

Efek Mindfulness pada Kualitas Hidup Lansia: *Systematic Review*

Sri Rejeki*, Veny Mulyani, Anila Umriana

Program Studi Doktoral Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang
Dosen UIN Walisongo Semarang

*Corresponding Author: sri.rejeki@walisongo.ac.id

Abstrak. Fenomena *aging population* (peningkatan jumlah lansia) membutuhkan perhatian dan upaya yang sinergi dari berbagai pihak. Salah satu strategi yang tercantum dalam pasal 4 huruf b Perpres nomor 88 tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutan adalah peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia. Menjadi tua adalah keniscayaan, tetapi menjadi lansia yang memiliki kualitas hidup yang baik adalah pilihan dan hak setiap orang. Mindfulness telah banyak terbukti dapat memberikan efek pada kualitas hidup tetapi belum banyak diteliti untuk kalangan lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai hasil penelitian terkait dengan apakah ada efek mindfulness terhadap kualitas hidup pada lansia. Metode yang digunakan adalah *systematic review* dengan menggunakan database *PubMed*, *Science Direct* dan *Sage*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah *mindfulness AND quality of life AND elderly*. Artikel jurnal disaring menggunakan metode PRISMA. Berdasarkan telaah pada 7 artikel jurnal, hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa intervensi yang melibatkan mindfulness memiliki efek yang positif terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia dapat tercapai jika memiliki kesehatan fisik yang bagus yaitu tidak mengalami nyeri pada sakit yang dideritanya, dapat melakukan pernafasan dengan baik dan memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas hidup akan meningkat jika tidak mengalami gejala depresi maupun kecemasan. Jenis mindfulness yang dapat memberikan efek terhadap kualitas hidup lansia adalah bukan mindfulness yang berdiri sendiri tetapi mindfulness yang sudah digabungkan dengan intervensi lain.

Kata Kunci : mindfulness; kualitas hidup; lansia

Abstract. The aging population phenomenon (an increase in the number of elderly people) requires synergistic attention and efforts from various parties . One of the strategies listed in article 4 letter b of Presidential Decree number 88 of 2021 concerning the National Strategy for Aging is to improve the health status and quality of life of the elderly . Getting old is inevitable , but being an elderly who has a good quality of life is everyone's choice and right. Mindfulness has been widely proven to have an effect on quality of life but have not be widely studied for the elderly. This study aims to examine various research results related to whether there is an effect of mindfulness on quality of life in the elderly . The method used is a systematic review using the PubMed , Science Direct and Sage databases. The keywords used in the search are mindfulness AND quality of life AND elderly . Journal articles were filtered using the PRISMA method. Based on a review of 7 research journal articles , it can be stated that interventions involving mindfulness have a positive effect on the quality of life of the elderly . The quality of life of the elderly can be achieved if they have good physical health , that is, do not experience pain in their illness, can do breathing well and have good quality sleep . Quality of life will increase if you do not experience symptoms of depression or anxiety. The type of mindfulness that can have an effect on the quality of life of the elderly is not mindfulness that stands alone but mindfulness that has been combined with other interventions.

Keywords: mindfulness, quality of life, elderly

How to Cite: Rejeki, S., Mulyani, V., & Umriana, A. (2023). Efek Mindfulness pada Kualitas Hidup Lansia: Systematic Review. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2023, 782-786.

PENDAHULUAN

Pada saat ini penambahan jumlah populasi lansia (*aging population*) jauh lebih cepat dibandingkan masa yang lalu. Hasil sensus penduduk tahun 2020, jumlah orang berusia 60 tahun ke atas melebihi jumlah anak di bawah 5 tahun. Diperkirakan antara 2015 dan 2050, proporsi populasi dunia di atas 60 tahun akan hampir dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Usia yang lebih tua juga ditandai dengan munculnya beberapa kondisi kesehatan yang kompleks yang biasa disebut sindrom geriatri (<https://www.who.int>). Periode lansia merupakan fase dimana seseorang mengalami penuaan (*aging*) sehingga terjadi penurunan (*degeneratif*)

dari berbagai aspek seperti perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional yang tentunya akan mempengaruhi kondisi kesehatan lansia baik fisik maupun psikologis. Stabilitas emosional ditemukan memoderasi hubungan antara penurunan kesehatan dan kebahagiaan yang rendah. Efek moderasi ini lebih kuat di antara orang dewasa yang lebih tua daripada orang dewasa yang lebih muda. (Li, Lai, and Chappell 2022).

