

MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Nina Gartika¹, Anggriyana Tri Widiyanti²,
Inggriane Puspita Dewi³, Silfia Ajeng Wulandari⁴
Universitas 'Aisyiyah Bandung^{1,2,3,4}
nina.gartika@unisa-bandung.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *mindfulness* spiritual Islami terhadap kesejahteraan spiritual pada lansia dengan hipertensi. Metode yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre and post-test design without control*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 69 – 73 tahun (53,3%), hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan (93,3%), sebagian besar berpendidikan SD (53,3%) dan berstatus janda ditinggal mati (53,3%) dan hampir seluruhnya tidak bekerja (ibu rumah tangga) (86,7%). Kesejahteraan spiritual responden saat sebelum diberikan intervensi sebagian besar (60%) berada pada kategori rendah, dan setelah diberikan intervensi sebagian besar (66,7%) berada pada kategori tinggi. Uji statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari intervensi *mindfulness* spiritual Islami terhadap peningkatan kesejahteraan spiritual lansia. Simpulan, *mindfulness* spiritual Islami yang dilakukan selama 15 menit dapat diterapkan sebagai bagian dari intervensi mandiri keperawatan dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual lansia dengan hipertensi

Kata Kunci: Hipertensi, Kesejahteraan Spiritual, Lansia, *Mindfulness* Spiritual Islami

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of an Islamic spiritual mindfulness intervention on the spiritual well-being of older adults with hypertension. The method used was a pre-experimental, one-group, pre- and post-test design without a control group. The results showed that the majority of respondents were aged 69–73 years (53.3%), almost all were female (93.3%), most had a primary school education (53.3%), were widowed (53.3%), and nearly all were unemployed (housewives) (86.7%). Most respondents' spiritual well-being before the intervention (60%) was in the low category, and after the intervention, most (66.7%) were in the high category. Statistical tests showed a significant effect of the Islamic spiritual mindfulness intervention on spiritual well-being among older adults. In conclusion, 15 minutes of Islamic spiritual mindfulness can be implemented as part of an independent nursing intervention to improve the spiritual well-being of older adults with hypertension.

Keywords: Hypertension, Spiritual Well-being, Elderly, Islamic Spiritual Mindfulness

PENDAHULUAN

Lansia atau usia lanjut merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan seseorang. Di masa ini bukan hanya terjadi penurunan fungsi biologis, melainkan sebuah periode transisi psikososial yang kompleks yang seringkali menjadi hambatan dalam mencapai kesejahteraan

batin (*well-being*). Berdasarkan data yang dilansir WHO (2025) memperkirakan populasi lansia di kawasan Tenggara akan meningkat dari 11,3% atau 86,45 juta jiwa di tahun 2024 menjadi 20,9% atau tiga kali lipat di tahun 2050. Di Indonesia, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan diperkirakan jumlah lansia mencapai 80 juta jiwa juga diprediksi di tahun 2050 akan meningkat mencapai 50 juta jiwa (Kemenkes RI, 2024).

Fenomena tersebut merupakan tantangan khususnya bidang kesehatan, yaitu munculnya masalah degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM) serta masalah-masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan sebagainya yang jika tidak ditangani dapat bersifat kronis dan memperburuk kualitas hidup lansia. Leszczak et al., (2024) menyebutkan bahwa penyakit kronis yang paling banyak terjadi pada lansia yaitu penyakit sistem kardiovaskular (71,8%), dyslipidemia (57,4%) dan diabetes (56,1%). Hipertensi memengaruhi 80% lansia dan merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular, stroke, penyakit ginjal, dan gangguan kognitif (Supiano et al., 2025).

Permasalahan yang muncul tentunya bukan hanya ke dampak secara fisik namun terhadap kualitas hidup secara umum. Wang et al., (2025); Chen et al., (2023) menyebutkan bahwa keluhan yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi erat kaitannya dengan gangguan tidur dan masalah emosional seperti munculnya gejala fisik pusing, sakit kepala, nyeri dada, penurunan kualitas tidur. Di samping itu, penelitian yang dilakukan Ma et al., (2024) menemukan bahwa hipertensi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia, meningkatkan kerentanan terhadap gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan kesepian, yang dapat memicu terjadinya stress.

