

Intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam Upaya Penurunan Kecemasan pada Lansia Hipertensi Era *New Normal* Covid 19 di Desa Bangunrejo Ngawi

Kusnul Efa Herfita¹, Maryatun^{2*}, Alfina Hidayah³

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³Fakultas Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta

Email: tunmaryatun76@gmail.com

*Penulis korespondensi: Jl. Lettu Ismail 34 Jetis Sukoharjo

INFO ARTIKEL

Riwayat Naskah

Dikirim (16 Oktober 2022)
Direvisi (14 Desember 2022)
Diterima (26 Januari 2023)

Kata Kunci

Mindfulness Spiritual Islam,
Kecemasan,
Lansia,
Hipertensi

ABSTRAK

Era *New Normal* Covid 19 tetap membutuhkan upaya pencegahan terhadap penyebaran virus dengan menerapkan protokol kesehatan. Akan tetapi melihat fenomena di masyarakat pedesaan akan sangat berbeda. Masyarakat mempersepsikan pandemic covid 19 telah hilang sehingga perilaku masyarakat di pedesaan sebagian besar tidak melakukan protokol kesehatan dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini tentunya akan sangat beresiko kepada bayi atau lansia yang mempunyai kormobid penyakit yang mempunyai daya imunitas rendah.

Lansia dengan hipertensi sebagian besar akan mengalami masalah psikologis yaitu kecemasan yang membutuhkan pengobatan lama. Pada penelitian ini bertujuan menerapkan intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi di era *new normal* covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode kuantitatif *Quasy eksperiment* dan menggunakan rancangan *Pretest-Posttest Without Control*. Jumlah sampel 30 orang. Penelitian dilakukan di daerah pedesaan Bangunrejo Ngawi. Kuesioner yang digunakan untuk pengumpulan data kecemasan yaitu DASS atau *Depression Anxiety Stress Scale*. Analisa data dilakukan dengan cara uji *Paired t-test*. Hasil penelitian diperoleh adanya pengaruh yang signifikan pada intervensi *Mindfulness* spiritual islam dengan penurunan kecemasan pada lansia hipertensi.

PENDAHULUAN

Proses menua ialah proses yang berkaitan dengan penurunan keadaan sosial, fisik, dan psikologis yang berhubungan. Kondisi berikut ini dapat memberikan dampak pada kesehatan mental pada usia lanjut ada lanjut usia seperti (1) Jumlah umur 60 tahun ke atas bertambah dari tahun ke tahun (2). Lanjut usia lebih mempunyai resiko penyakit degeneratif, salah satu penyakit degeneratif yang kerap terjadi pada lanjut usia adalah hipertensi (3). Lanjut usia dengan hipertensi alami tranformasi psikologis ialah kecemasan yang memerlukan penyembuhan yang lama serta memunculkan rasa takut yang berlebihan (4). Sehingga sangat diperlukan upaya penatalaksanaan yang mampu memberikan penyembuhan secara efektif dan tanpa ada dampak merugikan pada fisiologis maupun psikologis. Intervensi non farmakologis yang bisa mengurangi tingkat kecemasan yang dikembangkan dalam penelitian ini mempunyai tujuan

dengan intervensi ini seseorang mampu menambah penerimaan diri ialah lewat latihan *Mindfulness Spiritual Islam* (5).

Perubahan paradig kesehatan pasca Pandemi Covid 19 sangat dirasakan oleh masyarakat. Perlu tetap meningkatkan kewaspadaan penyebaran covid 19 dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Kondisi pada lansia tentunya mempunyai imunitas yang tidak maksimal karena factor fisiologis. Lansia di pedesaan dari hasil observasi terkadang tidak mempunyai akses informasi yang tepat terhadap pencegahan covid 19. Masyarakat pedesaan sebagian besar mengabaikan protokol kesehatan yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penyebaran COVID-19. Hal tersebut sangat berisiko terhadap lansia yang mempunyai kormobid penyakit seperti hipertensi. Lansia dengan hipertensi sering mengeluhkan adanya gangguan secara fisiologis dan psikologis yang menimbulkan dampak kecemasan,