Kesehatan fisik, kesehatan psikologis, dukungan sosial dan lingkungan merupakan factor penting dalam kualitas hidup lansia. Berdasarkan hasil penelitian cross sectional ada tiga tingkatan kualitas hidup lansia yaitu tingkat tinggi, menengah dan rendah. Ada beberapa

faktor yang mempengaruhi perbedaan tingkat kualitas hidup pada lansia. Lansia yang menerima cukup sumber daya keuangan, memiliki nutrisi yang cukup, tidak menunjukkan kecacatan, terlibat dalam kegiatan rekreasi, dan kurang melakukan aktivitas fisik tenaga kerja atau pekerjaan rumah tangga pada awal kehidupan lebih memiliki tingkat kualitas hidup keseluruhan yang lebih tinggi dari waktu ke waktu (Huang et al. 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya kualitas hidup lansia yang tinggal di panti jompo yaitu karena paksaan, tidak ada sumber daya dukungan sosial, tidak menerima dukungan apapun, memiliki tiga penyakit kronis dan ketidakcukupan perawatan yang dirasakan. (Pramesona and Taneepanichskul 2018). Berdasarkan analisis regresi logistik multivariat menunjukkan bahwa gangguan pendengaran, skor nyeri, dan kepuasan dengan hubungan manusia dan aktivitas hidup sehari-hari (ADL) adalah prediktor independen kualitas hidup, sehingga memahami proses perkembangan lansia sangat penting untuk dapat mengetahui kualitas hidup yang diharapkan. (Sun, Weiyi., Matsuoka, Teruyuki., Imai, Ayu., Oya, Nozomu., & Jin 2021). Hasil penelitian menunjukkan pentingnya dukungan sosial, strategi koping proaktif (pengaturan emosi) dan kecerdasan emosional sebagai faktor kunci dalam populasi lansia untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan. Berbagai variabel psikologis tersebut menjadi penentu utama yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan orang tua tanpa gangguan kognitif, sehingga program intervensi yang berkaitan dengan hal tersebut dapat dirancang. (Frías-Luque and Toledano-González 2022).

Intervensi berbasis mindfulness berpotensi menjanjikan untuk hasil psikologis, kualitas hidup dan perbaikan gejala pertumbuhan pasca-trauma pada pria dengan kanker prostat. (Nate, D.A. 2021). Mindfulness-Based Interventions (MBI) bermanfaat dalam mengobati berbagai kondisi medis, seperti diagnosis kanker, kondisi nyeri (nyeri kronis, nyeri punggung bawah, fibromyalgia, dan rheumatoid arthritis), penyakit kardiovaskular, diabetes, human immunodeficiency virus (HIV)/acquired immune deficiency syndrome (AIDS), dan sindrom iritasi usus. (Carlson 2012). MBSR adalah intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan dan kualitas kehidupan kerja profesional Perawatan Kesehatan Primer. (Cascales-Pérez et al. 2021).

