Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 27488-27496

PENGARUH TERAPI RELIGIUS TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA TRESNA WERDHAKAB. LAMPUNG SELATAN TAHUN 2026

Deni Saputra[1], Wahid Tri Wahyudi[2], Nirwanto[3]

[1,2,3]Program Studi Ilmu Kesehtan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati

Corresponding Author: Deni Saputra e-mail: deni020420@gmail.com

Published: Mei , 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Peningkatan jumlah lansia secara global dan nasional diikuti oleh tingginya angka gangguan kecemasan, terutama pada lansia yang tinggal di panti sosial lanjut usia, termasuk di Panti Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan yang menghadapi berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, kesepian, dan penurunan kualitas hidup.
Tujuan: Diketahui pengaruh terapi religius terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan tahun 2026.
Metode: Penelitian menggunakan disain cross sectional dengan populasi 84 pada 25 lansia yang dipilih secara *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) waktu dilaksankan selama 3 Minggu 2026 sebelum dan sesudah terapi religius Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan rata-rata skor kecemasan pasca terapi religius dimulai dengan nilai cut-off (nilai referensi HARS <17 untuk kategori tidak cemas), dengan taraf signifikansi α=0,05.
Hasil: Rata-rata skor HARS Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi religius, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang (64%) dengan nilai rata-rata 2,68. Setelah diberikan terapi religius, mayoritas responden berada pada kategori tidak cemas (88%) dengan nilai rata-rata 1,16. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi <0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi religius terhadap tingkat kecemasan lansia.
Kesimpulan: Terapi religius efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di panti sosial lanjut usia (dibuktikan dengan Terapi Religius), dan direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis berbasis spiritual dalam pelayanan keperawatan gerontik.

Kata Kunci: lansia, kecemasan, terapi religius, panti sosial lanjut usia.

ABSTRACT

Background: The increase in the number of elderly people globally and nationally is accompanied by a high rate of anxiety disorders, especially among elderly people living in social institutions forthe elderly, induding those in the Tresna Werdha Social Institution in South Lampung, who face various psychological problems such as anxiety, loneliness, and decreased quality of life.
Objective: To determine the effect of religious therapy on the level of anxiety of the elderly at the Tresna Werdha Social Home for the Elderly in South Lampung in 2026.
Methods: The study used a cross-sectional design with a population of 84 in 25 elderly people selected by purposive sampling. The level of anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) time to be implemented for 3 weeks, 2026 before and after religious therapy. Data analysis used the Wilcoxon test to compare the average anxiety score after religious therapy starting with the cut-off value (HARS reference value <17 for the non-anxious category), with a significance level of $\alpha = 0.05$.
Results: The average HARS score The results of the study showed that before being given religious therapy, most respondents were in the moderate anxiety category (64%) with an average value of 2.68. After being given religious therapy, the majority of respondents were in the non-anxious category (88%) with an average value of 1.16. The results of the Wilcoxon test showed a significance value of <0.001 ($p < 0.05$), which means there was a significant influence between before and after the administration of religious therapy on the level of anxiety in the elderly.

Conclusion: Religious therapy is effective in reducing anxiety levels in elderly people in social care homes for the elderly (proven by Religious Therapy), and is recommended as a spiritual-based non-pharmacological intervention in geriatric nursing services.

Keywords: elderly, anxiety, religious therapy, social homes for the elderly.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Populasi orang tua di seluruh dunia menunjukkan pertumbuhan yang cukup besar dan telah menjadi masalah global yang perlu perhatian lebih. Berdasarkan informasi dari World Health Organization (WHO), diperkirakan pada tahun 2030 akan ada satu individu dari setiap enam orang di dunia yang berusia di atas 60 tahun, dengan total mencapai 1,4 miliar individu. Menurut Data Global Health Estimates (GHE) 2019, sekitar 14% orang dewasa tua yang berusia di atas 60 tahun mengalami gangguan mental, di mana masalah kesehatan mental yang paling sering ditemui adalah depresi dan kecemasan. Sebuah meta-analisis global terbaru pada tahun 2024 mengungkapkan bahwa prevalensi kecemasan di kalangan lansia mencapai 16,5% (95% CI: 1,1 - 22,8%), dengan tingkat tertinggi ditemukan di Afrika. Situasi ini menjadi semakin memprihatinkan karena sekitar 27,2% dari keseluruhan kasus bunuh diri terjadi pada orang berusia 60 tahun ke atas.