Hasil dari penelitian Hausswirth (2022) tingkat kematian akibat COVID-19 bermacam-macam yaitu menyatakan sejumlah 2,84%, penelitian lain menyatakan ada sejumlah 15% dan 33%. Seorang dengan tingkatan keparahan COVID- 19 dipengaruhi banyak perihal seperti oleh daya tahan tubuh menurun, factor umur, serta adanya penyakit komorbid, antara lain adalah hipertensi, asma, serta diabetes militus. Penyakit Hipertensi ialah suatu penyakit yang bisa menimbulkan kematian paling tinggi di dunia. Hipertensi pula bisa menewaskan secara lama-lama serta bisa menyebabkan bermacam berbagai komplikasi yang melanda bermacam organ, meliputi penyakit kardiovaskular, hipertensi ensefalopati, penyakit hipertensi serebrovaskular, serta hipertensi retinopati. Angka kejadian penyakit hipertensi disebutkan bahwa relative lebih besar terjadi pada orang dewasa, Cina dengan penduduk tertinggi di dunia menuliskan dalam sebuah literasi penelitian bahwa sebagian besar penduduk lansia mengalami hipertensi, sedangkan 23, 2% dari jumlah orang berumur 18 tahun mempunyai hipertensi. Hipertensi bisa jadi perantara untuk aspek resiko kardiovaskular misalnya, kehancuran organ sasaran hipertensi, ataupun komplikasi kardiovaskular, diabet, yang bisa menampilkan kenaikan prevalensi bersamaan bertambahnya umur (6). Terapi *Mindfulness Spiritual Islam* telah dikenal dan digunakan untuk mengatasi masalah psikologis yaitu kecemasa, stress, dan depresi. Terapi *Mindfulness Spiritual Islam* yang berkaitan dengan kecemasan telah diungkapkan oleh Safitri *et al.*, (2021) dengan judul *The Use of Misis-Prety Application (Mindfulness Spiritual of Islam for Prenatal Anxiety) Toward Childbirth Anxiety in Covid-19 Pandemic*. Pada penelitian ini diungkapkkan metode memberikan terapi *Mindfulness* spiritual Islam secara langsung untuk ibu hamil di Trimester III melalui media online dengan menggunakan media aplikasi berbasis android. Proses ini diklaim mempunyai keuntungan untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi. Namun demikian, penelitian tersebut masih terdapat kekurangan karena menggunakan aplikasi berbasis online sulit untuk dipahami serta tidak semua kalangan dapat menggunakannya.

Penelitian sejenis lainnya yang diungkapkan oleh Nicole J *et al.*, (2017) dengan judul yaitu *The Effect of Mindfulness Meditation Training on Biological Acute Stress Responses in*

Generalized Anxiety Disorder. Pada penelitian ini diungkapkan metode intervensi berbasis kelompok selama 8 minggu dengan satu hari "retret" akhir pekan dan latihan di rumah setiap hari yang dipandu oleh rekaman audio. Proses ini diklaim mempunyai keuntungan untuk kesadaran napas, pemindaian tubuh, dan yoga yang lembut digunakan untuk menumbuhkan kesadaran akan pengalaman internal saat ini dengan sikap menerima dan tidak menghakimi. Namun demikian, penelitian tersebut masih terdapat kekurangan karena pada artikel tersebut tidak dijelaskan mekanisme intervensi yang dilakukan secara jelas. Dalam intervensi tersebut membutuhkan intervensi yang relative lama dalam upaya menurunkan kecemasan dengan durasi waktu 2 bulan, penelitian tersebut tidak disertai dengan keterangan kriteria inklusi yang diambil sebagai sampel.