Program intervensi yang tidak memiliki

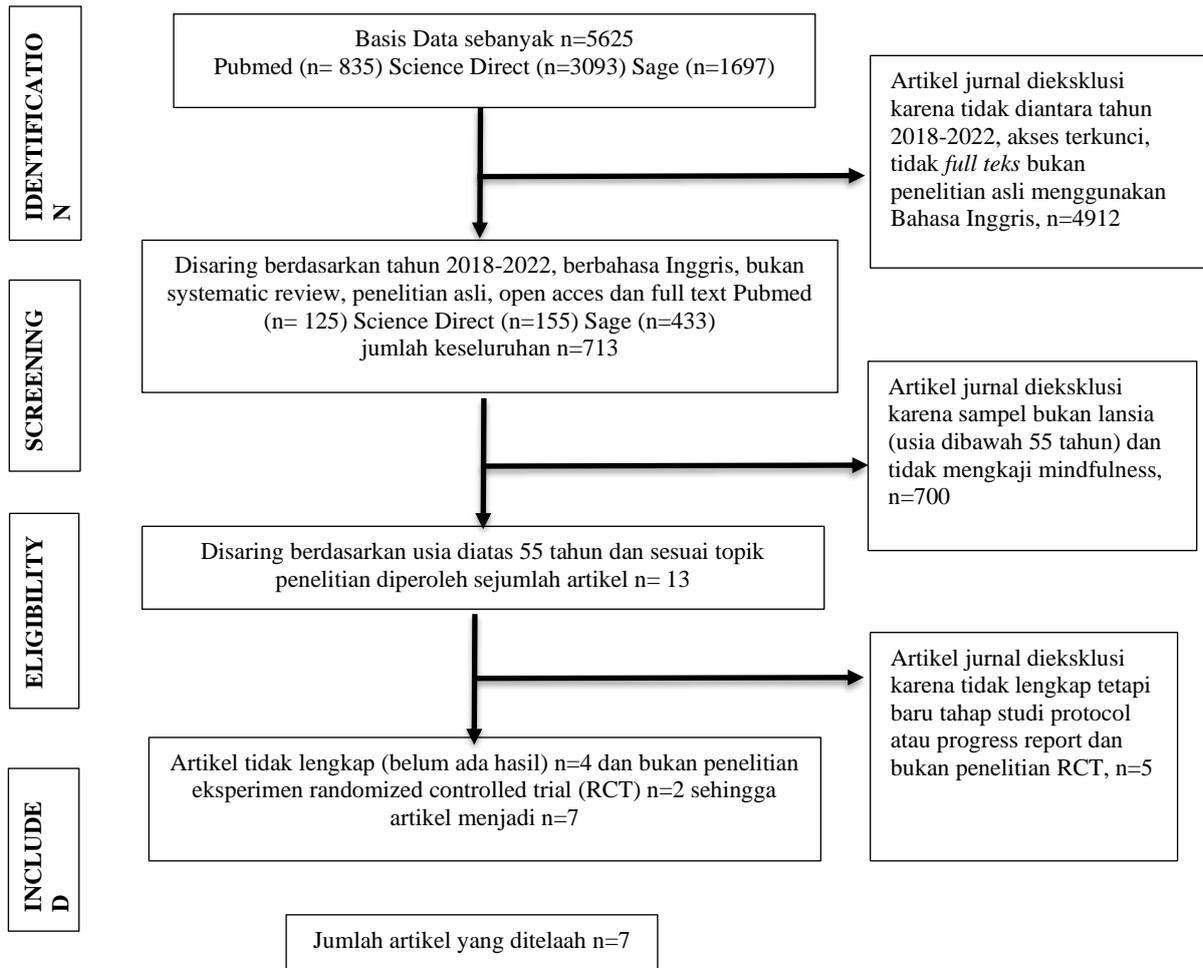
resiko adalah mindfulness. Kajian tentang manfaat minfulnes telah banyak dilakukan, tetapi bagaimana manfaat mindfulness pada lansia masih jarang dilakukan Berdasarkan hasil sistematik review dinyatakan bahwa tidak ada intervensi khusus yang dapat direkomendasikan terkait kesehatan mental yang dapat berhasil dipromosikan di antara orang dewasa yang lebih tua. (Niqlasen et al. 2019). Hasil penelitian terkait dengan intervensi tele-delivered MBCT terhadap penurunan tekanan psikologis dan gangguan status kesehatan pada lansia secara statistic terbukti tidak signifikan. (Farver-Vestergaard et al. 2019). Bukti yang ada menunjukkan beberapa perbaikan dalam aspek mindfulness kontrol pada orang dewasa yang lebih tua, meskipun beberapa penelitian tidak menunjukkan manfaat dalam kinerja. Selanjutnya, ada bukti peningkatan dalam aspek psikologis dan fisik kesejahteraan, dan perbaikan yang menyertai peradangan sistemik, berikut: pelatihan mindfulness. Penyelidikan ilmiah tentang pelatihan mindfulness masih relatif baru lahir untuk populasi lansia, dengan hanya sejumlah penelitian terbatas, terutama percobaan terkontrol secara acak memanfaatkan kondisi perbandingan aktif. Ini akan menjadi penting untuk penelitian masa depan untuk menggabungkan kelompok pembanding terkontrol plasebo untuk secara jelas menetapkan peran kausal dari praktik mindfulness dalam mempromosikan kesehatan holistik pada orang dewasa yang lebih tua. (Fountain-Zaragoza and Prakash 2017). Dengan demikian meskipun intervensi mindfulness telah banyak terbukti dapat memberikan efek pada kualitas hidup tetapi belum banyak diteliti untuk kalangan lansia. Disamping itu juga masih ada beberapa hasil penelitian yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan mindfulness terhadap kualitas hidup. Berdasarkan hasil tinjauan sistematik terhadap 5 artikel ditemukan hanya satu hasil penelitian yang menyatakan bahwa mindfulness based intervention (MBI) berpengaruh secara signifikan terhadap depresi, kecemasan, hasil terkait rasa sakit dan kualitas hidup pada pasien cedera tulang belakang (CDI) (Hearn and Cross 2020). Oleh karena itu tinjauan sistematis ini bertujuan untuk mengkaji berbagai hasil penelitian terkait dengan apakah ada efek mindfulness terhadap kualitas hidup pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode

systematic review dengan database *PubMed*, *Science Direct* dan *Sage*. Pencarian artikel menggunakan kata kunci “*mindfulness*” AND “*quality of life*” AND “*elderly*”. Kriteria inklusi yaitu sampel lansia usia diatas 55 tahun, intervensi yang melibatkan *mindfulness*, penelitian kuantitatif RCT, tahun 2018-2022, penelitian asli, bukan sistematik review, open acces, full text, menggunakan Bahasa Inggris. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu sampel usia dibawah 55 tahun, intervensi yang tidak

melibatkan *mindfulness* (missal hanya meditasi atau yoga saja), bukan penelitian RCT, tidak diantara 2018-2022, bukan penelitian asli, bukan systematic review, dan menggunakan selain bahasa Inggris. Berdasarkan proses *screening* menggunakan metode PRISMA diperoleh 7 artikel yang memenuhi kelayakan untuk dianalisis. Tahapan *systematic review* dalam penelitian ini dapat dilihat dari diagram PRISMA sebagaimana gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Diagram PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui efek *mindfulness* terhadap kualitas hidup pada lansia, hanya dengan menelaah pada jenis penelitian kuantitatif percobaan terkontrol secara acak/*randomized controlled trial* (RCT). Sampel yang digunakan dalam semua penelitian ini adalah lansia yang memiliki usia di atas 55 tahun. Sedangkan populasi secara keseluruhan dari 7 penelitian ada 3 penelitian yang dalam menentukan populasi bukan berdasarkan pada

usia lansia tetapi pada kategori penyakit yang dialaminya. Meskipun demikian semua sampel yang digunakan dapat dikategorikan lansia karena mereka berada di atas 55 tahun. Hasil dari 7 penelitian membuktikan bahwa *mindfulness* memiliki efek terhadap kualitas hidup lansia. Berbagai jenis *mindfulness* sebagai intervensi dalam penelitian ini adalah 2 penelitian menggunakan intervensi MBSR, 1 penelitian MBCT + PR, 1 penelitian MBI + PBI, 2 penelitian *mindfulness* + yoga, 1 penelitian MM + PM. Efek *mindfulness* terhadap kualitas hidup

tidak secara langsung berpengaruh tetapi melalui indicator-indikator yang dapat berhubungan dengan kualitas hidup. Dari 7 penelitian yang diukur menggunakan skala kualitas hidup hanya ada 3 yaitu menggunakan HRQoL fisik dan mental, WHOQOL-Brief dan WHOQOL-Old, HRQoL saja. Subjek penelitian ini berasal dari berbagai negara yaitu 2 penelitian dari Canada, yang lainnya dari Denmark, Australia, Swedia, Amerika Serikat dan Pakistan.