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah lansia mengalami kenaikan dari 18 juta orang (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta orang (10%). Angka ini diprediksi akan terus bertambah hingga mencapai 40 juta orang (13,8%) pada tahun 2035 (BPS-SI, 2022). Terdapat 22. 630. 882 orang berusia 60 tahun ke atas di Indonesia. Diperkirakan, angka tersebut akan meningkat menjadi 31. 320. 006 orang pada tahun 2022 (BKKBN, 2022). Pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 orang di dunia adalah lansia (BPS-SI, 2022). Jumlah global penduduk yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan tumbuh dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Sejak tahun 2021, Indonesia telah mulai mengalami perubahan menjadi populasi tua(ageingpopulation), dimana sekitar 1 dari 10 penduduk merupakan lansia (WHO, 2022).mengung kapkan bahwa antara 10-20% dari lansia di Indonesia mengalami depresi yang disertai dengan kecemasan. Penelitian Setyarini et al. (2022) memberikan detail lebih lanjut, yaitu 35,8% lansia mengalami tingkat kecemasan yang moderat, 24,5% menghadapi kecemasan berat, 24,5% sangat parah, dan 32,1% mengalami tingkat depresi yang sedang. Beberapa faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan mental di kalangan lansia mencakup situasi pekerjaan, tingkat pendidikan yang rendah, penurunan kondisi kesehatan fisik, dan aspek ekonomi.

Prevalensi kecemasan di negara-negara yang sedang berkembang pada kelompok usia dewasa dan lansia mencapai 50%. Di Indonesia, terdapat sekitar 39 juta orang yang mengalami gangguan kecemasan dari total populasi 238 juta jiwa. Secara global, prevalensi kecemasan pada orang dewasa dan lansia di komunitas berkisar antara 15 sampai 52,3%. Di Indonesia, masalah emosional yang terjadi pada mereka yang berusia 55-64 tahun mencapai 8%, 10% pada usia 65-74 tahun, dan 13% pada usia di atas 75 tahun dari seluruh populasi (Husna dan Ariningtyas, 2019).Kecemasan dapat dipicu oleh proses penuaan, di mana individu mengalami pergeseran menuju ketergantungan fisik dan mental (Setyowati et al. , 2022). Gejala yang muncul selama proses penuaan sering kali menandakan adanya penyakit, biasanya disertai dengan perasaan cemas, depresi, atau penolakan terhadap kondisi kesehatan. Kecemasan juga dapat timbul dalam situasi spesifik, seperti berbicara di depan umum, beban pekerjaan yang tinggi, dan menghadapi ujian (Arizona et al. , 2022). Keadaan-keadaan tersebut bisa memicu kecemasan bahkan ketakutan. Akan tetapi, gangguan kecemasan menjadi masalah ketika rasa cemas tersebut berkepanjangan, disertai perubahan perilaku, atau ada perubahan dalam metabolisme tubuh.

Di tingkat daerah, terutama di Lampung Selatan, terdapat perhatian yang mendalam terhadap isu kesehatan mental di kalangan lansia yang tinggal di panti werdha. Penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan mengungkapkan bahwa 35,5% lansia mengalami

depresi akibat berbagai alasan. Tantangan utama yang dihadapi oleh lansia di panti werdha mencakup perasaan sedih dan depresi, terutama bagi mereka yang tidak diinginkan untuk tinggal bersama keluarganya, serta pelaksanaan ibadah yang belum optimal. Situasi ini semakin diperburuk oleh masalah perkembangan religius yang belum memadai, perasaan kesepian akibat terpisah dari keluarga, serta kurangnya dukungan sosial yang memadai.