Penelitian oleh Munif *et al.*, (2019) dengan judul *Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Student*. Pada penelitian ini melakukan upaya intervensi pengelolaan kecemasan kepada mahasiswa keperawatan. Desain yang digunakan dalam penelitian yaitu pra-pasca eksperimen semu dengan kelompok kontrol. Partisipan adalah 36 mahasiswa keperawatan yang beragama Islam dan mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Peserta dibagi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang menerima kesadaran spiritual Islam dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Depresi Anxiety Stress Scale (DASS) kemudian analisis data menggunakan uji berpasangan dan uji t tidak berpasangan. Pada intervensi penelitian ini kurang memberikan bagaimana pengelolaan langkah mindfulness spiritual dilakukan sehingga definisi operasional tidak dapat memberikan gambaran yang jelas.

Berbeda dengan penelitian berikut ini, penggunaan mindfulness spiritual islam pada lansia hipertensi pasca pandemic covid 19 di pedesaan. Intervensi ini sangat mendukung program pemerintah dalam pemberian layanan secara mandiri pada masyarakat yang mengalami kecemasan karena sebagian lansia akan memperoleh kondisi terjadi penyakit generative salah satunya penyakit hipertensi. Penelitian ini menjelaskan intervensi sederhana dengan menjadikan pondasi kekuatan iman pada diri sendiri untuk mampu mengatasi kecemasan. Tujuan intervensi ini adalah mengatasi permasalahan lansia dengan riwayat hipertensi dengan kecemasan dengan metode intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam. *Mindfulness* Spiritual Islam ialah upaya seseorang melakukan proses penyembuhan dengan memfokuskan kesadaran yang dilandasi percaya kepada ketentuan atau takdir yang telah diberikan oleh Alloh SWT. Responden dalam penelitian ini senantiasa disadarkan dengan keyakinan bahwa Alloh yang memberikan kehidupan baik kehidupan yang membuat bahagia ataupun sebaliknya. Penelitian *Mindfulness* yang telah dilakukan pada riset sebelumnya adalah mindfulness sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan pada remaja. Mindfulness dapat menjadi alternative pilihan untuk kesehatan. Terapi ini membutuhkan individu agar menjadi lebih focus dan selalu ikhlas terhadap rencana yang telah diberikan dalam kehidupan. Individu diharapkan akan selalu menciptakan rasa bahagia dengan kehidupannya. Manfaat *Mindfulness* Spiritual Islam untuk mengatasi masalah psikologis yaitu kecemasan, stress, dan depresi(10–12). Metode

menggunakan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam untuk mengatasi kecemasan pada lansia hipertensi, dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu menggunakan audio yang berisi tahapan-tahapan *Mindfulness* Spiritual Islam. Penelitian ini mempunyai kelebihan selain dapat menurunkan kecemasan juga dapat meningkatkan kesadaran diri sendiri, berpikir positif pada Allah, kemudian terapi *Mindfulness* Spiritual Islam ini dapat didengarkan atau diputarkan saja sehingga lebih efisien dan fleksible. Tujuan penelitian yang dilakukan yaitu untuk mengetahui pengaruh intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy eksperiment* dengan pendekatan intervensi. Penelitian ini menggunakan rancangan *Pretest and Posttest Without Control*. Populasi penelitian ini yaitu 221 lansia yang hipertensi. Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 responden. Variabel bebas adalah *Mindfulness* Spiritual Islam dan variabel terikatnya adalah penurunan kecemasan pada lansia hipertensi. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah *Mindfulness* Spiritual Islam yaitu latihan yang didalamnya melibatkan Allah SWT untuk memahami dan menyadari kondisi yang dialami, lansia diminta mengikuti tahapan *Mindfulness* Spiritual Islam. Intervensi dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam seminggu dengan waktu 30 menit. Langkah *Mindfulness* Spiritual Islam terdiri dari Niat, Muhasabah, Taubat, Body scan, Berdoa, Tawakal, Relaksasi dengan batuk, dan Evaluasi. Definisi operasional kedua adalah kecemasan pada lansia dapat diartikan sebagai perasaan yang sering dialami lansia berupa ketakutan dan kekhawatiran yang tidak dapat dihindari. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS atau *Depression Anxiety Stress* untuk mengetahui kecemasan. Kriteria penelitian dipilih dengan kriteria lansia hipertensi yang mengalami kecemasan ringan dan sedang, lansia beragama islam, lansia yang menjalankan ibadah sholat. Tahap penerapan dilakukan pada Mei – Juni 2022. Tahap selanjutnya adalah pasca terapi yang dilakukan tiap 3 kali pertemuan tiap subjek. Pelaksanaan kelompok dibatasi jumlah lansia 5-7 orang yang disesuaikan dengan wilayah rumah. Peneliti menggunakan kuisisioner DASS sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi *Mindfulness* spiritual islam. Hasil pengukuran DASS dikategorikan skor yaitu 0 – 29 kategori normal, kemudian 30 – 59 berkategori kecemasan ringan, 60 – 89 kategori sedang, 90 – 119 kecemasan berat, dan >120 sangat berat. Uji analisis bivariat menggunakan uji *Paired t-test* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua sampel yang saling berhubungan. Penelitian ini sudah mendapat etika persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atau KEP dengan nomor surat 017/VII/AUEC/2022

