

# Pengembangan Protokol Mindfulness dalam Gerak pada Pasien Geriatri dengan Gangguan Cemas yang Menjalani Perawatan Inap di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo = Development of Mindfulness in Motion Protocol For Geriatric Inpatients with Anxiety Disorder at Dr. Cipto Mangunkusumo General Hospital, Jakarta

Yulia Fatima Bessing, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20526040&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Latar belakang: Kecemasan adalah salah satu gejala yang umum ditemui pada pasien geriatri yang menjalani rawat inap. Di sisi lain, kurangnya pergerakan merupakan kondisi yang juga sering ditemukan pada pasien geriatri. Hal ini dapat diatasi dengan latihan fisik dan mindfulness pada pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan latihan fisik berbasis Tai Chi yang kemudian disebut dengan Protokol Mindfulness dalam Gerak (PMG) untuk mengatasi gejala cemas pada pasien geriatri yang dirawat inap.

Metode: Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sebanyak 3 pasien mengikuti penelitian ini.

Hasil: Terdapat 3 pasien yang mengikuti penelitian ini dengan gangguan penyesuaian dengan gejala cemas. Pada ketiga pasien didapati bahwa PMG menurunkan skala nyeri, memperbaiki gangguan tidur, mengurangi sesak nafas dan meningkatkan motivasi pasien dalam mobilisasi dan aktivitas, selain itu, ditemukan juga bahwa PMG dapat menurunkan gejala cemas pada pasien.

Kesimpulan: Protokol PMG secara aman dapat menurunkan gejala cemas pada pasien geriatri dengan gejala cemas yang menjalani rawat inap.

.....Background: Anxiety is one of the symptoms commonly found in hospitalized geriatric patients. On the other hand, lack of movement is a condition that is also often found in geriatric patients. This can be overcome by physical exercise and mindfulness. The aim of this study is to develop a Tai Chi-based physical exercise which is then called the Mindfulness in Motion Protocol (Protokol Mindfulness dalam Gerak/PMG) to treat anxiety symptoms in hospitalized geriatric patients.

Methods: This research was conducted using a qualitative method with a case study approach. A total of 3 patients participated in this study.

Results: There were 3 patients who participated in this study with adjustment disorders with anxiety symptoms. In the three patients, it was found that PMG reduced pain scale, improved sleep disturbances, reduced shortness of breath and increased patient motivation in mobilization and activities. In addition, it was also found that PMG could reduce anxiety symptoms in patients.

Conclusion: The PMG protocol can safely reduce anxiety symptoms in hospitalized geriatric patients with anxiety symptoms.