Stress pada lansia erat kaitannya dengan status kesehatan spiritual (Effendy, 2025). Kesehatan spiritual sendiri secara tidak langsung dapat meningkatkan resiliensi, koping efektif dalam mengatasi masalah yang berkaitan dengan penuaan, termasuk timbulnya penyakit kronis, penurunan fungsi, berkurangnya kemandirian, isolasi sosial, dan masalah finansial, dengan kata lain kesejahteraan spiritual sangat berkaitan dengan kesejahteraan keseluruhan pada lansia dengan hipertensi (Alinejad et al., 2025). Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kesejahteraan spiritual dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi (Kamilah et al., 2023).

Upaya meningkatkan kesejahteraan spiritual diperlukan suatu intervensi, salah satunya terapi komplementer. Salah satunya adalah melalui *mindfulness* spiritual Islami. *Mindfulness spiritual Islami* menekankan kesadaran penuh yang melibatkan kehadiran Allah dalam segala aktivitas, sehingga individu mampu mengenali, menerima dan mengelola emosi negative tanpa reaksi yang berlebihan (Qurratina & Muhid, 2025)

Mindfulness spiritual Islami menjadi sesuatu yang baru dalam intervensi keperawatan holistik dengan pendekatan spiritual yang menekankan pada pasien untuk bergantung hanya kepada Allah. Dewi et al., (2025) mengungkapkan bahwa *mindfulness* spiritual Islami merupakan intervensi yang dapat menumbuhkan kesadaran diri bahwa masalah yang dialami individu adalah skenario Allah, sehingga diharapkan dapat membawa kesadaran senantiasa merasa diawasi oleh Allah, bermuhasabah, penerimaan dan berserah diri serta senantiasa memohon pertolongan Allah dan mendorong untuk berbuat baik.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* efektif dalam menurunkan stres, namun integrasi nilai spiritual Islami yang spesifik bagi lansia hipertensi masih terbatas. Kebaharuan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada integrasi nilai-nilai spiritualitas Islami, meliputi zikir dan penyerahan diri kepada Sang Pencipta ke dalam teknik *mindfulness*, yang disesuaikan dengan latar belakang budaya dan religiusitas lansia di Indonesia.

Terdapat beberapa penelitian mengenai intervensi *mindfulness* spiritual Islami. Mu'afiro (2024) mengemukakan bahwa *mindfulness* spiritual Islami berperan penting dalam menurunkan stress dan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Penelitian lainnya menemukan bahwa *mindfulness* spiritual Islami dapat menurunkan stress pada mahasiswa keperawatan, mengajarkan individu untuk meyakini bahwa doa, usaha dan pasrah kepada Tuhan adalah salah satu bentuk *healing processed* sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia (Suwandi et al., 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap beberapa orang lansia di Kabupaten Bandung, enam dari 10 lansia mengungkapkan kesedihan jika teringat masa lalu dan pasangan hidup yang telah meninggal. Dua orang mengatakan, sering merasa sedih, stress, mudah tersinggung, walau sudah minum obat hipertensi tapi tidak menurunkan tensinya. Fenomena tersebut di atas menunjukkan kesejahteraan spiritual merupakan bagian penting dalam hidup lansia. Selain itu penelitian sebelumnya yang membahas *mindfulness spiritual Islami* pada kelompok lansia dengan hipertensi masih terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi perawat dalam memberikan intervensi mandiri berbasis spiritual Islami untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan *one group post-test design without control*. Instrumen kesejahteraan spiritual menggunakan *Functional Assessment of Chronic Illness Therapy (FACIT-Sp12)* terdiri dari 12 pernyataan yang terbagi ke dalam tiga domain yaitu *meaning* (arti hidup), *faith* (keyakinan) dan *peace* (kedamaian). Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 0-4 dengan interpretasi 0-16 (kesejahteraan spiritual rendah), 17-32 (kesejahteraan spiritual sedang) dan 33-48 (kesejahteraan spiritual tinggi). Pada penelitian ini yang menjadi variabel *dependent* adalah kesejahteraan spiritual, sedangkan variabel *independent* adalah *mindfulness* spiritual Islami. Penelitian ini dilaksanakan pada 13 Agustus 2023 di wilayah Desa Rancamanyar Kecamatan Baleendah Kabupaten Bandung. Populasi pada penelitian ini mencakup seluruh lansia yang didiagnosis hipertensi di wilayah tersebut yang diambil melalui teknik *probability sampling* dengan *cluster sampling* sebanyak 15 orang lansia. Sampel dipilih berdasarkan kriteria: lansia berusia di atas 60 tahun, mendapatkan terapi OAH, mampu membaca dan menulis, dan bersedia menjadi responden. Peneliti melakukan penelitian dengan mendampingi calon responden dan menjelaskan tujuan penelitian. Peneliti memberikan informed consent sebagai pernyataan kesediaan menjadi responden. Responden mengisi lembar kuesioner demografi dan instrument FACIT Sp-12 didampingi oleh peneliti atau asisten peneliti.

