STUDI KASUS PENERAPAN INTERVENSI KEPERAWATAN BERBASIS *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PASCA KEHILANGAN PASANGAN

Ahmad Arifin[1]
Corresponding Email : muhammadarifin071193@gmail.com
Institut Kesehatan Rajawali

M. Iqbal Sutisna[2]
Email : iqbalkomunitaskeluarga@gmail.com
Institut Kesehatan Rajawali

Nova Triwahyuni[3]
Email : novatriwahyuni96@gmail.com
Institut Kesehatan Rajawali

Aisyah Amini[4]
Email : aisyahalif191@gmail.com
Institut Kesehatan Rajawali

Alya Dwi Agustantina[5]
Email : alyatina02@gmail.com
Institut Kesehatan Rajawali

Nadila Ariyanti[6]
Email : nadilaariyanti2@gmail.com
Institut Kesehatan Rajawali

Fauzan Nurhidayat Syaputera[7]
Email : faujannurhidayat@gmail.com
Institut Kesehatan Rajawali

ABSTRAK

Kehilangan pasangan hidup merupakan pengalaman traumatis yang dapat menimbulkan gangguan psikososial berupa kecemasan. Kondisi ini sering dialami individu usia dewasa madya yang menghadapi perubahan peran dalam keluarga serta keterbatasan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan komunitas pada pasien dengan kecemasan pasca kematian pasangan. Metode penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan, meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 52 tahun dengan skor *Generalized Anxiety Disorder*-7 (GAD-7) menunjukkan kecemasan sedang. Intervensi yang diberikan meliputi reduksi ansietas melalui latihan mindfulness pernapasan dan *body scan*, dukungan emosional, serta edukasi kesehatan mengenai teknik relaksasi. Implementasi dilakukan selama tiga hari dengan sesi pagi dan sore. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor GAD-7 dari 12 (kecemasan sedang) menjadi 5 (kecemasan ringan). Pasien juga memperlihatkan peningkatan kemampuan koping, keterlibatan sosial, serta pemahaman dan keterampilan dalam praktik *mindfulness*. Evaluasi akhir menunjukkan pasien lebih mampu mengontrol kecemasan, terbuka dalam mengekspresikan perasaan, serta mandiri melakukan latihan relaksasi. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa intervensi berbasis *mindfulness* yang dikombinasikan dengan

dukungan emosional efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan koping adaptif pada pasien dengan kehilangan pasangan. Disarankan agar tenaga kesehatan komunitas mengintegrasikan terapi *mindfulness* ke dalam program dukungan psikososial untuk meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat.

Kata Kunci : Ansietas, Kehilangan Pasangan, Koping, *Mindfulness*, Keperawatan Komunitas

ABSTRACT

The loss of a spouse is a traumatic experience that often leads to psychosocial disturbances such as anxiety. This condition is commonly found among middle-aged individuals who face role changes within the family and limited social support. The aim of this study was to describe community nursing care for patients experiencing post-bereavement anxiety. The method applied was a case study using the nursing process approach, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subject was a 52-year-old woman with a Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) score indicating moderate anxiety. The interventions consisted of anxiety reduction through breathing and body scan mindfulness exercises, emotional support, and health education on relaxation techniques. The implementation was carried out for three consecutive days with morning and afternoon sessions. The results showed a decrease in GAD-7 score from 12 (moderate anxiety) to 5 (mild anxiety). The patient also demonstrated improved coping ability, greater social engagement, and enhanced understanding and practice of mindfulness. Final evaluation revealed that the patient was more capable of controlling anxiety, expressing feelings openly, and independently performing relaxation exercises. The conclusion of this study is that mindfulness-based interventions combined with emotional support are effective in reducing anxiety and strengthening adaptive coping in bereaved patients. It is recommended that community health professionals integrate mindfulness therapy into psychosocial support programs to promote mental well-being.

