

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan secara alami, yang ditandai dengan penurunan fungsi biologis, psikologis, dan sosial. Lansia didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun ke atas yang mengalami perubahan struktural dan fungsional pada berbagai sistem tubuh (Kartinah, 2023). World Health Organization (WHO) pada tahun 2024 melaporkan bahwa jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas diproyeksikan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050, dengan proporsi yang hampir berlipat ganda dari 12% menjadi 22% dalam kurun waktu 2015 hingga 2050.¹

Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat persentase lansia sebesar 11,75% atau lebih dari 29 juta jiwa pada tahun 2023, dan diproyeksikan mencapai 66 juta jiwa pada tahun 2045. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tercatat sebagai provinsi dengan proporsi lansia tertinggi di Indonesia. BPS melaporkan persentase penduduk lansia di DIY mencapai 16,02% pada tahun 2023, melampaui rata-rata nasional sebesar 11,75%. Seiring meningkatnya angka harapan hidup, jumlah lansia di dunia dan di Indonesia terus bertambah sehingga tantangan dalam pemenuhan kebutuhan kesehatan lansia menjadi semakin kompleks (Kemenkes RI, 2022).

Proses penuaan membawa perubahan struktural dan fungsional yang mencakup penurunan fungsi muskuloskeletal, kardiovaskular, neurologis, dan imunologis. Perubahan tersebut disertai dengan kehilangan peran sosial, berkurangnya kemandirian, dan pengalaman kehilangan orang terdekat, menciptakan tekanan psikologis yang menjadikan lansia rentan terhadap masalah kesehatan mental (Putri & Wahyuni, 2023). WHO menyatakan bahwa gangguan jiwa pada lansia terutama ansietas dan depresi berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup, peningkatan disabilitas, dan peningkatan beban layanan kesehatan.

Ansietas merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling umum ditemukan pada populasi lansia dan kerap tidak teridentifikasi maupun tidak tertangani secara adekuat. Prevalensi gangguan ansietas pada populasi lansia secara global berkisar antara 0,9% hingga 28,3% (Chen, 2020). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencatat gangguan emosional termasuk ansietas dialami sekitar 10% lansia usia 65–74 tahun dan 13% lansia usia di atas 75 tahun. Prevalensi gangguan ansietas di Indonesia pada tahun 2024 dilaporkan mencapai 68,7% (Ruriyanty, 2024). Wicaksana (2021) menyatakan bahwa ansietas pada lansia ditandai dengan kekhawatiran persisten, ketegangan, gangguan tidur, keluhan somatik, dan aktivasi sistem saraf otonom yang berlebihan. Kondisi ansietas yang tidak tertangani berpotensi berkembang menjadi depresi dan meningkatkan risiko bunuh diri.

Ansietas pada lansia bersumber dari berbagai faktor. Faktor risiko utama meliputi penurunan kondisi fisik, kehilangan pasangan atau orang terdekat, berkurangnya peran sosial, ketergantungan finansial, dan penurunan fungsi kognitif. Kematian pasangan, isolasi sosial, penyakit kronis, dan perubahan lingkungan tempat tinggal teridentifikasi sebagai pemicu dominan ansietas pada usia lanjut (Hadisuyatmana, 2019).

Lansia yang tinggal di panti werdha memiliki risiko lebih tinggi mengalami ansietas dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga. Perpindahan ke lingkungan panti berpotensi menimbulkan sindrom stres relokasi, yakni respons stres yang disertai gejala fisik dan psikologis akibat adaptasi terhadap lingkungan baru (Wicaksana, 2021). Permasalahan psikososial yang paling banyak ditemukan di panti werdha meliputi kesepian, perasaan tidak berdaya, dan ansietas, yang bersumber dari berkurangnya kemandirian, terputusnya hubungan keluarga, dan keterbatasan stimulasi sosial. Prevalensi depresi pada penghuni panti werdha di Indonesia dilaporkan mencapai 40%, lebih tinggi dibandingkan lansia di komunitas (Setyaningrum, 2025).

