



MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DENGAN MINDFULNESS: PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT UNTUK KESEHATAN MENTAL

Oleh

Endang Caturini¹, Insiyah²

^{1,2}Poltekkes Kemenkes Surakarta

E-mail: ¹endangcaturini70@gmail.com

Article History:

Received: 11-09-2025

Revised: 27-09-2025

Accepted: 14-10-2025

Keywords:

Pelatihan,
Peternakan, Susu
Kambing

Abstract: Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, kesehatan umum, serta gangguan mental dan emosional, seperti kesepian, isolasi sosial, dan perubahan peran dalam masyarakat. Kondisi tersebut memengaruhi kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sangat penting agar lansia dapat menjalani masa tua dengan bahagia dan berkualitas. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah mindfulness, yaitu latihan kesadaran penuh pada momen saat ini, dengan menerima pengalaman tanpa penilaian, serta membantu mengelola stres dan emosi. **Tujuan dan Target:** Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman kader, lansia, dan masyarakat mengenai bagaimana mindfulness dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Target capaian meliputi kader kesehatan, lansia, dan masyarakat RW 8 Mojosongo, Kecamatan Jebres, Surakarta. **Metode Pelaksanaan:** Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi bersama kader dan tokoh masyarakat, serta kunjungan wilayah untuk mengidentifikasi permasalahan dan menyamakan persepsi. Kegiatan inti berupa pemberian materi edukasi, latihan praktik mindfulness, dan evaluasi hasil kegiatan. **Sasaran Kegiatan:** Kader kesehatan, lansia, dan masyarakat di RW 8 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Surakarta. **Manfaat:** Memberikan transfer pengetahuan dan keterampilan tentang mindfulness kepada kader kesehatan, lansia, dan masyarakat, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia. **Pelaksanaan:** Koordinasi dengan kader RW 8 dilakukan pada 5 Juli 2025. Kegiatan edukasi, latihan praktik, dan evaluasi dilaksanakan pada 26 Juli 2025 di RW 8 Mojosongo dengan peserta 66 orang lansia dan 12 kader. Selama kegiatan, peserta menunjukkan perhatian dan antusiasme yang baik. **Hasil:** Kader, lansia, dan masyarakat memahami konsep mindfulness yang berfokus pada kesadaran diri, perhatian penuh terhadap pikiran, perasaan, pengalaman tubuh, dan lingkungan sekitar. Peserta juga mampu mempraktikkan mindfulness dengan baik, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

PENDAHULUAN

Lansia yang mengalami berbagai permasalahan kesehatan juga merupakan usia yang



rentan terhadap penurunan fungsi fisik seperti daya tahan tubuh yang menurun, penurunan kemampuan indera, serta penurunan kesehatan secara umum. Selain itu, lansia juga menghadapi tantangan dalam aspek mental dan emosional, seperti perasaan kesepian, isolasi sosial, atau perubahan peran dalam masyarakat. Perubahan hidup tersebut antara lain karena pensiun, kematian pasangan, kebutuhan merawat pasangan, serta penyakit fisik atau disabilitas [2]. Penemuan Syukra [3] sesuai dengan fenomena kopulasi kosong (empty nest) yang biasa dialami lansia adalah krisis pada diri sendiri yang disebabkan oleh rasa kehilangan anak yang telah hidup mandiri, memasuki masa pensiun, menopause, dan kematian pasangan [4]. Beberapa konflik utama yang dialami lansia adalah pelepasan kedudukan dan wewenang, serta penilaian terhadap kemampuan, keberhasilan, dan kepuasan yang diperoleh sebelumnya (post power syndrome). Hal ini dapat berdampak pada penurunan kondisi fisik dan psikologis lansia [5]. Ada banyak cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, yaitu dengan terapi musik klasik (Jasmarizal, Sastra & senam lansia, dan terapi mindfulness [6]. Terapi mindfulness dapat diartikan sebagai kesadaran yang muncul dari perhatian terhadap suatu pengalaman terkini secara sengaja dan tanpa menghakimi agar mampu menanggapi dengan penerimaan [7] Metode mindfulness menggunakan serangkaian latihan yang dirancang untuk melatih pikiran agar tetap fokus dan terbuka terhadap kondisi sehari-hari, termasuk kondisi yang penuh tekanan [7, 8], Penelitian yang dilakukan oleh Romadhani & Hadjam [7] terhadap 15 responden yang mengalami stres menyimpulkan bahwa responden yang mendapat perlakuan intervensi berbasis mindfulness dapat menurunkan tingkat stres, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan mengalami kondisi stres yang cenderung stabil.