Keywords : Anxiety, Bereavement, Coping, Mindfulness, Community Nursing

PENDAHULUAN

Kehilangan pasangan hidup merupakan salah satu pengalaman traumatis yang dapat menimbulkan gangguan psikososial berupa kecemasan. Kondisi ini sering dialami oleh individu usia dewasa madya yang menghadapi perubahan peran dalam keluarga, keterbatasan dukungan sosial, serta penurunan kualitas hidup. Data epidemiologis menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada individu yang mengalami kehilangan pasangan cukup tinggi, dengan angka mencapai 20–30% dalam lima tahun pertama setelah peristiwa duka (Yao et al., 2025). Kecemasan yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi ansietas berkepanjangan yang berdampak pada kesehatan mental maupun fisik, sehingga memerlukan intervensi keperawatan berbasis komunitas (Padilla, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikososial, khususnya mindfulness, efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan koping (Harrison et al., 2022). Pendekatan keperawatan komunitas memungkinkan pasien memperoleh dukungan emosional, edukasi kesehatan, serta latihan relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri. Dengan demikian, rencana pemecahan masalah dalam penelitian ini adalah penerapan intervensi mindfulness yang dikombinasikan dengan dukungan keluarga dan edukasi kesehatan, sehingga pasien mampu mengelola kecemasan secara adaptif (Petruzzi, 2025).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan asuhan keperawatan komunitas pada pasien dengan kecemasan pasca kehilangan pasangan hidup, serta mengevaluasi efektivitas intervensi mindfulness dan dukungan emosional dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan koping adaptif. Kajian teoritik mendukung bahwa kecemasan merupakan respon emosional terhadap ancaman yang dirasakan, ditandai dengan gejala fisiologis dan psikologis. Teori stress and coping oleh Lazarus dan Folkman menekankan pentingnya strategi koping adaptif dalam menghadapi stresor. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan regulasi emosi, menurunkan gejala ansietas, serta memperkuat dukungan sosial (Feng et al., 2024; Zhang et al., 2022). Dalam konteks keperawatan komunitas, intervensi berbasis mindfulness relevan untuk diterapkan karena sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri (Han et al., 2025; Leong et al., 2025). Integrasi intervensi berbasis *mindfulness* dengan dukungan keluarga memperkuat teori keperawatan komunitas yang menekankan pentingnya keterlibatan keluarga dalam proses penyembuhan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mendukung efektivitas intervensi psikososial, tetapi juga memperkaya praktik keperawatan keluarga berbasis bukti (Sutisna et al., 2025).

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik keperawatan komunitas, khususnya dalam penanganan masalah psikososial akibat kehilangan pasangan. Manfaat penelitian meliputi peningkatan kesejahteraan mental pasien, penguatan dukungan keluarga, serta rekomendasi bagi tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan terapi *mindfulness* dalam program komunitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan secara mendalam kondisi pasien yang mengalami kecemasan pasca kehilangan pasangan hidup sekaligus penerapan intervensi keperawatan komunitas. Populasi penelitian adalah individu dewasa madya yang mengalami kecemasan akibat kehilangan pasangan, dengan sampel penelitian seorang perempuan berusia 52 tahun yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu tidak memiliki riwayat gangguan jiwa sebelumnya, bersedia mengikuti intervensi, dan tinggal bersama keluarga. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, karena subjek dipilih berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian (Etikan et al., 2015).

Variabel utama yang diteliti adalah tingkat kecemasan pasien, sedangkan variabel pendukung meliputi kemampuan koping dan tingkat pengetahuan tentang mindfulness. Parameter kecemasan diukur menggunakan instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), yang telah tervalidasi sebagai alat ukur singkat untuk menilai tingkat kecemasan (Spitzer et al., 2006). Kemampuan koping dan pengetahuan dinilai melalui observasi perilaku, wawancara terstruktur, serta evaluasi kemampuan praktik *mindfulness*.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi langsung, dan pengisian kuesioner GAD-7 sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi dilaksanakan selama tiga hari dengan sesi pagi dan sore, meliputi latihan pernapasan *mindfulness*, *body scan*, dukungan emosional, serta edukasi kesehatan. Alat yang digunakan adalah kuesioner GAD-7, sedangkan bahan berupa leaflet edukasi yang berisi panduan sederhana latihan *mindfulness*.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif komparatif, dengan membandingkan skor GAD-7 *pretest* dan *posttest*, serta mengevaluasi perubahan perilaku koping dan pengetahuan pasien. Analisis dilakukan secara naratif untuk menilai efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan koping adaptif (Flanagan & Beck, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Perubahan Skor GAD-7 Pasien Per Hari