Tahap selanjutnya responden diberikan intervensi *mindfulness* spiritual Islami selama 15 menit, yang di adaptasi dari Dewi et al., (2024) dengan tahapan sebagai berikut : (1) responden duduk dengan nyaman mata dipejamkan sambil berzikir; (2) sadari gerakan kaki dengan menyilangkan kaki senyaman mungkin; (3) badan ditegakkan dalam posisi rileks dengan tulang belakang menyanggah bagian tubuh; (4) telapak tangan diletakkan pada posisi rileks di atas paha; (5) kepala sedikit ditundukkan dan pandangan mata dirahakan ke bawah dengan perlahan (mata tidak sampai tertutup); (6) relaksasi nafas dalam, dengan cara sensasi nafas keluar masuk, perhatikan gerakan naik/ turunnya dada dan kembang kempisnya perut; (7) sadari ketika pikiran mulai tidak fokus; (8) berteman dengan pikiran yang kadang tidak fokus; (9) kepala diangkat perlahan sambil mengucapkan hamdalah dan istighfar tiga kali. Intervensi ini dilakukan selama 10 menit. Setelah intervensi selesai, responden beristirahat selama 5-10 menit, kemudian peneliti atau asisten peneliti mendampingi responden untuk mengisi instrumen FACIT-Sp12. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tahapan

editing, coding, scoring, dan tabulating, lalu dianalisis secara statistik menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan perangkat lunak statistik untuk melihat pengaruh intervensi pada tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
65 – 68	7	46,7
69 – 73	8	53,3
Pendidikan		
SD	8	53,3
SMP/Sederajat	1	6,7
SMA/SMK/Sederajat	5	33,3
Perguruan Tinggi	1	6,7
Pekerjaan		
Bekerja	2	13,3
Tidak Bekerja	13	86,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	14	93,3
Laki-Laki	1	6,7
Status Marital		
Menikah	7	46,7
Janda	8	53,3

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 69 – 73 tahun (53,3%), hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan (93,3%), sebagian besar berpendidikan SD (53,3%) dan berstatus janda ditinggal mati (53,3%) dan hampir seluruhnya tidak bekerja (ibu rumah tangga) (86,7%).

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Spiritual

Kesejahteraan Spiritual	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Frekuensi (N)	Persentase (%)	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tinggi	6	40,0	10	66,7
Rendah	9	60,0	5	33,3

Kesejahteraan spiritual responden saat sebelum diberikan intervensi sebagian besar (60%) berada pada kategori rendah, dan setelah diberikan intervensi sebagian besar (66,7%) berada pada kategori tinggi.

Tabel. 3
Pengaruh *Mindfulness* Spiritual Islami terhadap Kesejahteraan Spiritual

Variabel	Mean	Std. Deviation	<i>P Value</i>
Kesejahteraan Spiritual			
Pre-test	24	2,336	0,000
Post-test	36	1,981	

Berdasarkan analisis Wilcoxon menunjukkan hasil *p-value* kesejahteraan spiritual 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kesejahteraan spiritual sebelum dan setelah dilakukan intervensi *mindfulness* spiritual Islami.

