



Mindfulness Yoga: Pelatihan Optimalisasi Kesehatan Fisik dan Kesejahteraan Psikologi bagi Lansia

**Laila Indra Lestari¹, Raissa Dwifandra Putri^{2*}, Rizka Fibria Nugrahani³,
Erianto Fanani⁴, Aufa Angga Wimaswara⁵**

^{1,2,3} Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

⁴ Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

⁵ Fakultas Psikologi, Hukum dan Ilmu Sosial Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo, Indonesia

*Corresponding author: raissa.dwifandra.fpsi@um.ac.id

Received 18-11-2025

Revised 08-01-2026

Published 02-03-2026

ABSTRAK

Indonesia tengah mengalami transisi demografi yang ditandai dengan peningkatan proporsi penduduk lanjut usia (lansia), suatu fenomena yang juga terjadi di Kabupaten Malang. Analisis kebutuhan pada lansia yang berada di PKK Perum Sengkaling Indah 1 RW 08 ditemukan bahwa beragam penurunan kesehatan fisik dan psikologis yang dirasakan lansia mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, optimalisasi fisik dan psikologis lansia melalui *mindfulness* yoga menjadi strategi program yang diberikan kepada lansia. Metode pelaksanaan program *Mindfulness Yoga* ini menggunakan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, yang terdiri dari beberapa tahap, (1) tahap awal, (2), tahap pelaksanaan, dan (3) tahap akhir. Penulis melakukan pre-test & post-test untuk mengevaluasi efektivitas program *mindfulness* yoga. Hasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis peserta setelah mengikuti dua sesi intervensi intensif (Wilcoxon $W = 0,00$; $p = 0,002$). Sehingga program ini feasible untuk diterapkan dalam setting komunitas lansia dan berpotensi untuk direplikasi di wilayah lainnya.

Kata kunci: Mindfulness Yoga; Lansia; Kesehatan Fisik; Kesejahteraan Psikologis

ABSTRACT

Indonesia is undergoing a demographic shift marked by a rising proportion of elderly individuals, a trend that is also evident in Malang Regency. A needs assessment conducted among elderly residents of PKK Perum Sengkaling Indah 1 RW 08 identified various physical and psychological health declines that adversely affect their psychological well-being. Mindfulness Yoga was introduced as a strategic intervention aimed at optimizing both physical and psychological health among the elderly. The program was implemented using a structured and systematic approach, comprising three phases: (1) initial preparation, (2) intervention delivery, and (3) final evaluation. Effectiveness of the intervention was assessed through pre-test and post-test measurements. Results indicated a statistically significant improvement in participants' psychological well-being following two intensive sessions of Mindfulness Yoga (Wilcoxon $W = 0.00$; $p = 0.002$). These findings support the feasibility of implementing the program within elderly community settings and highlight its potential for replication in other regions.

Keywords: Mindfulness yoga; Elder; Physical Health; Psychological Well-Being.



PENDAHULUAN

Indonesia tengah mengalami transisi demografi yang ditandai dengan peningkatan proporsi penduduk lanjut usia (lansia), suatu fenomena yang juga terjadi di Kabupaten Malang. Data Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur (2024) mencatat jumlah lansia di wilayah ini mencapai 12.304 jiwa pada tahun 2022. Dalam konteks ini, Kecamatan Dau menonjol dengan persentase lansia sebesar 17%, menempatkannya sebagai wilayah dengan populasi lansia terbesar kelima. Peningkatan jumlah lansia ini secara langsung diikuti oleh kompleksitas tantangan kesehatan yang mereka hadapi, menuntut perhatian dan penanganan yang lebih komprehensif.