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
60 – 65 tahun	8	26.7 %
66 – 70 tahun	19	63.3 %
71 – 74 tahun	3	10.0 %
Jenis Kelamin		
Laki - laki	7	23.3 %
Perempuan	23	76.7 %

Tabel ke 1 diketahui bahwa sebagian besar dari umur responden yang mengalami kecemasan adalah usia 60 – 70 tahun yaitu sejumlah 19 orang atau (63,3%). Jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan 23 orang atau (76,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat kecemasan Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam.

Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	18	60.0
Kecemasan Sedang	12	40.0
Jumlah	30	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar kecemasan sebelum dilakukan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam adalah kecemasan ringan sebanyak 18 atau (60,0%), sedangkan pada lansia dengan kecemasan sedang sebanyak 12 lansia (40%)

Tabel 3. Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat kecemasan Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam.

Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	15	50.0
Kecemasan Ringan	15	50.0
Jumlah	30	100.0

Tabel ke 3 memberikan gambaran bahwa tingkat kecemasan pada lansia hipertensi setelah diberikan intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam yaitu sebanyak 15 lansia (50,0%) tidak mengalami ke dan lansia dengan kecemasan ringan sejumlah 15 orang atau (50,0%)

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Kecemasan Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam

Intervensi		N	Mean	t hitung	P-Value	Ket
<i>Mindfulness</i> Spiritual Islam	<i>Pre Test</i>	15	55.27	14.386	0.000	Signifikan
	<i>Post Test</i>	15	31.60			

Tabel 4 dapat dijelaskan bahwa sebelum lansia hipertensi dilakukan intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam rata-rata 55,27 dan sesudah dilakukan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam rata-ratanya menjadi 31,60. Hasil nilai signifikan ditunjukkan dengan *p value* yaitu 0.000 1 artinya terdapat pengaruh intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi.

PEMBAHASAN

Usia

Berdasarkan data di Tabel ke 1 diketahui sebagian besar dari umur responden yang mengalami kecemasan merupakan usia 60 – 70 tahun dengan jumlah 19 orang dan atau (63,3%). Perihal yang menjadi dasar mengapa lanjut usia umur 60 – 70 tahun mengalami kecemasan ialah disebabkan berbagai aspek menghadapi suatu penyakit serta menghadapi perubahan fisik atau kognitif. Hal tersebut sesuai dengan (13) bahwa umur diatas 60 tahun sangat rentang hadapi kecemasan serta penyakit hipertensi sebab menghadapi perubahan baik raga ataupun kognitif yang terjalin pada diri mereka.

Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi pada jenis kelamin diperoleh hasil bahwa sebagian besar adalah perempuan dengan tingkat kecemasan. Kecemasan pada lansia perempuan dapat disebabkan adanya penurunan estrogen dan progesteron. Hal tersebut sesuai dengan (13) bahwa penyusutan kedua hormon ialah estrogen serta progesteron bisa menimbulkan penyusutan kegairahan intim, keluhan tersebut membuat lanjut usia wanita merasa tidak menarik, tidak produktif, serta kurang yakin diri sehingga merangsang terbentuknya kecemasan.

Tingkat Kecemasan Lansia Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam

Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar kecemasan sebelum dilakukan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam adalah kecemasan ringan sebanyak 18 atau (60,0%). Proses menua bisa memunculkan bermacam permasalahan baik secara raga, mental serta sosial ekonomi yang berpotensi memunculkan permasalahan kesehatan jiwa. Kondisi pada usia lansia akan mengalami penurunan fungsi baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan fisiologis adalah factor adanya perubahan seperti elastis pembuluh darah yang mengalami penurunan fungsi sehingga menyebabkan pompa seperti jantung menjadi lebih berat. Adanya perubahan besar yang terjadi pada usia lansia dapat menyebabkan adanya gangguan psikologis psikologi ialah

kecemasan, tekanan mental, tidak bisa tidur, serta demensia. Tingkatan kecemasan lanjut usia dialami kala lanjut usia hadapi permasalahan psikologis semacam tentang penyakitnya serta kematian. Lanjut usia dengan tekanan darah tinggi bisa menimbulkan penyakit serta permasalahan baru, antara lain terdapat resiko tekanan darah yang tinggi, terdapat resiko stroke, gagal jantung, serta kematian. Permasalahan semacam ini menimbulkan lanjut usia jadi takut dengan kondisi mereka.

Tingkat Kecemasan Lansia Hipertensi Sesudah Dilakukan Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam

Tabel 4 diketahui bahwa kecemasan sesudah dilakukan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam yaitu menjadi normal dengan jumlah 15 orang atau (50,0%) dan kecemasan ringan dengan jumlah 15 orang atau 50 (50,0%). Sesudah di terapi *Mindfulness* Spiritual Islam, terjadi penurunan kecemasan pada lanjut usia hipertensi, pada riset ini menampilkan bahwa *Mindfulness* Spiritual Islam bisa berguna untuk mengurangi kecemasan. Artikel penelitian terhadap *Mindfulness* memberikan penjelasan bahwa seseorang yang melakukan *mindfulness* berpengaruh terhadap sistem saraf pusat dengan merileksasikan pembuluh darah sehingga bisa memperlancar aliran darah, mengurangi tekanan darah serta pula bisa menyeimbangkan saraf otonom untuk membantu badan melindungi tekanan darah, sehingga membantu lanjut usia jadi lebih rileks serta fasilitas pelepas ketegangan (14,15) (13).