Tanggal/ Waktu	Skor	Kategori
8 Desember 2025, pagi (*pretest*)	12	Sedang
8 Desember 2025, sore (*posttest*)	11	Sedang
9 Desember 2025, pagi (*pretest*)	10	Sedang
9 Desember 2025, sore (*posttest*)	8	Ringan
10 Desember 2025, pagi (*pretest*)	7	Ringan
10 Desember 2025, sore (*posttest*)	5	Ringan

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan adanya penurunan skor GAD-7 secara konsisten dari hari pertama hingga hari ketiga. Pada awal intervensi, pasien berada pada kategori kecemasan sedang dengan skor 12. Setelah sesi pertama, skor menurun menjadi 11, menunjukkan adanya respons awal terhadap latihan pernapasan dan dukungan emosional. Hari kedua memperlihatkan penurunan lebih nyata, dengan skor pagi 10 dan sore 8, yang menandakan transisi dari kecemasan sedang ke ringan. Pada hari ketiga, skor pagi 7 dan sore 5 menunjukkan pasien sudah berada pada kategori kecemasan ringan, dengan kemampuan melakukan latihan *mindfulness* secara mandiri dan ekspresi emosi yang lebih adaptif.

Perubahan ini menggambarkan bahwa intervensi keperawatan komunitas berbasis mindfulness efektif dalam menurunkan kecemasan secara bertahap. Penurunan skor yang konsisten setiap hari memperlihatkan bahwa latihan berulang dan dukungan keluarga berperan penting dalam mempercepat adaptasi psikologis pasien.

PEMBAHASAN

Intervensi keperawatan komunitas berbasis mindfulness yang diberikan selama tiga hari dengan sesi pagi dan sore menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pasien secara bertahap. Hasil pengukuran menggunakan instrumen *Generalized Anxiety Disorder*-7 (GAD-7) memperlihatkan bahwa pada hari pertama skor awal pasien adalah 12 (kategori sedang). Setelah sesi sore hari pertama, skor menurun menjadi 11. Pada hari kedua, skor pagi tercatat 10 dan sore hari menurun lebih signifikan menjadi 8, sehingga pasien berpindah dari kategori kecemasan sedang ke ringan. Pada hari ketiga, skor pagi adalah 7 dan sore hari mencapai 5, yang menunjukkan pasien sudah berada pada kategori kecemasan ringan.

Perubahan skor ini tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga tercermin dalam respons klinis pasien. Pada hari pertama pasien tampak murung dan sulit rileks, namun setelah intervensi ia mulai mampu mengikuti latihan pernapasan dengan lebih baik. Hari kedua menunjukkan transisi penting, di mana pasien mulai menamai stresor dan mengekspresikan perasaan secara verbal. Pada hari ketiga pasien sudah terbiasa melakukan latihan mindfulness secara mandiri, tampak lebih rileks, dan mampu menjelaskan langkah-langkah latihan dengan baik.

Penurunan skor GAD-7 secara konsisten dari 12 menjadi 5 membuktikan bahwa intervensi berbasis mindfulness efektif dalam menurunkan kecemasan pasca kehilangan pasangan hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Alsaqer et al., 2025) yang menegaskan bahwa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) mampu menurunkan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa keperawatan dalam praktik klinik psikiatri. Meta-analisis oleh Ong et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *mindfulness-based interventions* efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan, termasuk menurunkan gejala ansietas (Ong et al., 2024).

Selain menurunkan kecemasan, pasien menunjukkan peningkatan kemampuan koping. Awalnya pasien cenderung menarik diri, namun setelah intervensi ia lebih terbuka, mampu mengelola emosi, dan menunjukkan motivasi untuk berinteraksi dengan keluarga. Hal ini mendukung teori stress *and* coping

Lazarus dan Folkman, serta penelitian Hudson (2025) yang menekankan peran perawat dalam manajemen duka melalui pendekatan empati dan dukungan emosional (Hudson, 2025). Penelitian Sharif et al. (2025) juga menegaskan bahwa strategi koping yang adaptif berhubungan erat dengan berkurangnya distress psikologis pada perawat yang menghadapi kematian pasien (Sharif et al., 2025). Selain itu, temuan ini konsisten dengan konsep keperawatan jiwa yang menjelaskan bahwa ansietas merupakan respons emosional yang dapat dimodulasi melalui intervensi psikososial, termasuk teknik relaksasi dan dukungan terapeutik (Pahlawan et al., 2024).