Berdasarkan telaah yang telah dilakukan hasil penelitian menyatakan bahwa mindfulness memiliki efek terhadap kualitas hidup terutama pada kesehatan psikologis dan kesehatan fisik. Intervensi MBSR dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup (HRQoL) pada penderita diabetes jika dimediasi dengan peningkatan mindfulness dan penurunan nyeri/*pain catastrophizing*. Peningkatan mindfulness secara signifikan memediasi penerimaan MBSR tetapi tidak untuk *pain catastrophizing*. (Rozworska et al. 2020). Program yoga dan mindfulness selama 16 minggu untuk orang dengan asma berat layak dapat diterima, dan meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan. Secara khusus, mereka melaporkan peningkatan kepercayaan diri dan motivasi untuk aktif, pemahaman tentang nilai yoga untuk asma, dan pandangan yang lebih positif. program ditujukan pernapasan dan gejala asma. Elemen yang paling membantu adalah menghubungkan napas dengan gerakan, mempelajari keterampilan relaksasi untuk mengurangi stres, dan latihan pernapasan yoga yang memperkuat pembelajaran dari pelatihan ulang napas di tempat lain. (Farver-Vestergaard et al. 2018). Latihan dengan mindfulness 6 minggu sampai 2 bulan secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada orang dengan kronis insomnia atau gangguan tidur lainnya. Ada efek positif pada domain fungsi sosial, stres, dan tidur, tetapi tidak pada rasa sakit pada wanita yang lebih tua dengan osteoporosis tulang belakang yang stabil. (Larouche, Hudon, and Goulet 2019). Kedua Grup Meditasi Mindfulness (MM) dan Meditasi relaksasi progresif (PM) secara signifikan ($P < 0,05$) mengalami penurunan nyeri diabetes harian dalam 24 jam terakhir pada akhir penelitian dibandingkan dengan baseline. (Hussain and Said 2019). Mindfulness memiliki efek terhadap kesehatan fisik terkait dengan nyeri pada lansia dengan diagnosis diabetes militus (Rozworska et al. 2020) (Hussain and Said 2019) dan pada lansia dengan gangguan osteoporosis tulang belakang (Grahm Kronhed et

al. 2020), tetapi tidak pada lansia penderita paru-paru kronis. (Farver-Vestergaard et al. 2018). Pada penderita asma, yoga + mindfulness dapat meningkatkan pernafasan yang lebih baik (Hiles et al. 2021).

Efek mindfulness yaitu mindfulness memberikan efek positif terhadap tekanan psikologis terutama pada gejala depresi dan kecemasan (Farver-Vestergaard et al. 2018) (Larouche, Hudon, and Goulet 2019). Karakteristik pasien tertentu, seperti usia, gejala depresi, durasi diabetes, dan durasi, intensitas, dan variabilitas nyeri pada awal tidak secara signifikan dapat memoderasi respons pasien terhadap MBSR. Mindfulness juga memberikan efek pada kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia normal (Gallegos, Moynihan, and Pigeon 2018). Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pelatihan kelompok MBSR merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur wanita lansia pascamenopause (Darehzereshki, Dehghani, and Enjazab 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil telaah pada 7 penelitian dapat dinyatakan bahwa intervensi yang melibatkan mindfulness memiliki efek yang positif terhadap kualitas hidup lansia. Kualitas hidup lansia dapat tercapai jika memiliki kesehatan fisik yang bagus yaitu tidak mengalami nyeri pada sakit yang dideritanya, dapat melakukan pernafasan dengan baik dan memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas hidup akan meningkat jika tidak mengalami gejala depresi maupun kecemasan. Secara psikologis orang yang memiliki kualitas hidup akan mampu mengubah pola pikirnya, termotivasi, berhubungan social dan tidak stress. Indikator dari kualitas hidup lansia itu dapat dipengaruhi oleh efek mindfulness. Jenis mindfulness yang dapat memberikan efek terhadap kualitas hidup lansia adalah bukan mindfulness yang berdiri sendiri tetapi mindfulness yang sudah digabungkan dengan intervensi lain.

REFERENSI

- Carlson, Linda E. 2012. "Mindfulness-Based Interventions for Physical Conditions: A Narrative Review Evaluating Levels of Evidence." *ISRN Psychiatry* 2012: 1–21.
- Cascales-Pérez, María Luisa, Rosario Ferrer-Cascales, Manuel Fernández-Alcántara, and

