya interaksi sosial dengan anak, sehingga intervensi relaksasi saja belum cukup untuk mengatasi kesepian mendalamnya. Temuan ini mendukung teori Utami et al. (2023) yang menyatakan bahwa *loneliness* erat kaitannya dengan kehilangan hubungan intim yang membutuhkan dukungan sosial dan emosional berkelanjutan selain intervensi *mindfulness*.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini memiliki kemajuan ilmiah yang penting. Pertama, penelitian ini mengintegrasikan manajemen keperawatan dan *mindfulness* dalam satu intervensi komunitas, berbeda dengan studi sebelumnya yang hanya menggunakan *mindfulness* sebagai terapi individual tanpa pendampingan manajemen keperawatan terstruktur. Kedua, penelitian ini menggambarkan pengaruh *mindfulness* secara spesifik terhadap *loneliness*, sedangkan penelitian sebelumnya seperti Corbeto et al., (2023) hanya meneliti dampaknya pada kecemasan atau stres. Ketiga, penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi keperawatan gerontik komunitas, dimana terapi *mindfulness* dapat diimplementasikan oleh kader dan perawat posyandu sebagai strategi promotif dan preventif kesehatan mental lansia dengan biaya rendah, mudah diajarkan, dan minim risiko efek samping (Srivastav et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa terapi relaksasi *mindfulness* layak dijadikan intervensi keperawatan komunitas di posyandu lansia, tidak hanya untuk menurunkan *loneliness* tetapi juga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum. Peran manajemen keperawatan yang meliputi pelaksanaan terapi sesuai SOP, edukasi kader menggunakan pendekatan andragogi, serta pemantauan keberlanjutan program menjadi faktor kunci keberhasilan implementasi intervensi ini (Sari & Fauziah, 2023). Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan gerontik, memberikan bukti

ilmiah baru bahwa *mindfulness* efektif menurunkan loneliness lansia komunitas, dan dapat menjadi dasar pengembangan program promotif preventif kesehatan mental lansia di era penuaan populasi saat ini.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa peran manajemen keperawatan dalam penerapan terapi relaksasi *mindfulness* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat *loneliness* pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Kecamatan Merakurak Tuban. Temuan terpenting dalam penelitian ini adalah setelah penerapan terapi relaksasi *mindfulness* yang dikelola melalui tahap perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, dan evaluasi manajemen keperawatan, terdapat penurunan signifikan tingkat *loneliness* lansia, yang semula sebagian besar berada pada kategori tinggi menjadi kategori rendah. Hal ini menjawab tujuan penelitian bahwa penerapan terapi relaksasi *mindfulness* efektif untuk mengurangi *loneliness* pada lansia, terutama pada lansia perempuan usia 61–70 tahun yang rentan mengalami kesepian akibat kurangnya dukungan emosional, kehilangan pasangan hidup, dan minimnya keterlibatan sosial.

Kontribusi penelitian ini bagi perkembangan ilmu pengetahuan keperawatan komunitas adalah menegaskan pentingnya pengelolaan intervensi keperawatan berbasis *mindfulness* melalui manajemen keperawatan yang terstruktur dan terencana dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di posyandu. Temuan ini memperkaya teori praktik manajemen keperawatan gerontik dengan mengintegrasikan pendekatan *mindfulness* sebagai intervensi non-farmakologis dalam pelayanan kesehatan mental lansia di komunitas.

Batasan penelitian ini terletak pada ruang lingkup yang hanya mencakup satu posyandu lansia dengan jumlah sampel terbatas, sehingga generalisasi hasil masih perlu diuji pada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, peluang untuk riset lanjutan adalah melakukan penelitian serupa di berbagai posyandu dan wilayah dengan desain *quasi experiment* atau *randomized controlled trial*, serta menambahkan variabel lain seperti tingkat depresi, kecemasan, dan kualitas tidur untuk melihat efek komprehensif dari terapi relaksasi *mindfulness* dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Awasthi, S., Nagarkar, A. K., Luthra, G., Singh, H., Chaudhary, K., & Sharma, R. (2024). A Study of Sexually Transmitted Infections Among Patients Attending Suraksha Clinic & Targeted Intervention Clinics In Nainital District: A Cross-Sectional Survey. *Indian Journal of Community Health*, 36(3), 335–343. <https://doi.org/10.47203/ijch.2024.v36i03.003>
2. Beyazgul, B., Koruk, F., & Koruk, I. (2024). Development of a scale for attitude toward sexually transmitted infections based on the Health Belief Model. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 298, 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2024.04.036>
3. Christofi, A., Neophytou, R., & Liasidou, S. (2025). Using artificial intelligence to address sexually transmitted infections during and after travel of young travellers. *Worldwide Hospitality and Tourism Themes*, 17(1), 91–105. <https://doi.org/10.1108/whatt-12-2024-0309>
4. Corbeto, E. L., Colón, R. L., Fernández, M. M., & Barbara, J. C. (2023). Epidemiological situation of post-pandemic sexually transmitted infections in Catalonia, Spain. *Medicina Clínica (English Edition)*, 161(3), 95–100. <https://doi.org/10.1016/j.medcle.2023.03.018>