Ansietas yang tidak tertangani secara adekuat pada lansia dapat menjadi stresor tersendiri yang memicu dan memperburuk kondisi stres. Kondisi ini secara klinis dikenal sebagai ansietas, yaitu perasaan khawatir berlebihan dan ketegangan yang muncul akibat perubahan dan tekanan yang dialami lansia (Stuart, 2016). Ansietas dan stres merupakan dua kondisi yang saling berkaitan, dimana ansietas yang tidak terkelola berkontribusi

pada peningkatan tekanan psikologis yang bermanifestasi sebagai stres pada lansia di panti sosial.

Melihat dampak ansietas yang signifikan terhadap kualitas hidup lansia, diperlukan upaya penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan. Penatalaksanaan ansietas pada lansia berlangsung dalam sistem pelayanan kesehatan yang diperkuat melalui kebijakan Transformasi Kesehatan (Kemenkes RI, 2023). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mencanangkan Transformasi Kesehatan melalui enam pilar sebagai kerangka pembangunan sistem kesehatan nasional menuju Indonesia Emas 2045. Pilar pertama berfokus pada transformasi layanan primer yang mencakup pelayanan sepanjang siklus hidup, termasuk kelompok lansia, melalui revitalisasi posyandu dan penguatan upaya promotif preventif. Intervensi nonfarmakologis berbasis bukti yang dapat diterapkan tenaga kesehatan di tingkat panti dan komunitas merupakan bagian dari upaya promotif preventif tersebut.

Penatalaksanaan ansietas pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis menggunakan agen ansiolitik seperti benzodiazepin dan buspiron; penggunaannya pada lansia memerlukan kewaspadaan tinggi akibat peningkatan sensitivitas farmakodinamik, risiko sedasi berlebihan, gangguan keseimbangan, penurunan fungsi kognitif, dan potensi ketergantungan (Townsend, 2018). Pendekatan non-farmakologis diprioritaskan pada populasi lansia karena profil keamanan yang lebih baik,

biaya yang terjangkau, dan kemampuannya memberdayakan lansia untuk berpartisipasi aktif dalam proses pemulihan.

Pendekatan nonfarmakologis menjadi strategi alternatif yang penting dalam manajemen ansietas lansia karena berfokus pada modifikasi perilaku, stimulasi psikologis, serta aktivasi sistem saraf parasimpatis tanpa intervensi kimiawi. Pada pendekatan nonfarmakologis, peran perawat tercermin dalam pemberian asuhan keperawatan kepada lansia. Perawat merupakan tenaga kesehatan yang paling sering berinteraksi langsung dengan lansia sehingga terlibat dalam pelaksanaan intervensi sesuai dengan kondisi dan kebutuhan lansia (Sitorus *et al.*, 2022). Berbagai metode nonfarmakologis telah dikembangkan, meliputi teknik relaksasi fisik dan pernapasan, terapi sensorik seperti musik dan aromaterapi, intervensi kognitif dan perilaku, aktivitas fisik ringan hingga hidroterapi, serta terapi kreatif berbasis seni (Hidayat & Lestari, 2024; Safitri *et al.*, 2025).

Mandala coloring therapy adalah salah satu jenis intervensi nonfarmakologis yang mampu menciptakan kondisi meditasi aktif dan membantu menurunkan tingkat ansietas secara terukur (Putri *et al.*, 2025). Terapi ini bekerja melalui mekanisme pemusatan atensi, induksi kondisi *mindfulness*, dan pengalihan dari pikiran ruminatif yang secara bersamaan menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi (Turturro, 2022). Jakobsson (2022) menyatakan bahwa pola berulang dan simetris pada gambar mandala meningkatkan konsentrasi dan memfasilitasi kondisi meditatif tanpa memerlukan keterampilan khusus dari

pelaksananya. Terapi ini bersifat praktis, berbiaya rendah, dan dapat dilaksanakan secara individual maupun kelompok.