PEMBAHASAN

Kesejahteraan spiritual pada lansia hipertensi merupakan hasil dari interaksi kompleks antara kondisi fisik dan ketenangan batin. Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa lansia dengan hipertensi mengalami tekanan ganda, baik secara fisik maupun psikospiritual. Hipertensi sebagai penyakit kronis seringkali memicu kecemasan dan penurunan makna hidup pada lansia. Intervensi *mindfulness* spiritual Islami bekerja sebagai stimulus positif yang menggabungkan kesadaran penuh (*mindfulness*) dengan penguatan tauhid melalui zikir. Secara mekanisme, teknik ini membantu lansia untuk beralih dari kondisi stres menuju kondisi relaksasi. Ketika lansia mencapai kesadaran penuh akan kehadiran Sang Pencipta, muncul perasaan tenang, ikhlas, dan berdaya yang dinamakan kesejahteraan spiritual, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan kondisi penyakitnya secara holistik. Untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas intervensi, sistematika pembahasan dalam artikel ini disusun secara berurutan dimulai dengan analisis karakteristik demografi responden untuk memetakan latar belakang kondisi lansia dengan hipertensi di lokasi penelitian. Selanjutnya, dilakukan analisis mendalam mengenai dinamika skor kesejahteraan spiritual responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi *mindfulness* spiritual Islami.

Karakteristik Demografi Responden

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 69 – 73 tahun (53,3%). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hussainy & Shereen (2024) bahwa usia merupakan predictor paling umum dan factor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi. Penuaan mempengaruhi struktur, pembuluh darah dan fungsi jantung yang menyebabkan kekakuan pada arteri, akibatnya terjadi penurunan kapasitas penyangga pembuluh darah arteri sehingga terjadi hipertensi (Kim & Thiruvengadam, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan (93,3%). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Li et al., (2023) bahwa jenis kelamin merupakan faktor risiko lain yang tidak bisa dimodifikasi, walaupun baik laki-laki maupun perempuan bisa mengalami hipertensi, pada perempuan kadar estrogen berperan penting dalam perlindungan terhadap *salt-induces* peningkatan tekanan darah, sehingga peningkatan kejadian hipertensi sering terjadi pada usia menopause.

Sebagian besar responden berpendidikan SD (53,3%). Sejalan dengan hasil penelitian Sun et al., (2022) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat pendidikan rendah memberikan risiko lebih tinggi terkena hipertensi dan kontrol tekanan darah yang lebih buruk dibandingkan dengan individu dengan tingkat pendidikan sekolah menengah atau lebih tinggi.

Sebagian besar responden adalah janda (53,3%) dan tidak bekerja (IRT) (86,7%). Menurut Bi et al., (2022) pada lansia kehilangan pasangan karena menjadi janda atau perceraian dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan seperti kesedihan, depresi, dan perasaan kesepian merupakan pengalaman umum di antara lansia yang menjadi janda. Selain itu, status perkawinan mempengaruhi status ekonomi, sosial dan psikologi yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kesehatan dalam jangka panjang, sebaliknya menjadi janda dapat menyebabkan stress dan selanjutnya berdampak negative pada kesehatan dan kesejahteraan (Jiang et al., 2023).

Kesejahteraan Spiritual

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pemberian intervensi *mindfulness* spiritual Islami terhadap kesejahteraan spiritual lansia ($p\text{-value} = 0,000$). Temuan ini didukung oleh karakteristik responden penelitian sebagian besar berusia antara 69 – 73 tahun (53,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka tingkat spiritualitas cenderung meningkat, dikarenakan semakin tua usia individu maka dimensi transendental menjadi lebih penting daripada dimensi-dimensi lainnya (Coelho-Júnior et al., 2022).

Faktor pendukung keberhasilan lainnya juga didukung oleh responden yang hampir seluruhnya perempuan (93,3%). Britt et al., (2025); Zhang et al., (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa lansia perempuan cenderung memiliki keterlibatan lebih tinggi dalam aktivitas spiritual dibandingkan dengan lansia laki-laki, sehingga lansia Perempuan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan spiritual yang tinggi dibandingkan laki-laki.