5. Geretti, A. M. (2025). The Centenary Series - STIs Through the Ages: A Medical and Social Journey. *Sexually Transmitted Infections*, 101(1), 1–2. <https://doi.org/10.1136/sextrans-2024-056343>
6. Gong, M., Yu, Y., Ouyang, Z., Shi, W., Liu, C., Wang, Q., Nan, J., Cai, E., Ding, F., & Nie, S. (2024). *Privacy Protection of Sexually Transmitted Infections Information from Chinese Electronic Medical Records*. Cold Spring Harbor Laboratory. <https://doi.org/10.1101/2024.08.13.24311908>
7. Hahn, A., Frickmann, H., & Loderstädt, U. (2024). Modelling of doxycycline-based prevention of bacterial sexually transmitted infections in comparison to condom-based and test-based prevention. *European Journal of Microbiology and Immunology*, 14(1), 50–58. <https://doi.org/10.1556/1886.2023.00059>
8. Li, J., hang xing, Liu, H., Lv, J., Yang, G., Zhang, B., & Fu, X. (2025). *Global Trends, Regional and National Disparities in Infertility Attributable to Sexually Transmitted Infections, Excluding HIV: A Comprehensive Analysis from 1990 to 2021, and Predictions to 2035*. Springer Science and Business Media LLC. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6314067/v1>
9. Maingi, I. N., Inimah, G. M., & Nyambane, R. (2025). Young People's Attitude and Prevention of Sexually Transmitted Infections in Institutions of Higher Learning, Machakos County, Kenya. *International Journal of Communication and Public Relation*, 10(2), 24–41. <https://doi.org/10.47604/ijcpr.3247>
10. Mankelkl, G., Abdu, S. M., Asefa, E. M., Kassaw, A. B., Abebe, G., Belete, M., Tareke, A. A., Gedefie, A., & Kinfe, B. (2024). Individual and community level factors associated with sexually transmitted infections among men in Tanzania: insights from the Tanzania demographic and health survey of 2022. *BMC Infectious Diseases*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12879-024-09470-2>
11. Marques, C. C., Trombetta, M. T., Júnior, E. B. C., de Carvalho Mariz, F. N., & Moreira, B. (2023). Sexual Behavior and Association with Sexually Transmitted Infections in Vulnerable Populations in a City of Goiás. *Jornal Brasileiro de Doenças Sexualmente Transmissíveis*, 19. <https://doi.org/10.5327/dst-2177-8264-202335s1073>
12. Park, J.-H., Kim, J. E., Woo, S., & Kim, S. J. (2025). Disparities of healthcare utilization in sexually transmitted diseases management: focusing on racial/regional variances with U.S. national inpatient sample in 2016–2019. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1543117>
13. Seiler, N., Horton, K., Organick-Lee, P., Heyison, C., Osei, A., Dwyer, G., Karacuschansky, A., Washington, M., Spott, A., & Pearson, W. S. (2023). Use of Community Health Workers to Help End the Epidemic of Sexually Transmitted Infections. *Public Health Reports®*, 139(3), 271–276. <https://doi.org/10.1177/00333549231199481>
14. Seymour, M., O'Connor, S., Hou, L., Tafa, S., Tata, S., Smoll, N., Vaccher, S., Preston-Thomas, A., & Moodley, N. (2025). Prevalence of sexually transmitted infections and positive treponemal serology in Solomon Islands guest workers in Australia. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 49(3), 100241. <https://doi.org/10.1016/j.anzjph.2025.100241>

15. Srivastav, Y., Singh, J., & Yadav, S. (2024). Assessment and Therapeutic Probability Related to Sexually Transmitted Infections: An Overview. *International STD Research & Reviews*, 13(2), 1–10. <https://doi.org/10.9734/isrr/2024/v13i2174>
16. Wang, X., Liu, E., Han, M., & Hu, Y. (2024). Risk sexual behaviors for sexually transmitted infections among sexual minority women: A cross-sectional study in Beijing, China. *Health Care for Women International*, 46(2), 134–148. <https://doi.org/10.1080/07399332.2024.2303522>

© 2025 Mokhamad Nurhadi dibawah Lisensi [Creative Commons Attribution 4.0 Internasional License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)