Penelitian Dincer *et al.* (2026) pada 80 lansia di panti jompo Istanbul menunjukkan bahwa *mandala coloring therapy* selama 12 minggu mampu menurunkan skor ansietas kematian secara signifikan ($p < 0,01$), dari rerata $7,99 \pm 1,98$ menjadi $6,72 \pm 0,98$. Hasil serupa ditemukan oleh Ahmadi *et al.* (2023) yang menunjukkan penurunan signifikan pada skor depresi, ansietas, dan stres lansia setelah pemberian *mandala coloring therapy* selama 4 minggu. Wijaya dan Endarti (2025) juga melaporkan perubahan tingkat ansietas yang bermakna pada lansia setelah satu sesi *mandala coloring therapy*, dimana kategori ansietas sedang yang sebelumnya mendominasi sebesar 60% tidak ditemukan lagi setelah intervensi. Lakaseru *et al.* (2025) menemukan bahwa intervensi kelompok *mandala coloring therapy* dalam 4–6 sesi mampu menurunkan gejala ansietas kognitif seperti berkurangnya rasa khawatir berlebih dan perbaikan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan ansietas menyeluruh.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa *mandala coloring therapy* efektif dalam membantu menurunkan ansietas. Penerapan *mandala coloring therapy* menjadi relevan untuk dilakukan di BPSTW Abiyoso yang memiliki total populasi 120 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di BPSTW Abiyoso, prevalensi lansia yang mengalami ansietas mencapai 13%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada lansia ditemukan di BPSTW Abiyoso sehingga diperlukan intervensi

nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, dan sesuai dengan kondisi lansia. BPSTW Abiyoso juga belum memiliki program rutin mewarnai, khususnya *mandala coloring therapy*, kegiatan tersebut umumnya hanya dilakukan saat terdapat kunjungan dari pihak luar. Kondisi tersebut menjadi dasar ketertarikan penulis untuk melakukan studi kasus mengenai “Penerapan *Mandala coloring therapy* pada Lansia dengan Ansietas di BPSTW Abiyoso”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan *mandala coloring therapy* pada lansia dengan ansietas di BPSTW Abiyoso?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu melakukan asuhan keperawatan dengan menerapkan *mandala coloring therapy* pada lansia dengan ansietas di BPSTW Abiyoso.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi *mandala coloring therapy* pada lansia dengan ansietas di BPSTW Abiyoso.
- b. Membandingkan respon penerapan *mandala coloring therapy* pada lansia dengan ansietas di BPSTW Abiyoso.

- c. Mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan *mandala coloring therapy* pada lansia dengan ansietas di BPSTW Abiyoso.

D. Ruang Lingkup

Studi kasus penerapan *mandala coloring therapy* pada lansia dengan ansietas di BPSTW Abiyoso ini termasuk dalam ruang lingkup Keperawatan Gerontik. Waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan April sampai Mei 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan gerontik dan kesehatan mental lansia melalui penyediaan bukti ilmiah mengenai *mandala coloring therapy* terhadap tingkat ansietas pada lansia di BPSTW Abiyoso.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi lansia

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan alternatif aktivitas sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia sebagai upaya untuk berkontribusi dalam mengurangi ansietas, meningkatkan rasa tenang, serta memperbaiki kualitas hidup sehari-hari.

b. Bagi perawat di panti

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat diterapkan sebagai pilihan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman dan efektif yang dapat berkontribusi dalam menurunkan ansietas pada lansia dan dapat diintegrasikan sebagai terapi pendukung di panti.

c. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dalam bidang keperawatan gerontik, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis yang berpotensi berkontribusi dalam menangani tingkat ansietas pada lansia. Hasil penelitian ini juga dapat mendukung proses pembelajaran dan pengembangan praktik keperawatan berbasis terapi komplementer.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam menerapkan *mandala coloring therapy* pada lansia dengan ansietas sebagai salah satu terapi yang berkontribusi dalam pengelolaannya. Penelitian ini juga dapat dikembangkan lebih lanjut dengan desain, durasi intervensi, serta karakteristik responden yang berbeda.