Riset yang di lakukan oleh Dwidiyanti mengenai *Mindfulness* Spiritual Islam untuk menurunkan tekanan mental atau depresi pada mahasiswa keperawatan sepanjang masa pandemi Covid- 19 didapatkan hasil ada pengaruh yang signifikan dari perlakuan *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap penurunan depresi (16). Penurunan depresi diakibatkan oleh *Mindfulness* Spiritual Islam memiliki prinsip menyerahkan diri kepada Allah SWT atas masalah- masalah yang sedang dialami sehingga membuat diri menjadi ikhlas serta tenang. Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam merupakan suatu bentuk menyadari kondisi dari diri sendiri, lebih dekat serta mampu berpikir positif kepada Allah, terapi *Mindfulness* Spiritual Islam dapat diterapkan secara individu maupun kelompok yang dapat dilakukan 3 kali pertemuan dengan waktu 20 – 30 menit. Hasil penelitian yang dikembangkan terkait dengan *Mindfulness* Spiritual Islam adalah *mindfulness* dapat membuat seseorang mampu memaknai sakit serta masalah-masalah yang sedang dialaminya, dapat berpikir positif kepada Allah, manusia serta lingkungan (12). Seseorang yang bisa berpikir positif kepada Allah akan membuat perasaan dalam hatinya tenang dan ketenangan dari hati ini akan dibutuhkan dalam kondisi sulit yang sedang dijalani. Hal tersebut terdapat pada firman Allah yang berbunyi “Aku tergantung prangka hamba kepada- Ku, Aku bersama nya jika ia mengingat- Ku, Jika ia mengingat- Ku pada dirinya, hingga Aku mengingatnya pada diri- Ku. Jika ia mengingat- Ku di keramaian, hingga Aku hendak mengingatnya di keramaian yang lebih baik dari mereka. Jika ia mendekati sejengkal, hingga Aku hendak mendekat kepadanya sehasta. Jika ia mendekat kepada diri- Ku sehasta, hingga Aku hendak mendekat sedepa. Jika ia mendatangi- Ku dengan berjalan, hingga Aku hendak mendatangnya dengan berlari”. (HR Bukhari No 7405 dan Muslim No 2675).

Perbedaan Tingkat Kecemasan Lansia Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam

Tabel 5 diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam rata-rata 55,27 dan sesudah dilakukan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam rata-ratanya menjadi 31,60 serta didapatkan nilai signifikan P value $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi. Pada penelitian Murwani (17) ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan penerapan pemberdayaan keluarga terhadap kualitas kesehatan lansia di Dusun Tegalsari Tirtomartani Kalasan Sleman Yogyakarta. Pengobatan terapi *Mindfulness* dapat mengurangi kecemasan pada lanjut usia, dikala keadaan lanjut usia dalam kondisi mindful hendak dapat tingkatkan kefokuskan lanjut usia saat mendalami emosi atau perasaan dari waktu ke waktu tanpa suatu rekayasa, keadaan mindful ini membuat lanjut usia kedalam keseimbangan emosi sehingga langsung bisa berdampak terhadap penurunan kecemasan (18). Kecemasan pada lanjut usia bisa menurun disebabkan pengobatan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam bermanfaat tingkatkan pemahaman diri, bisa menghargai diri sendiri, menaikkan keikhlasan terhadap permasalahan yang dialami serta menaikkan rasa syukur kepada Allah. QS Surat Al-Baqarah ayat 155, yang berisi Allah berfirman “ Serta sebetulnya kami membagikan cobaan untuk kamu, dengan sedikit rasa ketakutan, kelapran, kekurangan harta dan jiwa, serta buah- buahan. Serta berikan kami kabar gembira kepada orang- orang yang senantiasa tabah.” Pelaksanaan *Mindfulness* Spiritual Islam diberikan 3 kali dalam waktu 20– 30 menit dapat menjadikan kecemasan menurun. Terapi *Mindfulness* Spiritual Islam dapat membatasi kegiatan saraf simpatik yang menyebabkan sirkulasi oksigenasi yang lebih efektif sehingga badan dan otot- otot badan jadi rileks.