Dalam upaya menangani kecemasan di kalangan orang tua, pendekatan religi dan spiritual telah terbukti efektif sebagai suatu metode intervensi. Studi yang dilakukan oleh Ukpo (2024) menunjukkan bahwa konseling yang bersifat religius dan spiritual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental orang tua, khususnya dalam hal mengatasi depresi dan kecemasan. Berbagai intervensi spiritual, seperti layanan pendeta, kelompok terapi yang berlandaskan iman, serta perawatan pastoral yang bersifat pribadi, telah menunjukkan keberhasilan dalam mengurangi depresi, menekan tingkat kecemasan, dan memperkuat ketahanan emosional. Aktivitas keagamaan seperti doa, meditasi, dan ritual spiritual memiliki efek menenangkan bagi pikiran dan tubuh dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik, yang membantu menurunkan detak jantung serta meredakan hormon stres seperti kortisol. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2023) mengonfirmasi bahwa melalui praktik spiritualitas, orang tua dapat meningkatkan kesadaran mereka akan keberadaan Tuhan dan merasa lebih terhubung dengan Yang Mahakuasa, sehingga mengurangi tingkat kecemasan mereka.

Studi khusus mengenai terapi dzikir sebagai suatu bentuk terapi spiritual menunjukkan hasil yang sangat positif. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Kartinah pada tahun 2024 di Wisma Wukiratawu membuktikan bahwa terapi dzikir berfungsi efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan bagi para lansia. Temuan serupa muncul dari penelitian yang dilakukan oleh Mawardi pada tahun 2024 di Desa Sipacar Semangkak Klaten, yang mencatat penurunan rata-rata skor kecemasan dari 2,55 menjadi 1,45 setelah intervensi dzikir dilakukan (p=0,000). Serta meningkatkan risiko kematian. Kedua, pendekatan religius dan spiritual terbukti efektif sebagai intervensi non-obat yang aman dan mudah diakses oleh lansia, terutama di Indonesia yang terkenal dengan tingkat keagamaannya yang tinggi. Ketiga, penelitian yang spesifik mengenai dampak terapi religius terhadap kecemasan di panti jompo di Lampung Selatan masih sangat terbatas, sementara daerah ini sedang menghadapi masalah serius dalam menangani kesejahteraan mental lansia. Keempat, temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti untuk pengembangan model intervensi kesehatan mental bagi lansia yang komprehensif, efisien biaya, dan selaras dengan budaya Indonesia. Kelima, studi ini mendukung pelaksanaan layanan kesehatan bagi lansia yang menyeluruh, sejalan dengan sasaran Sustainable Development Goals (SDGs) untuk menciptakan populasi yang menua dengan sehat di Indonesia. Bukti dari berbagai penelitian terbaru semakin memperkuat peran terapi spiritual dalam konteks panti jompo. Kajian oleh Dos Santos et al. (2023) yang melibatkan 135 lansia dengan penyakit kronis menunjukkan bahwa perawatan spiritual yang diberikan oleh perawat berkaitan erat dengan peningkatan kenyamanan mental (perkiraan = 0,479, p = 0,041). Riset meta-analisis yang dilakukan oleh Cameron et al. (2024).

Di pusat perawatan jangka panjang menegaskan bahwa keberadaan spiritualitas berhubungan positif dengan tingkat kualitas hidup yang lebih baik, mengurangi perasaan kesepian, serta menawarkan pengalaman hidup yang lebih bermakna bagi orang tua. Penelitian terbaru oleh Isdianto et al. (2025) menunjukkan bahwa praktik tawakal dan dzikir mampu menekan kecemasan dengan menciptakan ketenangan pikiran, sementara dzikir sendiri mendukung kestabilan emosi melalui pengulangan frasa-frasa suci secara meditatif. Studi longitudinal yang dilakukan oleh Yuniartika et al. (2023) pada orang tua di panti jompo menunjukkan bahwa terapi yang melibatkan interaksi sosial dengan pendekatan spiritualitas, termasuk ceramah kelompok oleh pemuka agama Islam, terbukti berhasil dalam meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan gejala depresi di kalangan lansia. Penerapan pengobatan berbasis agama dalam layanan untuk lansia di Indonesia menampilkan hasil yang positif dan konsisten. Penelitian oleh Pramesona & Taneepanichskul (2018) yang melibatkan 60 lansia dari tiga panti jompo di Yogyakarta menunjukkan bahwa campur tangan religius yang mencakup 36 sesi mendengarkan bacaan Al-Qur'an dan 3 sesi kuliah dari ulama berhasil mengurangi skor depresi dengan signifikan serta meningkatkan kualitas hidup setelah periode 12 minggu intervensi (p<0,001). Penelitian kuasi-eksperimental yang dilakukan oleh tim dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Sunan Ampel (2024) yang menggunakan teknik Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) pada 34 lansia di Panti Werdha Darma Bakti Palembang mencatat penurunan skor status mental dari 8,09 menjadi 4,85 dengan selisih 3,24 (p=0,000). Penelitian terkini oleh Sukandar et al. (2025) mengidentifikasi lima tema utama mengenai manfaat dzikir sebagai bentuk psikoterapi spiritual bagi orang tua ketenangan mental dan pengurangan kecemasan, hubungan spiritual dan makna hidup, pengelolaan emosional, peningkatan daya tahan,serta pembentukan komunitas spiritual yang mendukung.