Demikian juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Rifayanti [9] bahwa Setelah menjalani terapi kognitif berbasis mindfulness, subjek penelitian kelompok eksperimen mengalami perbedaan yang signifikan dalam krisis seperempat hidup mereka; nilai p adalah 0,000 ($p < 0,05$). Peserta penelitian dalam kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang nyata dalam skor krisis seperempat hidup mereka sebelum dan sesudah tidak menjalani terapi kognitif berbasis mindfulness; nilai p adalah 0,741 ($p > 0,05$). Mindfulness dapat menurunkan kecemasan pada lansia apabila dalam kondisi mindful yang akan meningkatkan fokus lansia dalam menikmati emosi dari waktu ke waktu tanpa manipulasi, now and here, kondisi mindful akan membawa lansia pada kestabilan emosi sehingga secara langsung berdampak positif terhadap kemunduran [10]. Hasil penelitian lain Nurhidayanti bahwa intervensi mindfulness yang terdiri dari Q-BCT, MBCT, ICBT, IBMT, MBSR dan Intolerance of Uncertain serta Aromatherapy memiliki beberapa kualitas positif yaitu muncul secara sadar tanpa menghakimi, tanpa paksaan, penerimaan, kesadaran, kepercayaan, keterbukaan, kelembutan, empati, rasa syukur, dan cinta. Dengan demikian akan berupa energi, pikiran jernih, dan kebahagiaan sehingga akan menekan tingkat kecemasan pada lansia nantinya, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia. Intervensi *Mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran diri akan urgen si dari manajemen diri. *Mindfulness interventions* digunakan untuk meredakan emosi negatif seperti stres, kecemasan, depresi, dan dapat meningkatkan kontribusi pada perilaku perawatan diri [11,12] Mindfulness telah terbukti mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan rasa tenang dan kesejahteraan. peningkatan pengaturan emosi: Latihan mindfulness secara teratur dapat membantu individu mengelola emosi secara lebih efektif, yang mengarah pada hubungan interpersonal dan ketahanan emosional yang lebih baik. sehingga kesehatan jiwa



masyarakat meningkat. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Meningkatkan Kualitas Hidup dengan Mindfulness: Program Pengabdian Masyarakat untuk Kesehatan Mental”

MASALAH PRIORITAS MITRA

Mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kader kesehatan, lansia, dan masyarakat di RW 8 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Surakarta. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi awal, diperoleh beberapa masalah prioritas, yaitu:

1. **Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental lansia**
Banyak lansia dan masyarakat yang masih memandang kesehatan hanya dari aspek fisik, sehingga perhatian terhadap kesehatan mental relatif rendah.
2. **Minimnya pengetahuan tentang strategi menjaga kualitas hidup lansia**
Kader dan masyarakat belum memiliki keterampilan praktis untuk membantu lansia mengelola stres, rasa kesepian, maupun perubahan peran sosial.
3. **Belum adanya penerapan pendekatan *mindfulness* di tingkat masyarakat**
Praktik *mindfulness* belum dikenal luas oleh kader dan lansia, sehingga belum menjadi alternatif solusi dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup.

TUJUAN

1. Meningkatkan pemahaman kader kesehatan, lansia, dan masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental pada lansia serta peran *mindfulness* dalam menjaga kualitas hidup.
2. Memberikan edukasi dan pelatihan praktik *mindfulness* agar kader, lansia, dan masyarakat mampu menerapkan teknik kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari.
3. Mendorong kader kesehatan untuk memiliki keterampilan dalam mendampingi lansia melalui pendekatan *mindfulness*, sehingga dapat menjadi agen perubahan di tingkat komunitas.
4. Meningkatkan kualitas hidup lansia dengan menumbuhkan rasa tenang, penerimaan, dan kebahagiaan dalam menjalani masa tua.