Salah satu desa di Kabupaten Malang yaitu Desa Mulyoagung tepatnya pada PKK Perum Sengkaling Indah 1 RW 08 memiliki jumlah lansia sebanyak 56. Hasil FGD dengan pihak PKK Perum Sengkaling Indah 1 RW 08 terdapat beberapa temuan yang menjadi hambatan lansia dalam kegiatan sehari-hari. Pertama, berkaitan dengan kekuatan otot dan sendi, dimana lansia sering mengalami kekakuan otot atau sendi akibat penuaan, osteoarthritis, atau penurunan elastisitas jaringan. Kedua, gangguan keseimbangan yang mana meningkatkan risiko jatuh, yang sering menjadi penyebab cedera. Ketiga, terkait terkait stress dan kecemasan yakni lansia sering merasa cemas akibat masalah kesehatan, kesepian, atau ketidakpastian tentang masa depan. Keempat, penurunan fokus dan konsentrasi, yaitu lansia sering mengalami kesulitan berkonsentrasi atau mengingat tugas harian. Kelima, terkait gangguan tidur, yakni lansia sering mengalami insomnia atau gangguan tidur akibat stres atau penyakit. Sehingga secara keseluruhan, kondisi tersebut mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia.

Upaya yang telah dilakukan oleh PKK setempat melalui posyandu lansia patut diapresiasi, namun layanan yang ada masih terbatas pada pemantauan kesehatan dasar. Kebutuhan yang lebih holistik, khususnya terkait kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, dan keseimbangan mental, belum mendapatkan porsi penanganan yang memadai. Kesenjangan ini mengakibatkan tingkat kesehatan dan kesejahteraan psikologis lansia belum mencapai kondisi yang optimal, sehingga diperlukan intervensi baru yang dapat menjawab semua tantangan tersebut secara terintegrasi.

Berdasarkan analisis situasi dan identifikasi masalah tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang dengan tujuan untuk mengimplementasikan program *Mindfulness yoga* sebagai solusi yang holistik. *Mindfulness yoga* dipilih karena kemampuannya yang terintegrasi dalam menjawab tantangan fisik dan psikologis sekaligus. Secara teori, praktik ini menggabungkan gerakan fisik lembut dari yoga untuk meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas sendi, dan keseimbangan, dengan latihan perhatian penuh (*mindfulness*) untuk mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan fokus dan kualitas tidur. Hal ini relevan dengan kebutuhan lansia sebab seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik dan mental menjadi esensial untuk memastikan lansia dapat

menikmati masa tua yang sehat, aktif, dan bermakna. Kesehatan fisik yang baik memungkinkan lansia untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan mandiri dan meminimalkan risiko penyakit kronis. Selain itu, kesehatan mental yang baik membantu lansia menghadapi tantangan psikologis seperti kesepian, kehilangan, dan kecemasan. Baik kesehatan fisik dan mental saling memengaruhi satu sama lain, sehingga perlu menjaga keduanya. Menjaga kesehatan fisik dan mental sangat penting bagi lansia untuk meningkatkan kualitas hidup, mempertahankan kemandirian, dan mengurangi risiko penyakit. Dengan pendekatan yang holistik, lansia dapat menikmati masa tua yang sehat, aktif, dan bahagia. Adapun strategi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental ialah dengan program *mindfulness yoga*.

Mindfulness yoga adalah praktik yang menggabungkan perhatian penuh (*mindfulness*) dan gerakan tubuh yang lembut (*yoga*) (Secsaria Handini & Debora, 2022), serta memiliki banyak manfaat bagi lansia. Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi berbagai tantangan fisik, mental, dan emosional. *Mindfulness yoga* adalah pendekatan holistik yang memberikan manfaat fisik, mental, dan emosional bagi lansia. Dengan praktik yang teratur dan sederhana, lansia dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, memperkuat koneksi sosial, dan menikmati penuaan yang lebih sehat dan bermakna. Program ini sangat penting dalam mendukung lansia untuk tetap aktif, mandiri, dan sejahtera di masa tua mereka.