Dimensi agama dan spiritualitas merupakan komponen penting bagi kesehatan dan kesejahteraan individu, dalam Islam ayat-ayat Al-Qur'an mendorong manusia untuk mengkaji tentang alam, merenungi dan merefleksi atas penciptaan yang menunjukkan bagaimana agama dan sains dapat berkembang sejalan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis nilai-nilai spiritual Islam dapat menjadi mekanisme koping yang efektif yang secara tidak langsung meningkatkan kesejahteraan spiritual (Zahir & Qoronfleh, 2025), adanya ketenangan batin, penurunan stress dan peningkatan makna hidup lansia baik dalam keadaan sehat maupun sakit (Suwandi et al., 2024). Intervensi berbasis spiritual melalui *mindfulness* spiritual Islami dapat berperan dalam memenuhi kebutuhan perawatan lansia untuk meminimalkan stres sebagai faktor psikologis positif melalui sistem limbik fungsional, yang dapat menimbulkan mekanisme koping yang positif (Tabatabaei & Ebrahimi, 2023).

Lansia yang memiliki kesejahteraan spiritual yang baik dapat memiliki koping yang baik terhadap stress sebagai konsekuensi dari adanya penyakit kronis yang dideritanya (Alinejad et al., 2025), serta cenderung memiliki gejala psikosomatis yang lebih sedikit, pada saat yang sama, mereka memiliki tingkat kematian yang lebih rendah dan kesehatan fisik yang lebih baik (Coelho-Júnior et al., 2022). Pada akhirnya melalui intervensi *mindfulness* spiritual Islami, lansia diharapkan memiliki kesejahteraan yang baik sehingga mampu beradaptasi dengan perubahan yang disebabkan oleh hipertensi.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh intervensi *mindfulness* spiritual Islami terhadap peningkatan kesejahteraan spiritual lansia dengan hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa penggabungan teknik kesadaran penuh (*mindfulness*) dengan nilai-nilai spiritualitas Islami cenderung membantu lansia menurunkan stress dan mencapai ketenangan batin.

SARAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian, *mindfulness* spiritual Islami yang dilakukan selama 15 menit dapat diterapkan sebagai bagian dari intervensi mandiri keperawatan dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alinejad, N., Khosromanesh, F., Bijani, M., Taghinezhad, A., Khiyali, Z., & Dehghan, A. (2025). Spiritual Well-Being, Resilience, and Health-Promoting Lifestyle among Older Adult Hypertensive Patients: A Cross-Sectional Study. *BMC Geriatrics*, 25(1), 265. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05877-x>
- Bi, T., Kou, H., Kong, Y., & Shao, B. (2022). Widowhood Impairs Emotional Cognition Among Elderly. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 13. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.808885>
- Britt, K. C., Boateng, A. C. O., Nwadiogbu, C., Ashida, S., Tranel, D., Thorpe, R. J., & Dahodwala, N. (2025). Facets of Religion/Spirituality and Cognitive Health: Association Variations Across Gender and Race Among Older Adults. *Religions*, 16(9), 1204. <https://doi.org/10.3390/rel16091204>
- Chen, J., Chen, X., Mao, R., Fu, Y., Chen, Q., Zhang, C., & Zheng, K. (2023). Hypertension, Sleep Quality, Depression, and Cognitive Function in Elderly: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2023.1051298>
- Coelho-Júnior, H. J., Calvani, R., Panza, F., Allegri, R. F., Picca, A., Marzetti, E., & Alves, V. P. (2022). Religiosity/Spirituality and Mental Health in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Frontiers in Medicine*, 9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.877213>
- Dewi, I. P., Haroen, H., Agustina, H. R., Pahria, T., Utomo, S. F. P., Aisyah, P. S., & Susanti, I. (2024). Mindfulness-Based Asmaul Husna and Changes in General Adaptive Function Response among Schizophrenia: A Quasi-Experimental Study. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 12(2), 172–181. <https://doi.org/10.24198/jkp.v12i2.2506>
- Dewi, K., Sulastri, D., & Sari, N. N. (2025). Efektivitas Pendekatan Mindfulness Therapy terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Journal of Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(6), 882–889. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i6.1808>
- Effendy, K. F. (2025). Understanding Mental Conditions in The Elderly Based on Religious/Spiritual Perspective. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 6(2), 1–7. <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2025.006.02.1>
- Hussainy, S. A., & Shereen, S. (2024). Blood Pressure in Relation to Age and Gender. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 14(3), 39–43. <https://doi.org/10.22270/jddt.v14i3.6456>
- Jiang, C., Song, H., & Shi, J. (2023). The Impact of Widowhood on Mental Health of Older Adults. *Geriatric Nursing*, 50, 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.12.019>
- Kamilah, I. J., Rahmat, N. N., & Ro'siah. (2023). Hubungan Spiritual Well-Being dengan Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Puspan Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo. *Jurnal of Humanities and Social Studies*, 1(2), 690–698. <https://humasjournal.my.id/index.php/HJ/article/download/139>
- Kemenkes RI. (2024, July 12). *Indonesia Siapkan Lansia Aktif dan Produktif*. <https://kemkes.go.id/id/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif>
- Kim, J. H., & Thiruvengadam, R. (2024). Hypertension in an Ageing Population: Diagnosis, Mechanisms, Collateral Health Risks, Treatments, and Clinical Challenges. *Ageing Research Reviews*, 98, 102344. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102344>
- Leszczak, J., Czenczek-Lewandowska, E., Asif, M., Baran, J., Mazur, A., & Wyszynska, J. (2024). Risk Factors and Prevalence of Hypertension in Older Adults from South-