SOLUSI PERMASALAHAN

Untuk mengoptimalkan kesehatan mental masyarakat khususnya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia perlu dilakukan langkah- langkah antara lain sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi kesehatan mental dan kualitas pada lansia
2. Menyusun strategi yang bisa dilakukan untuk menumbuhkan perilaku untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.
3. Melaksanakan intervensi *mindfulness* merupakan pendekatan yang dapat membantu lansia, untuk lebih hadir dalam menerima pengalaman dan mengelola stres/emosi dengan lebih baik. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan Posyandu Lansia Mojosongo RW VIII, dengan sejumlah kader 15 dan lansia 100, untuk meningkatkan kualitas hidup dengan *mindfulness* dalam Program Pengabdian Masyarakat untuk Kesehatan Mental



METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan mengacu kepada solusi atas permasalahan, uraikan langkah-langkah atau tahapan yang ditempuh dalam pelaksanaan solusi yang ditawarkan dengan cakupan sebagai berikut:

PELAKSANAAN PROGRAM

1. Melakukan koordinasi dengan 12 kader RW 8 Kelurahan Mojosongo dilakukan pada 5 Juli 2025.
2. Kegiatan edukasi, latihan praktik, dan evaluasi dilaksanakan pada 26 Juli 2025 RW 8 Mojosongo dengan peserta 66 orang lansia dan 12 kader.

BENTUK PARTISIPASI MITRA

Partisipasi mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi:

1. Kader kesehatan: Membantu dalam sosialisasi kegiatan kepada lansia dan masyarakat. Mengkoordinasikan kehadiran peserta dan memfasilitasi jalannya kegiatan. Menjadi pendamping lansia dalam praktik *mindfulness* setelah kegiatan berlangsung.
2. Lansia: Mengikuti edukasi dan latihan *mindfulness* dengan aktif. Mempraktikkan teknik yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan umpan balik terhadap kegiatan sebagai bahan evaluasi.
3. Masyarakat dan tokoh setempat (Bapak/Ibu RT dan RW): Mendukung penyelenggaraan kegiatan dengan menyediakan fasilitas tempat dan membantu mobilisasi peserta.

KEPAKARAN DAN TUGAS TIM

Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen dan mahasiswa dengan kepakaran di bidang kesehatan, keperawatan jiwa, dan psikologi komunitas. Tugas tim antara lain:

1. **Ketua Tim:** Bertanggung jawab atas perencanaan, koordinasi, dan pelaksanaan kegiatan. Menyusun materi edukasi terkait *mindfulness* dan kesehatan mental lansia.
2. **Anggota Tim Dosen:** Memberikan penyuluhan dan pelatihan praktik *mindfulness*. Membimbing kader kesehatan dalam mendampingi lansia. Melakukan evaluasi hasil kegiatan.
3. **Mahasiswa:** Membantu pelaksanaan teknis kegiatan, seperti registrasi, dokumentasi, dan pendampingan peserta. Menjadi fasilitator kecil dalam kelompok latihan *mindfulness*. Membantu pengolahan data hasil evaluasi kegiatan.

LOKASI DAN WAKTU

Pengabdian Masyarakat dengan **Judul Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Mindfulness: Program Pengabdian Masyarakat Untuk Kesehatan Mental** dilaksanakan di RW 8 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jeres, Kota Surakarta pada Hari Sabtu, 26 Juli 2025 pukul 10.00 s.d 12.00 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Meningkatkan pemahaman kader kesehatan, lansia, dan masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental pada lansia serta peran *mindfulness* dalam menjaga kualitas hidup.

Peserta (66 lansia, 12 kader) menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental lansia. Kader dan masyarakat memahami bahwa kualitas hidup lansia tidak hanya ditentukan oleh kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental dan



emosional.

B. Memberikan edukasi dan pelatihan praktik *mindfulness* agar kader, lansia, dan masyarakat mampu menerapkan teknik kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta penerimaan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Peserta mampu mempraktikkan teknik dasar *mindfulness*, seperti pernapasan sadar (*mindful breathing*), kesadaran tubuh (*body scan*), dan latihan syukur. Lansia melaporkan merasa lebih rileks, tenang, dan mampu mengendalikan emosi setelah latihan.

C. Mendorong kader kesehatan untuk memiliki keterampilan dalam mendampingi lansia melalui pendekatan *mindfulness*, sehingga dapat menjadi agen perubahan di tingkat komunitas.