Mindfulness yoga merupakan intervensi yang memadukan praktik *yoga* dengan intervensi dari program pengurangan stres berbasis *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2003; Sauer-Zavala et al., 2013). Secara teori, menggabungkan intervensi *mindfulness* dengan *yoga* tradisional dapat memanfaatkan potensi manfaat dari masing-masing pendekatan terpisah untuk meningkatkan kesejahteraan, terutama karena *mindfulness* dan *yoga* sama-sama efektif dalam meringankan gejala depresi dan mencegah kekambuhan pada pasien depresi (Gehart, 2012; McHugh et al., 2010). Secara keseluruhan, menggabungkan *mindfulness* dan *yoga* akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri sambil tetap hadir secara emosional dan fisik. Sehingga lansia yang memiliki otonomi atas dirinya sendiri dapat memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Solusi ipteks ini akan direalisasikan melalui prosedur kerja yang partisipatif, melibatkan mitra secara aktif sejak dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Solusi yang ditawarkan adalah program "*Mindfulness Yoga* untuk Penuaan Sehat" yang mengintegrasikan ilmu psikologi kesehatan dan ilmu keolahragaan. IPTEKS yang diimplementasikan berupa *Mindfulness Yoga* dengan Modul yang dirancang khusus untuk lansia dengan mempertimbangkan gerakan *yoga* yang dimodifikasi (*gentle yoga*), teknik pernapasan sederhana (*pranayama*, latihan *mindfulness*/meditasi pendek, dan durasi sesi 45-60 menit yang disesuaikan dengan kemampuan lansia. Peran serta PKK sebagai mitra adalah kunci keberhasilan, mulai dari mengorganisir peserta, menyediakan lokasi, hingga mendorong keberlanjutan program. Melalui pendekatan kolaboratif ini, pengabdian tidak hanya berfokus pada transfer ilmu, tetapi

juga pada pemberdayaan komunitas untuk mendukung penuaan sehat yang mandiri dan bermakna bagi para lansia di Perum Sengkaling Indah 1 RW 08.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program *Mindfulness Yoga* ini menggunakan pendekatan yang sistematis dan terstruktur, yang terdiri dari beberapa tahap, (1) tahap awal, (2), tahap pelaksanaan, dan (3) tahap akhir (Lihat Gambar 1.)



Gambar. 1 Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Program Mindfulness Yoga

Tahap awal untuk mempersiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Tim pengusul melakukan analisis situasi serta perijinan kegiatan (Tjiptady et al., 2021). Selanjutnya dari hasil analisis tersebut maka tim pengusul melakukan persiapan dan perencanaan bentuk program yang harus dilaksanakan, dengan rincian sebagai berikut:

Identifikasi Kebutuhan dan Assessment Awal

Tahap pertama dalam program ini adalah identifikasi kebutuhan dan assessment awal, yang berlangsung selama satu minggu (Tarecha et al., 2025). Pada tahap ini, dilakukan observasi dan wawancara mendalam dengan pengurus PKK dan kader lansia untuk memahami tantangan kesehatan fisik dan psikologis yang dihadapi lansia. Selain itu, dilakukan pengukuran *baseline* kondisi peserta menggunakan *Psychological Well-Being Scale* (PWB) sebagai instrumen tunggal untuk mengukur kesejahteraan psikologis lansia sebelum intervensi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis menggunakan Ryff *Psychological Well-Being Scale* yang telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia dan digunakan untuk lansia. Skala ini terdiri dari 38 item yang menggunakan model Skala Likert dengan 5 pilihan jawaban (1

menunjukkan sangat tidak setuju dan 5 menunjukkan sangat setuju). Skala ini disusun berdasarkan enam dimensi psychological well-being, yaitu kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan personal (*personal growth*), hubungan positif (*positive relations*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Reliabilitas dari Ryff Psychological Well Being Scale adalah 0,927 yang tergolong reliabel. Contoh pernyataan aitem: Saya mudah dipengaruhi oleh orang lain.

Penyusunan Modul dan Persiapan

Setelah kebutuhan diidentifikasi, tahap kedua adalah penyusunan modul dan persiapan yang berlangsung selama tiga hari. Dalam tahap ini, tim pengabdian mengembangkan modul mindfulness yoga khusus lansia yang terintegrasi dengan enam dimensi PWB. Modul dirancang untuk dua sesi intensif yang mencakup teknik-teknik esensial mindfulness yoga, dengan penekanan pada aspek-aspek kunci psychological well-being. Materi disusun dalam format panduan praktis yang mudah diikuti oleh lansia.