- María José Cabañero-Martínez. 2021. "Effects of a Mindfulness-Based Programme on the Health- and Work-Related Quality of Life of Healthcare Professionals." *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 35(3): 881–91.
- Darehzereshki, Samaneh, Fahimeh Dehghani, and Behnaz Enjezab. 2022. "Mindfulness-Based Stress Reduction Group Training Improves of Sleep Quality in Postmenopausal Women." *BMC Psychiatry* 22(1): 1–10.
- Farver-Vestergaard, Ingeborg et al. 2018. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy in COPD: A Cluster Randomised Controlled Trial." *The European respiratory journal* 51(2).
- . 2019. "Tele-Delivered Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Mixed-Methods Feasibility Study." *Journal of Telemedicine and Telecare* 25(8): 468–75.
- Fountain-Zaragoza, Stephanie, and Ruchika Shaurya Prakash. 2017. "Mindfulness Training for Healthy Aging: Impact on Attention, Well-Being, and Inflammation." *Frontiers in Aging Neuroscience* 9(FEB).
- Frías-Luque, María Dolores, and Abel Toledano-González. 2022. "Determinants of Quality of Life and Well-Being in Cognitively Unimpaired Older Adults: A Systematic Review." *PeerJ* 10(1997): 1–25.
- Gallegos, Autumn M., Jan Moynihan, and Wilfred R. Pigeon. 2018. "A Secondary Analysis of Sleep Quality Changes in Older Adults From a Randomized Trial of an MBSR Program." *Journal of Applied Gerontology* 37(11): 1327–43.
- Grahn Kronhed, Ann Charlotte, Paul Enthoven, Anna Spångeus, and Catrin Willerton. 2020. "Mindfulness and Modified Medical Yoga as Intervention in Older Women with Osteoporotic Vertebral Fracture." *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 26(7): 610–19.
- Hearn, Jasmine Heath, and Ainslea Cross. 2020. "Mindfulness for Pain, Depression, Anxiety, and Quality of Life in People with Spinal Cord Injury: A Systematic Review." *BMC Neurology* 20(1): 1–11.
- Hiles, Sarah A et al. 2021. "A Feasibility Randomised Controlled Trial of Novel Activity Management in Severe Asthma-Tailored Exercise (NAMASTE): Yoga and Mindfulness." *BMC pulmonary medicine* 21(1): 71.
- Huang, Xitong et al. 2022. "Classifying and Characterizing the Development of Self-Reported Overall Quality of Life among the Chinese Elderly: A Twelve-Year Longitudinal Study." *BMC Public Health* 22(1): 1–12.
- Hussain, Nadia, and Amira S.A. Said. 2019. "Mindfulness-Based Meditation Versus Progressive Relaxation Meditation: Impact on Chronic Pain in Older Female Patients With Diabetic Neuropathy." *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine* 24: 1–8.
- Larouche, E., C. Hudon, and S. Goulet. 2019. "Mindfulness Mechanisms and Psychological Effects for AMCI Patients: A Comparison with Psychoeducation." *Complementary Therapies in Clinical Practice* 34: 93–104.
- Li, Jia, Daniel W.L. Lai, and Neena L. Chappell. 2022. "The Older, the Happier?: A Cross-Sectional Study on the 'Paradox of Aging' in China." *Research on Aging* 44(1): 34–43.
- Niclasen, Janni, Lisbeth Lund, Carsten Obel, and Lars Larsen. 2019. "Mental Health Interventions among Older Adults: A Systematic Review." *Scandinavian Journal of Public Health* 47(2): 240–50.
- Nnate, D.A., Et.al. 2021. "Mindfulness-Based Interventions for Psychological Wellbeing and Quality of Life in Men with Prostate Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Psycho-oncology* 30.
- Pramesona, Bayu Anggileo, and Surasak Taneapanichskul. 2018. "Factors Influencing the Quality of Life among Indonesian Elderly: A Nursing Home-Based Cross-Sectional Survey." *Journal of Health Research* 32(5): 326–33.
- Rozworska, Karolina A. et al. 2020. "Mediators and Moderators of Change in Mindfulness-Based Stress Reduction for Painful Diabetic Peripheral Neuropathy." *Journal of Behavioral Medicine* 43(2): 297–307.
- Sun, Weiyi., Matsuoka, Teruyuki., Imai, Ayu., Oya, Nozomu., & Jin, Narumoto. 2021. "Effects of Hearing Impairment, Quality of Life and Pain on Depressive Symptoms in Elderly People: A Cross-Sectional Study." *International journal of environmental research and public health* 18(12265).