Selain itu, berbagai penelitian terkini menekankan pentingnya keterlibatan anggota keluarga serta staf panti dalam mendukung keberlangsungan efek terapi religius. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2022) menunjukkan bahwa jika staf panti dilatih untuk memfasilitasi kegiatan dzikir dan doa secara rutin, maka partisipasi lansia dalam aktivitas keagamaan dapat meningkat hingga 80%, yang tentunya berimplikasi pada penurunan kecemasan mencapai 35% (p<0,01). Penelitian yang dilakukan oleh Lubis & Amin (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga melalui sesi berbagi spiritual bulanan dapat memperkuat dukungan emosional bagi lansia, sehingga kesehatan mental mereka lebih terjaga dalam jangka waktu yang lebih lama. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu petugas di Panti Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan pada 24 September 2025, diperoleh informasi bahwa di panti tersebut terdapat 84 lansia. Lansia tersebut dibagi ke dalam 14 wisma, terdiri dari 11 wisma sehat yang ditempati oleh 51 lansia dan 3 wisma perawatan yang ditempati oleh 33 lansia. Di wisma sehat, lansia yang tinggal adalah lansia yang mampu melakukan aktivitas mandiri, sedangkan di wisma perawatan terdapat lansia yang membutuhkan bantuan dalam beraktivitas, baik sebagian maupun total.

METODE

Penelitian menggunakan disain cross sectional dengan populasi 84 pada 25 lansia yang dipilih secara *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) waktu dilaksankan selama 3 Minggu 2026 sebelum dan sesudah terapi religius Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan rata-rata skor kecemasan pasca terapi religius dimulai dengan nilai cut-off (nilai referensi HARS <17 untuk kategori tidak cemas), dengan taraf signifikansi α=0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Univariat

Data Demorgafi

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia		
50-60	3	12%
60-70	18	72%
70-80	4	16%
Total	25	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	72%
Perempuan	8	29%
Total	25	100%

Table 4.1 menunjukan responden terbanyak pada usia 50 – 60 tahun sebanyak 3 responden (12%) , Usia 60 – 70 tahun sebanyak 18 responden (72%) , Usia 70 – 80 tahun sebanyak 4 responden (16%) . menunjukkan responden terbanyak dengan Jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (72%) sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 8 responden (29%).

Nilai rata -rata Kecemasan Sebelum Terapi Religius Dilakukan Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan 2026

Variable	Mean	SD	Minimal-Maksimal	CI 95%
Kecemasan	**22,36**	**5,400**	**12-30**	**20,13-24,59**

Berdasarkan table 4.2 hasil analisis, diperoleh nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi religius sebesar 22,36 dengan standar deviasi 5,400. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden cenderung berada pada kategori sedang, dengan variasi nilai yang cukup beragam antar individu. Nilai kecemasan terendah yang diperoleh responden adalah 12, sedangkan nilai tertinggi mencapai 30, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat rentang perbedaan tingkat kecemasan yang cukup lebar di antara lansia. Confidence Interval 95% berada pada rentan 20,13-24,59.