Peningkatan pengetahuan pasien tentang *mindfulness* menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan dalam memperkuat keterampilan mandiri. Temuan ini konsisten dengan penelitian AIMS Press (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* efektif mencegah burnout dan meningkatkan resiliensi pada tenaga keperawatan (Klatt et al., 2025). Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi pada penguatan teori bahwa kombinasi *mindfulness* dan dukungan emosional dapat menjadi strategi keperawatan komunitas yang relevan untuk pasien dengan gangguan psikososial akibat kehilangan pasangan.

KESIMPULAN

Penelitian studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi keperawatan komunitas berbasis *mindfulness* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pasca kehilangan pasangan hidup. Hasil pengukuran menggunakan *Generalized Anxiety Disorder*-7 (GAD-7) menunjukkan adanya penurunan skor dari 12 (kategori sedang) menjadi 5 (kategori ringan) dalam tiga hari intervensi. Perubahan ini disertai dengan peningkatan kemampuan koping dan pengetahuan pasien mengenai teknik *mindfulness*, serta adanya keterlibatan keluarga sebagai dukungan emosional.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* yang dikombinasikan dengan dukungan emosional efektif dalam menurunkan kecemasan dan memperkuat strategi koping adaptif pada pasien yang mengalami kehilangan pasangan hidup. Temuan ini sesuai dengan tujuan penelitian dan mendukung hipotesis bahwa penerapan mindfulness dalam praktik keperawatan komunitas dapat menjadi pendekatan yang relevan dan bermanfaat untuk mengatasi gangguan psikososial akibat duka.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, intervensi keperawatan komunitas berbasis mindfulness terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pasca kehilangan pasangan hidup. Namun, penelitian ini masih terbatas pada satu kasus sehingga generalisasi hasil belum dapat dilakukan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dengan variasi karakteristik demografis, sehingga efektivitas intervensi dapat diuji pada populasi yang lebih heterogen.

Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengintegrasikan metode kuantitatif dan kualitatif secara bersamaan, misalnya dengan menambahkan wawancara mendalam atau analisis naratif untuk memperkaya pemahaman tentang pengalaman subjektif pasien. Penggunaan instrumen tambahan seperti *Patient Health Questionnaire*-9 (PHQ-9) untuk depresi atau WHOQOL-BREF untuk kualitas hidup juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak intervensi.

Penelitian ke depan juga perlu mempertimbangkan durasi intervensi yang lebih panjang serta tindak lanjut jangka menengah untuk menilai keberlanjutan efek mindfulness terhadap kecemasan dan koping adaptif. Selain itu, pengembangan model intervensi berbasis komunitas dengan melibatkan keluarga dan tenaga kesehatan secara aktif dapat memperkuat dukungan sosial yang terbukti berperan penting dalam proses adaptasi psikologis.

Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan tidak hanya menguji

efektivitas intervensi mindfulness pada berbagai populasi, tetapi juga mengembangkan protokol keperawatan komunitas yang lebih sistematis, berkelanjutan, dan berbasis bukti untuk mendukung pasien yang mengalami gangguan psikososial akibat kehilangan.

DAFTAR PUSTAKA

Alsaqer, K., Al-Maghaireh, D., Kawafha, M., Sheyab, H., Al Kofahi, A., & Saleh, M. (2025). The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression, Anxiety, Stress, and Mindfulness Among Undergraduate Nursing Students in the Psychiatric Clinical Practice. Mindfulness 2025 16:5, 16(5), 1250–1257. https://doi.org/10.1007/S12671-025-02559-Y

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2015). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. American Journal of Theoretical and Applied Statistics 2016, Volume 5, Page 1, 5(1), 1–4. https://doi.org/10.11648/J.AJTAS.20160501.11

Feng, H., Shen, Y., & Li, X. (2024). Bereavement coping strategies among healthcare professionals: A qualitative systematic review and meta-synthesis. Palliative & Supportive Care, 22(6), 2194–2206. https://doi.org/10.1017/S1478951524001147