F. Keaslian Penelitian

Adapun penelitian lain yang berkaitan dengan “Penerapan *Mandala coloring therapy* pada Lansia dengan Ansietas di BPSTW Abiyoso”, yaitu:

1. Penelitian Dincer *et al.*, (2026) “*The Effect of Art-Based Mandala Intervention on Death Anxiety and Anger Levels in Elderly Adults Living in Nursing Homes: A Randomized Controlled Study*”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi mandala berbasis seni terhadap tingkat kemarahan dan kecemasan kematian pada lansia yang tinggal di panti jompo. Desain yang digunakan adalah *randomized controlled trial* (RCT) dengan jumlah subjek sebanyak 80 lansia berusia ≥ 65 tahun, terdiri dari kelompok eksperimen ($n=40$) dan kelompok kontrol ($n=40$). Penelitian dilaksanakan di sebuah panti jompo di Istanbul, Turki, pada periode Mei 2023 hingga Agustus 2024. Instrumen pengukuran yang digunakan meliputi formulir deskriptif, *Death Anxiety Scale* (DAS) dengan *Cronbach's alpha* 0,88, serta *State-Trait Anger Expression Inventory* (STAXI) dengan *Cronbach's alpha* 0,84.

Intervensi berupa sesi *mandala coloring therapy* berdurasi 120 menit per sesi, dilaksanakan tiga kali seminggu selama 12 minggu. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pada saat *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* pada akhir minggu ke-12. Kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi apapun selama periode tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami

penurunan skor kemarahan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol setelah intervensi. Skor ansietas kematian pada kelompok eksperimen juga mengalami penurunan yang signifikan setelah intervensi ($p < 0,01$), dari rerata $7,99 \pm 1,98$ pada *pretest* menjadi $6,72 \pm 0,98$ pada *posttest*. Analisa regresi linier berganda menunjukkan bahwa variabel kemarahan menjelaskan 42,4% varians pada ansietas kematian ($p = 0,001$).

2. Penelitian oleh Ahmadi *et al.*, (2023) "*The Effect of Coloring Mandalas on Depression, Anxiety, and Stress in Elderly People Referred to Daily Rehabilitation Center for the Elderly in Tehran: A Clinical Trial*"

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* satu kelompok menggunakan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Subjek penelitian terdiri dari 40 orang lansia berusia ≥ 60 tahun yang terdaftar di Yas Elderly Day Care Center, Tehran, Iran, dan dipilih secara *non-random* sesuai kriteria inklusi. Intervensi yang diberikan berupa kegiatan *mandala coloring therapy* selama 4 minggu, dengan frekuensi dua kali per minggu dan durasi 20 menit setiap sesi menggunakan pensil warna. Pengukuran tingkat depresi, ansietas, dan stres dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21).

Hasil analisa data menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan adanya penurunan skor depresi, ansietas, dan stres pada lansia setelah pemberian *mandala coloring therapy*. Nilai signifikansi

yang diperoleh pada ketiga variabel tersebut adalah $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi.

3. Penelitian oleh Wijaya dan Endarti (2025) "Terapi Mandala sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang"

Penelitian ini bertujuan untuk mempromosikan kesejahteraan holistik melalui ekspresi kreatif dan intervensi terapi mandala sebagai upaya menurunkan tingkat ansietas pada lansia di panti sosial. Pendekatan yang digunakan bersifat deskriptif dengan subjek berjumlah 30 lansia yang merupakan warga binaan Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 orang yang mengalami ansietas dan 15 orang yang tidak mengalami ansietas. Evaluasi dilakukan melalui wawancara dan observasi langsung terhadap peserta. Intervensi dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan durasi 45 menit per kelompok pada tanggal 23 Januari 2025.