Nilai rata -rata Kecemasan Sesudah Terapi Religius Dilakukan Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan 2026

Variable	Mean	SD	Minimal-Maksimal	CI 95%
Kecemasan	**12,44**	**2,902**	**7-27**	**11,24-13,64**

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan lansia setelah diberikan terapi religius adalah sebesar 12,44 dengan standar deviasi 2,902. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kecemasan responden berada pada kategori lebih rendah .Nilai kecemasan terendah yang diperoleh responden adalah 7 dan nilai tertinggi 27, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan antar individu, namun masih dalam rentang yang dapat dikendalikan. Selain itu, hasil Confidence Interval (CI) 95% berada pada rentang 11,24 hingga 13,64, yang berarti bahwa rata-rata tingkat kecemasan populasi setelah terapi religius dilakukan menurun.

Analisa Bivariat

Pengaruh terapi religius terhadap kecemasan pada lansia dipanti sosial lanut usia tresna werdha kab. Lampung selatan 2025

Tabel 4. 2 Hasil Uji Wilcokxon Signed Renk Test

Keterangan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postes < Pretes (Negative Ranks)	19	10,00	190,00
Postes > Pretes (Positive Ranks)	0	0,00	0,00
Postes = Pretes (Ties)	6	-	-
Total	25		

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel *Ranks*, diketahui bahwa terdapat 19 responden (76%) yang mengalami penurunan skor kecemasan (negative ranks), dengan mean rank sebesar 10,00 dan jumlah ranking sebesar 190,00. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan kecemasan (0%), serta terdapat 6 responden (24%) yang memiliki nilai pretes dan postes yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 76%, mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah terapi religius diberikan. pada tabel Test Statistics, diperoleh nilai Z sebesar -4,061 dengan nilai signifikansi sebesar < 0,001 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan terapi religius terhadap kecemasn, terdapat perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah terapi religius dilakukan.

PEMBAHASAN

Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60–70 tahun yaitu sebanyak 18 responden (72%), sedangkan usia 70–80 tahun sebanyak 4 responden (16%), dan usia 50–60 tahun sebanyak 3 responden (12%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini berada pada kategori lansia awal hingga lansia menengah. Pada usia tersebut individu mulai mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental termasuk munculnya kecemasan.Secara teori, bertambahnya usia pada lansia seringkali diikuti dengan penurunan fungsi tubuh, berkurangnya kemampuan fisik, serta perubahan peran sosial.

Kondisi ini dapat menyebabkan lansia menjadi lebih rentan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, kesepian, maupun stres. Lansia yang tinggal di panti sosial juga dapat mengalami perasaan kehilangan peran dalam keluarga serta perubahan lingkungan hidup yang dapat memicu munculnya kecemasan.Namun demikian, kegiatan keagamaan atau aktivitas spiritual yang dilakukan secara rutin dapat membantu lansia dalam mengelola kondisi psikologisnya. Terapi religius seperti dzikir, doa, maupun kegiatan keagamaan lainnya dapat memberikan rasa ketenangan batin, meningkatkan harapan hidup, serta membantu lansia menerima kondisi yang dialaminya dengan lebih baik. Dengan demikian, keberadaan terapi religius di panti sosial dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu lansia dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 18 responden (72%), sedangkan perempuan sebanyak 8 responden (29%). Dominasi responden laki-laki dalam penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah lansia laki-laki yang tinggal di panti sosial lebih banyak dibandingkan perempuan. Perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang termasuk tingkat kecemasan yang dialami. Secara psikologis, laki-laki dan perempuan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan atau masalah yang dihadapi. Perempuan cenderung lebih ekspresif dalam mengungkapkan perasaan dan emosi, sedangkan laki-laki cenderung lebih menahan atau menyimpan perasaan yang dialaminya. Kondisi ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mengelola kecemasan.

Selain itu, dukungan sosial, lingkungan, serta aktivitas yang dilakukan di panti sosial juga dapat mempengaruhi kondisi mental lansia. Lansia yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan atau aktivitas sosial di panti cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik dibandingkan lansia yang kurang terlibat dalam aktivitas tersebut. Dengan demikian, kegiatan terapi religius yang dilakukan secara rutin di panti sosial dapat memberikan manfaat bagi seluruh lansia tanpa memandang jenis kelamin, karena kegiatan tersebut dapat memberikan ketenangan batin serta meningkatkan kesejahteraan mental.