Flanagan, J., & Beck, C. T. (2024, October 24). Polit & Beck's Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice, Edisi ke-12. Wolters Klower. https://shop.lww.com/Polit---Beck-s-Nursing-Research/p/9781975223809

Han, Z. R., Fang, H., Ahemaitijiang, N., & Wang, H. (2025). Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7). Handbook of Assessment in Mindfulness Research, 1745–1760. https://doi.org/10.1007/978-3-031-47219-0_87

Harrison, L., Umla-Runge, K., Hassoulas, A., & Hassanally, K. (2022). The Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions for Anxiety Disorders in Adults: A Systematic Narrative Review. BJPsych Open, 8(S1), S53–S53. https://doi.org/10.1192/BJO.2022.197

Hudson, M. (2025). "Compassion in Mourning: The Crucial Role of Nursing in Grief Management." Copyright: Brio Innovative Journal of Novel Research, 2(2), 4–4. https://doi.org/10.1177/0269216318774995

Klatt, M., Caputo, J., Tripodo, J., Panabakam, N., Bretz, S., Mulugeta, Y., Steinberg, B., Klatt, M., Caputo, J., Tripodo, J., Panabakam, N., Bretz, S., Mulugeta, Y., & Steinberg, B. (2025). A highly effective mindfulness intervention for burnout prevention and resiliency building in nurses. AIMS Public Health 2025 1:91, 12(1), 91–105. https://doi.org/10.3934/PUBLICHEALTH.2025007

Leong, J. C., Tan, A. L., Chang, K., & Yeo, Z. Z. (2025, November 20). A public health model approach to grief and bereavement support for Asian family caregivers of adult home palliative care patients – insights from practice implementation. Asia Pacific Journal of Social Work and Development. https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/29949769.2025.2583922

Ong, N. Y., Teo, F. J. J., Ee, J. Z. Y., Yau, C. E., Thumboo, J., Tan, H. K., & Ng, Q. X. (2024). Effectiveness of mindfulness-based interventions on the well-being of healthcare workers: a systematic review and meta-analysis. General Psychiatry, 37(3). https://doi.org/10.1136/GPSYCH-2023-101115

Padilla, D. (2023, December 13). Supporting Healing from Grief and Loss in Nursing Facilities. Nursing Behavioral Health. https://nursinghomebehavioralhealth.org/wp-

content/uploads/2023/11/Supporting-Healing-from-Grief-and-Loss_WEBSITE-FINAL_12.12.23_508.pdf

Pahlawan, R. G., Arifin, A., & Yudha, K. E. (2024). Asuhan Keperawatan Jiwa Ansietas.

Petruzzi, F. (2025, February 12). Effectiveness of Mindfulness Practices in Adult Anxiety Disorders. Therapy Route. https://www.therapyroute.com/article/effectiveness-of-mindfulness-practices-in-adult-anxiety-disorders-by-f-petruzzi

Sharif, L., Almutairi, K., Alnasser, I., Attar, Z., Mahsoon, A., Alhofaian, A., Almutairi, B., Alqahtani, Y., Tunsi, A., Yaghmour, S., Bokhari, F., & Wright, R. (2025). Relationship between grief and coping strategies among nurses dealing with patient deaths: a descriptive, cross-sectional, correlational study. BMC Palliative Care 2025 24:1, 24(1), 151-. https://doi.org/10.1186/S12904-025-01790-7

Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder: The GAD-7. Archives of Internal Medicine, 166(10), 1092–1097. https://doi.org/10.1001/ARCHINTE.166.10.1092

Sutisna, M. I., Arifin, A., Manumara, M. T., Haryanto, Mokh. S., Metilda, & Mujiharti, R. (2025). Asuhan Keperawatan Keluarga Berbasis Bukti.

Yao, D., Qian, F., Tung, T.-H., Shi, H., & Bi, D. (2025). The effectiveness of web-based grief intervention for adults who lost a loved one: A systematic review and meta-analysis. BMC Palliative Care. https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12904-025-01679-5.pdf

Zhang, J., Cao, Y., Su, M., Cheng, J., & Yao, N. (2022). The experiences of clinical nurses coping with patient death in the context of rising hospital deaths in China: a qualitative study. BMC Palliative Care. https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12904-022-01054-8.pdf