Pengukuran ansietas dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan setelah sesi *mandala coloring therapy* berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan tingkat ansietas pada kelompok yang mengalami ansietas setelah diberikan intervensi terapi mandala. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori ansietas sedang (60%), diikuti ansietas minimal (20%), ansietas ringan (14%), dan ansietas berat (6%). Setelah intervensi, tidak ditemukan lagi

peserta pada kategori ansietas sedang maupun berat, dengan distribusi berubah menjadi ansietas minimal (67%) dan ansietas ringan (33%). Secara keseluruhan, peserta melaporkan perasaan lebih rileks, meningkatnya ekspresi diri, serta bertambahnya rasa harga diri dan kebahagiaan setelah mengikuti sesi *mandala coloring therapy*.

4. Penelitian oleh Lakaseru *et al.*, (2025) di Panti Rehabilitasi "B", Jawa Tengah (2021) "Intervensi Kelompok *Coloring Mandala* untuk Gangguan Kecemasan Menyeluruh di Panti Rehabilitasi 'B', Jawa Tengah"

Studi kasus ini berfokus pada intervensi kelompok kecil yang dilakukan di sebuah panti rehabilitasi di Jawa Tengah pada tahun 2021. Sampel penelitian adalah lansia yang telah terdiagnosa memiliki gejala Gangguan Kecemasan Menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder*). Metode penelitian dilakukan melalui sesi terapi kelompok yang terstruktur, di mana setiap peserta diberikan buku *mandala coloring therapy* dan diminta menyelesaikan pola tertentu dalam 4 hingga 6 sesi pertemuan di bawah pengawasan terapis.

Hasil dari intervensi ini menunjukkan adanya penurunan gejala ansietas kognitif, seperti berkurangnya rasa khawatir berlebih dan perbaikan kualitas tidur pada lansia. Proses mewarnai secara berkelompok menciptakan suasana dukungan sosial yang membuat lansia merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalahnya. *Mandala coloring therapy* merupakan alat intervensi yang sangat praktis dan

mudah diterima oleh lansia di lingkungan panti rehabilitasi karena sifatnya yang menghibur namun tetap terapeutik

5. Penelitian oleh Fadhila dan Kartinah (2024) "*The Effectiveness of Mandala coloring therapy on Stress Levels in the Elderly*"

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan pengaruh *mandala coloring therapy* terhadap tingkat ansietas dan stres pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Tresna Werdha Social Service Center, Pakem, Sleman, Yogyakarta, dengan menggunakan desain quasi-experimental one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Subjek penelitian berjumlah 10 lansia perempuan yang mengalami ansietas dan stres. Instrumen yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, terdiri dari 21 pernyataan yang mencakup dimensi depresi, ansietas, dan stres. Intervensi berupa sesi mewarnai mandala dengan durasi $\pm 15-30$ menit per sesi. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu pretest sebelum intervensi dan posttest setelah intervensi selesai dilaksanakan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dan ansietas pada seluruh subjek setelah diberikan terapi mewarnai mandala. Sebelum intervensi, terdapat 2 lansia dengan tingkat stres berat dan 5 lansia dengan tingkat stres ringan. Setelah intervensi, tingkat stres tertinggi turun menjadi kategori sedang pada 1 lansia, sementara 5 lansia lainnya mencapai kategori normal. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi

mewarnai mandala efektif dalam membantu menurunkan tingkat ansietas dan stres pada lansia.

6. Penelitian oleh Pambudi dan Kartinah (2025) "Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Mewarnai dengan Pasir Warna terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Balai Panti Sosial Yogyakarta"

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain eksperimental *quasi-experiment* menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test*. Subjek penelitian terdiri dari 7 orang lansia berusia di atas 60 tahun di Balai Panti Sosial Tresna Wredha Yogyakarta yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan selama 13 hari menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri dari 10 butir pertanyaan untuk mengukur tingkat stres. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yakni sebelum intervensi diberikan dan setelah rangkaian intervensi selesai dilaksanakan.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi seni mewarnai efektif sebagai metode manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan mental populasi lansia. Analisa data menggunakan teknik *paired sample t-test* menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang sangat signifikan pada responden. Sebelum diberikan intervensi, responden memiliki nilai median stres sebesar 22, yang kemudian turun dengan nilai median 11 setelah diberikan terapi mewarnai dengan pasir warna dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$).