Kondisi tersebut memberikan dampak perasaan tenang serta aman. Perasaan rileks dialirkan ke kelenjar hipotalamus untuk menciptakan CRF (Corticotropin Releasing Factor), fungsi Corticotropin Releasing Factor (CRF) dapat mengaktifkan anterior pituitary bertujuan untuk mensekresi enkephalin serta endorphin yang berfungsi menstimulasi neurotransmitter. Pada kondisi ini fisiologis tubuh memberikan mempengaruhi atmosfer hati menjadi rileks serta bahagia. Disamping itu, anterior pituitary sekresi Adrenocorticotropin hormone (ACTH) berfungsi mengendalikan adrenal cortex untuk mengatur sekresi kortisol. Bagi Adrenocorticotropin hormone (ACTH) serta kortisol bisa menimbulkan stress, cemas atau tekanan pikiran serta ketegangan menjadi menurun (19). Penelitian yang dilakukan Parrott, (2017) membuktikan *Mindfulness* sanggup mengganti emosi yang negatif menjadi yang positif sehingga dapat tingkatkan rasa yakin diri serta optimisme dan terdapatnya pengharapan kepada Allah dalam proses mujahadah sanggup menghasilkan rasa tenang, memfokuskan atensi serta bisa menjalani keadaan susah dengan tenang serta perasaan positif. Tahapan *Mindfulness* Spiritual Islam ke 3 ialah taubat dimana seseorang dimohon beristigfar. Istigfar dengan menggunakan hati bisa mempengaruhi pergantian dalam badan hingga ke tingkatan sel. Istigfar yang dicoba dengan tulus hendak mempengaruhi terhadap proses pengobatan penyakit serta

pemeliharaan kesehatan (21). Kata istiqfar dapat menumbuhkan self esteem dalam pembentukan pribadi yang positif. Self esteem merupakan evaluasi orang terhadap kehormatan diri, lewat perilaku terhadap dirinya sendiri sepanjang mana orang tersebut memperhitungkan dirinya selaku orang yang mempunyai keahlian, keberartian, berharga, serta kompeten. Self esteem ialah salah satu aspek yang memastikan keberhasilan orang dalam berhubungan dengan area sosialnya. Kecemasan yang dialami lansia harus dapat monitoring dari layanan kesehatan atau melalui pemberdayaan masyarakat, perlunya dikembangkan layanan kesehatan non farmakologis sehingga mampu memberikan bantuan dalam permasalahan yang dihadapi oleh lansia (22) Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak pada penurunan imunitas yang seharusnya dimiliki seseorang dalam melawan tahap masuknya kuman ke dalam tubuh. Minfullness spriritual islam dikembangkan sebagai bentuk kontribusi nyata dalam era pandemic Covid 19. Pandemic covid-19 menyebabkan kematian tinggi (23)

Upaya membantu Lansia dalam memberikan pengalaman spiritual dengan berlandaskan keyakinan keislaman akan pentimngnya mendekatkan diri kepada Alloh, pasrah dan bertawakal untuk menjadikan Qolbu (hati) menjadi lebih hidup. Pernyataan tersebut sangat relevan dengan referensi terkait dengan neuroscience yang menyebutkan bahwa sistem limbic berfungsi dalam mengatur emosi dan memori emosional. Bagan Otak akan saling terkait secara fisiologis dan psikologis dan unsur jiwa. Sehingga kecemasan yang terjadi pada seseorang jika tidak mendapatkan penanganan dapat memberikan dampak penyakit di kemudian hari (9).

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam dengan nilai signifikan dengan *p Value* $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh dari intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Canuto A, Weber K, Baertschi M, Andreas S, Volkert J, Dehoust MC, et al. Anxiety Disorders in Old Age: Psychiatric Comorbidities, Quality of Life, and Prevalence According to Age, Gender, and Country. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2018;26(2):174–85.
2. WHO. Ageing. 2019;
3. Nisak R, Maimunah S, Admadi T. Upaya Pemberdayaan Masyarakat Melalui Deteksi Dini Dan Pengendalian Penyakit Degeneratif Pada Lansia Di Dsn.Karang Pucang, Ds.Ngancar, Kec.Pitu Wilayah Kerja Puskesmas Pitu Kabupaten Ngawi. *J Pengabd Masy Kesehat*. 2018;4(2):59–63.
4. Hidayati F, Gharini PPR, Hartopo AB, Anggrahini DW, Dinarti LK. The effect of oral sildenafil therapy on health-related quality of life in adults with pulmonary arterial hypertension related to uncorrected secundum atrial septal defect: A quasi experimental study. *Health Qual Life Outcomes*. 2020;18(1):1–9.