- Eastern Poland: An Observational Study. *Scientific Reports*, 14(1), 1450. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-52009-3>
- Li, Z., Cao, L., Zhou, Z., Han, M., & Fu, C. (2023). Factors Influencing The Progression from Prehypertension to Hypertension among Chinese Middle-Aged and Older Adults: A 2-Year Longitudinal Study. *BMC Public Health*, 23(1), 339. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14410-3>
- Ma, H., Zhao, M., Liu, Y., & Wei, P. (2024). Network Analysis of Depression and Anxiety Symptoms and Their Associations with Life Satisfaction among Chinese Hypertensive Older Adults: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1370359>
- Mu'afiro, A. (2024). The Effect of Mindfulness Interventions on Blood Pressure and Stress in Hypertensive Patients: A Literature Review. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(S2), 266–282. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.s2.14>
- Qurratina, N. S., & Muhid, A. (2025). Mindfulness Islami: Relevansi Ketenangan Pikiran dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(2). <https://doi.org/10.58561/jkpi.v4i2.186>
- Sun, K., Lin, D., Li, M., Mu, Y., Zhao, J., Liu, C., Bi, Y., Chen, Lulu, Shi, L., Li, Q., Yang, T., Wan, Q., Wu, S., Wang, G., Luo, Z., Qin, Y., Tang, X., Chen, G., Huo, Y., & Yan, L. (2022). Association of Education Levels with The Risk of Hypertension and Hypertension Control: A Nationwide Cohort Study in Chinese adults. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 76(5), 451–457. <https://doi.org/10.1136/jech-2021-217006>
- Supiano, M. A., Ascher, S. B., & Rich, M. W. (2025). Hypertension in the Oldest Old. *JACC: Advances*, 4(12), 102306. <https://doi.org/10.1016/j.jacadv.2025.102306>
- Suwandi, E. W., Rahmawati, A. M., Himawan, R., & Jauhar, M. (2024). Kombinasi Mindfulness Spiritual Islam dan Relaksasi Spiritual untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 299–309. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v4i2.397>
- Tabatabaei, S. Z., & Ebrahimi, F. (2023). Religion and Subjective Well-being Among the Female Elderly People: A Focused Ethnography. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 10(3). <https://doi.org/10.5812/mejrh-129593>
- Wang, J., Zhang, Y., Feng, Y., Yang, Y., & Ding, H. (2025). Association of Emotion, Sleep Quality with Hypertension and Complications in the Elderly Population. *Brain and Behavior*, 15(7). <https://doi.org/10.1002/brb3.70676>
- WHO. (2025, October). *WHO South-East Asia Commits to Healthy Ageing*. <https://www.who.int/southeastasia/news/detail/14-10-2025-who-south-east-asia-commits-to-healthy-ageing>
- Zahir, F. R., & Qoronfleh, M. W. (2025). Traditional Islamic Spiritual Meditative Practices: Powerful Psychotherapies for Mental Wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>
- Zhang, K., Zhang, W., Ellison, C. G., & Wang, W.-P. (2025). Religious Involvement and Subjective Wellbeing among Older Adults in Taiwan: Exploring Gender and Age Differences. *Ageing and Society*, 45(10), 2023–2041. <https://doi.org/10.1017/S0144686X24000758>