Pengaruh Terapi Religius Sebelum Dilakukan Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan 2026

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan terapi religius adalah sebesar 22,36 dengan standar deviasi (SD) 5,400, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden berada pada kategori sedang dengan variasi data yang cukup beragam. Tingginya kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik yang menurun, perasaan kesepian, serta keterbatasan aktivitas pada lansia di panti sosial.

Pengaruh Terapi Religius Sesudah Dilakukan Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Lampung Selatan 2026

Setelah diberikan terapi religius, nilai rata-rata (mean) kecemasan menurun menjadi 12,44 dengan standar deviasi (SD) 2,902, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden berada pada kategori lebih rendah dengan variasi data yang lebih kecil. Penurunan nilai mean dan Standar Deviasi ini mengindikasikan bahwa terapi religius sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan serta membuat kondisi psikologis lansia menjadi lebih stabil.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari D. et al.Dkk (2021), mengenai pengaruh terapi psikoreligi melalui mendengarkan Surat Yasin terhadap tingkat stres pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Kalimantan Selatan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi psikoreligi efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan lansia, karena aktivitas religius seperti mendengarkan ayat suci Al-Qur'an dapat memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, serta meningkatkan rasa pasrah dan keikhlasan terhadap kondisi yang dialami.

Kesamaan hasil kedua penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis spiritual atau religius memiliki peran penting dalam mengatasi masalah psikologis pada lansia, baik dalam bentuk kecemasan maupun stres. Hal ini karena lansia cenderung lebih mendekatkan diri pada aspek spiritual sebagai mekanisme koping dalam menghadapi perubahan fisik, sosial, dan emosional. Dengan demikian, terapi religius dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia di panti sosial.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar <0,001 (p-value< 0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi religius terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Lampung Selatan. Selain itu, hasil uji juga menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan tingkat kecemasan setelah terapi dilakukan (negative ranks = 0), sedangkan sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan (positive ranks).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima, yang berarti terapi religius sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Secara deskriptif, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan yang cukup jelas pada kategori tingkat kecemasan responden. Sebelum diberikan terapi religius, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang, sedangkan setelah dilakuakan terapi religius mayoritas responden berada pada kategori tidak cemas.

Perubahan ini memperkuat hasil uji statistik bahwa terapi religius yang diberikan memiliki dampak nyata terhadap kondisi psikologis responden. Menurut peneliti, keberhasilan terapi religius dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia tidak terlepas dari peran pendekatan spiritual yang mampu memberikan ketenangan batin. Aktivitas seperti doa, dzikir, dan ibadah memberikan efek relaksasi psikologis yang membantu lansia mengurangi pikiran negatif, rasa khawatir, dan ketegangan emosional. Selain itu, terapi religius juga meningkatkan mekanisme koping lansia, dimana mereka menjadi lebih mampu menerima kondisi kehidupan, lebih pasrah (tawakal), serta memiliki harapan dan makna hidup yang lebih baik. Di sisi lain, lansia yang tinggal di panti sosial cenderung mengalami keterbatasan interaksi dengan keluarga dan lingkungan sosial, yang dapat memicu munculnya kecemasan.

Dalam kondisi tersebut, terapi religius menjadi salah satu bentuk dukungan psikososial yang efektif karena mampu memenuhi kebutuhan spiritual lansia. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku responden setelah intervensi, dimana lansia tampak lebih tenang, lebih sering melakukan aktivitas ibadah, serta menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil. Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis statistik dan pengamatan selama penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi religius memiliki pengaruh yang signifikan dan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