5. Majene K. Efektivitas Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus. 2020;0–3.
6. Hausswirth C, Nesi X, Dubois A, Duforez F, Rougier Y, Slattery K. Four Weeks of a Neuro-Meditation Program Improves Sleep Quality and Reduces Hypertension in Nursing Staff During the COVID-19 Pandemic: A Parallel Randomized Controlled Trial. *Front Psychol.* 2022;13(May).
7. Safitri T, Sumarni S, Santjaka A. The Use of Misis-Prety Application (Mindfulness Spiritual of Islam for Prenatal Anxiety) Toward Childbirth Anxiety in Covid-19 Pandemic. *Eduvest - J Univers Stud.* 2021;1(12):1579–88.
8. Nicole Jung-Eun Kim, Victoria Breckwich Vásquez, Elizabeth Torrese, R. M., Bud Nicola and CK, Hshieh TT. The Effect of Mindfulness Meditation Training on Biological Acute Stress Responses in Generalized Anxiety Disorder. *Physiol Behav.* 2017;176(3):139–48.
9. Munif B, Poeranto S, Utami YW. Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media J Nurs.* 2019;9(1):69.
10. Asiah A, Dwidiyanti M, Wijayanti DY. Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Intervensi Mindfulness Spiritual Islam. *J Keperawatan Jiwa.* 2019;7(3):267.
11. Alimuddin TA. Efektivitas Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus. *NERS J AWAL BROS.* 2020;1(2721–6659):23–32.
12. Hakim AK, Anitarini F, Yanuar A, Pamungkas F, Fisik D, Test L. Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap. 2021;1(109):1–8.
13. Nurkamila. Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi. *Progr Stud Keperawatan Progr Sarj Fak Ilmu Kesehat Univ Kusuma Husada Surakarta.* 2020;001:1–13.
14. Romadhani RK, Hadjam MNR. Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua. *Gadjah Mada J Prof Psychol.* 2019;3(1):23.
15. Dwidiyanti M, Munif B, Santoso A, Rahmawati AM, Prasetya RL. DAHAGA: An Islamic spiritual mindfulness-based application to reduce depression among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Belitung Nurs J.* 2021;7(3):219–26.
16. Dwidiyanti M, Munif B, Santoso A, Rahmawati AM, Prasetya RL. An Islamic spiritual mindfulness-based application to reduce depression among nursing students during the COVID-19 pandemic. 2021;7(3):219–26.
17. Murwani A, Amri RY, Hikmawati AN. Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Fungsi Perawatan Kesehatan dan Kualitas Hidup Lansia di Tegalsari Tirtomartani Kalasan Sleman Yogyakarta. *J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati.* 2021;6(2):163.
18. Triyono HG, Dwidiyanti M, Widyastuti RH. Pengaruh Mindfulness Terhadap Caregiver Burden Lansia Dengan Demensia Di Panti Wreda. *J Ilmu Keperawatan Komunitas.* 2018;1(1):14.
19. Rohmawati R, Helmi A, Nahdlatul U, Surabaya U, Timur J. Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Melalui Spiritual Mindfulness Based On Benson Reducing Anxiety And Blood Sugar Levels On Dm Type 2 Patients Through Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation. 2020;8(2):161–8.
20. Parrott J. How to be a Mindful Muslim : An Exercise in Islamic Meditation. *Yaqeen Inst Islam Res.* 2017;1–24.
21. Herman A. 7 Keajaiban Kesembuhan. Cetakan 1. Fathiya DA, editor. Bandung: MQS Publishing; 2020.
22. Rohmawati R, Helmi A, Nahdlatul U, Surabaya U, Timur J. Penurunan Tingkat Kecemasan Dan Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Melalui Spiritual Mindfulness

Based On Benson Relaxation. J Keperawatan Jiwa. 2020;8(2):161–8.

23. Susanto N. Perbedaan Kasus Covid-19 pada Masa Lockdown dan *New Normal* di Indonesia. J Kesehat Vokasional. 2021;6(3):182.