Kader kesehatan berhasil memahami konsep *mindfulness* dan cara melatihnya kepada lansia. Kader menunjukkan kesiapan untuk menjadi pendamping lansia dalam menerapkan *mindfulness* secara berkelanjutan di komunitas.

D. Meningkatkan kualitas hidup lansia dengan menumbuhkan rasa tenang, penerimaan, dan kebahagiaan dalam menjalani masa tua.

Lansia peserta kegiatan merasa lebih diperhatikan, didukung, dan termotivasi untuk menjalani masa tua dengan bahagia. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan antusiasme, interaksi sosial yang lebih baik, dan kesadaran lansia untuk merawat kesehatan mental mereka.

**Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian:
DOKUMENTASI ACARA**

A. KOORDINASI (SABTU, 05 JULI 2025)



Gambar 1



B. PENGABDIAN MASYARAKAT (SABTU, 26 JULI 2025)



Gambar 2





Gambar 3

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat di RW 8 Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Surakarta berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari kader, lansia, dan masyarakat. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental pada lansia serta memperkenalkan *mindfulness* sebagai salah satu strategi untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup. Lansia mampu mempraktikkan teknik *mindfulness* sederhana, seperti pernapasan sadar, kesadaran tubuh, dan latihan syukur, yang berdampak pada meningkatnya rasa tenang, penerimaan diri, serta kebahagiaan. Kader kesehatan juga memperoleh keterampilan dalam mendampingi lansia melalui pendekatan *mindfulness*, sehingga dapat menjadi agen perubahan dalam komunitas. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesehatan mental dan kualitas hidup lansia.

SARAN

1. Bagi kader kesehatan, diharapkan dapat terus mendampingi lansia dalam praktik *mindfulness* secara berkelanjutan agar manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka panjang.
2. Bagi lansia, diharapkan rutin melakukan latihan *mindfulness* secara mandiri maupun bersama kelompok sebaya untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas



hidup.

3. Bagi masyarakat dan tokoh setempat, penting untuk mendukung kegiatan serupa secara berkesinambungan, misalnya dengan membentuk kelompok *mindfulness* komunitas.

4. Bagi tim pengabdian, perlu dilakukan evaluasi lanjutan dengan pengukuran terstandar (pre-test dan post-test) untuk mengetahui efektivitas program secara lebih terukur, sekaligus mengembangkan inovasi kegiatan kesehatan mental berbasis komunitas.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Anonim. Tentang Kelurahan Mojosongo. <https://kel-Mojosongo.surakarta.go.id>, 2022
- [2] Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal Jilid Dua. Jakarta: Erlangga.
- [3] Syukra, A. (2012). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabia Nan
- [4] Lu, L. (2010). Leisure And Depression In Midlife: A Taiwanese Nasional Survey Of MiddleAged Adult. Journal Of Health Psychology
- [5] Hawari. (2007). Sejahtera Di Usia Senja Dimensi Psikoreligi Pada Lanjut Usia. Jakarta: Balai Penerbit UI.
- [6] Lindayani dkk(2000)Effectiveness Of Mindfulness Based Stress Reduction On Depression In Elderly: A Systematic Review NUrning PracticeVol.4 No.1. Page.8-12
- [7] Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R. (2017). Intervensi berbasis mindfulness untuk menurunkan stres pada orang tua. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 3 (1), 23–37
- [8] Ginanjar dkk 2024) Application of mindfulness therapy in reducing depression levels in the elderly,journal homepage: www.midwifery.iocspublisher.org
- [9] Rifayanti dkk, 2022) Mindfulness Based Cognitive Therapy: Lowering The Quarter Life Crisis in Achieving HappinessVolume 7, Issue 3, , p. 889–894
- [10] Triyono HG, Dwidiyanti M, Widyastuti RH. Pengaruh Mindfulness Terhadap Caregiver Burden Lansia Dengan Demensia Di Panti Wreda. Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas. 1(1):14
- [11] Bogusch, L. M., & O'Brien, W. H. (2019). The effects of mindfulness based interventions on diabetes related distress, quality of life, and metabolic control among persons with diabetes: a meta-analytic review. Behavioral Medicine, 45(1), 19–29.
- [12] Qona'ah1 *, Nursalam dll (2025)Mindfulness Meditation Group: Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Penderita Diabetes Vol. 8 No. 1, hlm. 62 - 67<https://jurnal.stmikroyal.ac.id/index.php/jurdimas>