KESIMPULAN

1. Karateristik responden dalam penelitian ini berjumlah 25 responden responden terbanyak pada usia 50 – 60 tahun sebanyak 3 responden (12%) Usia 60 – 70 tahun sebanyak 18 responden (72%) , Usia 70 – 80 tahun sebanyak 4 responden (16%) . menunjukkan responden terbanyak dengan Jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (72%) sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 8 responden (29%).
2. Sebelum terapi religius dilaukan diperoleh bahwa nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi religius adalah 22,36, yang menunjukkan bahwa responden berada pada kategori kecemasan sedang.
3. Setelah diberikan terapi religius, nilai rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 12,44, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden berada pada kategori lebih rendah. Penurunan nilai rata-rata ini menunjukkan perubahan yang cukup signifikan, di mana terapi religius mampu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi religius berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, ditandai dengan adanya penurunan skor rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah terapi religius dilkukan.
4. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi religius terhadap tingkat kecemasan pada lansia, dengan nilai <0,001 (p-value < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi bukan disebabkan oleh kebetulan, melainkan merupakan hasil dari te rapi religius yang diberikan. Dengan demikian, terapi religius terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

REFERENCES

Anggraini, D., & Kartinah, S. (2024). Efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan lansia di Wisma Wukiratawu. Jurnal Keperawatan Indonesia, 9(2), 115–123.

Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., & Purnami, C. T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi. Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), 9(3), 338–343.https://doi.org/10. 14710/jkm.v9i3.29340

Bachtiar, F., Condrowati, C., Purnamadyawati, P., Anggraeni, D. T., Larasati, K., Meilana, A. S. B., & Fadilah, N. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, *5*(2), 503–514. https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982

Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. Jakarta: BPS.

BPS. (2020). Statistic Indonesia : Statistical Yearbook Of Indonesia. *Statistik Indonesia 2020*, *1101001*, 790.

Chamelia, A., Fitriah, A., & Arpandy, G.A. (2023). Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well-Being pada Lansia di Panti Perlindungan & Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia.

Diyah Lestari, T., & Lessy, Z. (2022). Urgensi Bimbingan Agama Dan Sosial Dalam Mengatasi Masalah Sosial Lansia Di Panti Tresna Werdha, Natar, Lampung Selatan the Urgence of Religious and Social Guidance in Addressing Social Problems of the Elderly At Tresna Werdha Homecare, Natar,Lampung Selatan. Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam, 5(2), 9–28.

Frontiers in Public Health. (2025). Global trends and health inequalities in mental disorders among older adults. Frontiers in Public Health, 13, Article 1644610.

Ipsos. (2024). World Mental Health Day Report 2024. Paris: Ipsos.

Mambu, S. D., Kindangen, D., & Langi, C. D. P. (2022). "Hubungan Religiusitas dengan Tingkat Depresi pada Lansia." Nutrix Journal, 7(2), 68–74. (https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/784).[2]

Mardhiah Amir MZ. (2023). Konseling Spiritual Sebagai Upaya Meningkatkan Psychological Well-Being Lansia yang Menderita Sakit Tua. Educational Guidance and Counseling Development Journal, 6(2).

Mawardi, A. (2024). Pengaruh terapi dzikir terhadap skor kecemasan lansia di Desa Sipacar Semangkak, Klaten. Jurnal Psikogerontologi, 2(1), 45–52.
Minarti, S. K. (2022). Asuhan Keperawat Lansia Dengan Spritual Well Being Berbasis Islami. Rizmedia Pustaka Indonesia.
Siska Andrianty et al., 2022. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia
Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
Nursalam. (2022). "Konsep Lansia dan Implikasinya dalam Keperawatan." Jurnal Keperawatan Malahayati.
Nurvitasari, I., & Rahman, F. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Untuk Well BeingLanjut Usia: Literature Review. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, *16*(2), 596–612. https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2601
Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021).Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, *17*(2), 110. https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628
Sukandar, A., Lubis, F., & Hartono, W. (2025). Dzikir as a psychospiritual therapy for the elderly: A thematic analysis of benefits and experiences. Journal of Muslim Mental Health, 3(1), 45–60.
Ukpo, E. (2024). The impact of religious and spiritual counseling on depression and anxiety in older adults: A systematic review. Journal of Spirituality in Mental Health, 26(3), 237–256.
World Health Organization. (2024). Ageing and health. Retrieved from WHO Fact Sheets.
Yuningsih, A., Prayesti, T., & Wahyu, N. (2023). Meningkatkan Derajat Kesehatan Melalui Pendekatan Biopsikospiritual Pada Kelompok Lansia.