Pelaksanaan Kegiatan *Mindfulness Yoga*

Pelaksanaan kegiatan mindfulness yoga dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2025. Kegiatan ini dilakukan dalam dua sesi intensif dengan durasi 120 menit per sesi. Sesi pertama difokuskan pada pengenalan teknik dasar mindfulness yoga dan penerapannya untuk meningkatkan penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain. Sesi kedua difokuskan pada pengembangan otonomi dan penguasaan lingkungan melalui praktik mindfulness yang lebih mendalam. Setiap sesi mencakup komponen praktik gerakan yoga sederhana, latihan pernapasan, meditasi, dan diskusi kelompok.

Partisipan

Partisipan dalam program mindfulness yoga ini terdiri dari 30 lansia dari PKK Perum Sengkaling Indah 1 RW 08 Desa Mulyoagung. Kriteria partisipasi ditentukan berdasarkan usia di atas 60 tahun, memiliki kemampuan mobilitas dasar, dan bersedia mengikuti kedua sesi program hingga selesai. Program ini bertujuan untuk menciptakan pengalaman belajar yang intensif dalam melakukan latihan dasar yoga dan bermakna bagi peningkatan psychological well-being lansia.

Desain Intervensi

Desain intervensi dalam program ini mengadopsi pendekatan *single-group pre-test post-test design* dengan Psychological Well-Being Scale sebagai instrumen utama evaluasi. Metode yang digunakan menekankan pada *experiential learning* melalui praktik langsung, diskusi kelompok, dan refleksi diri. Setiap sesi dirancang untuk

secara spesifik mengembangkan aspek-aspek *psychological well-being* berdasarkan skala PWB.

Pelatihan Kader dan Keberlanjutan

Untuk memastikan keberlanjutan program, dilakukan integrasi pelatihan kader dalam kedua sesi intervensi. Dua kader PKK terpilih mendapatkan pembekalan khusus selama sesi berlangsung, termasuk teknik memandu praktik sederhana dan pemahaman dasar dalam administrasi skala PWB untuk monitoring mandiri.

Instrumen Evaluasi

Untuk mengevaluasi efektivitas program *mindfulness yoga*, digunakan *Psychological Well-Being Scale* (PWB) sebagai instrumen evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* sebelum sesi pertama dan *post-test* setelah sesi kedua selesai. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik deskriptif dan uji paired t-test untuk mengukur perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Analisis dilakukan terhadap total skor PWB dan enam sub-dimensinya untuk mengetahui efektivitas intervensi dua sesi dalam meningkatkan *psychological well-being* lansia.

HASIL KEGIATAN

Program pengabdian masyarakat berupa intervensi *mindfulness yoga* bagi lansia di PKK Sengkaling telah menunjukkan hasil yang sangat menggembirakan. Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta lansia yang tergabung dalam kelompok PKK Sengkaling. Peserta terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan rentang usia antara 55 hingga 75 tahun, yang sebagian besar aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan dan rutin mengikuti pertemuan PKK.

Intervensi ini dipandu oleh Bidan Herdhika Ayu Retno Kusumasari, S.Keb., M.Keb., seorang bidan profesional yang juga merupakan instruktur yoga bersertifikat. Beliau memfasilitasi kegiatan *mindfulness yoga* dengan pendekatan yang disesuaikan terhadap kondisi fisik dan psikologis para lansia. Pendekatan yang digunakan menekankan pada *mindful breathing*, *gentle stretching*, dan *body awareness*, yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi sederhana untuk membantu peserta mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran.

Selama pelaksanaan kegiatan, para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Sebagian besar peserta mengaku baru pertama kali mengikuti sesi yoga berbasis *mindfulness*, namun merasa nyaman dan tertarik untuk melanjutkan praktik ini secara mandiri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara singkat di akhir sesi, mayoritas peserta melaporkan adanya perasaan lebih tenang, rileks, dan bersemangat setelah mengikuti kegiatan. Beberapa peserta juga menyampaikan bahwa latihan pernapasan dan peregangan ringan membantu mereka mengurangi ketegangan otot, nyeri punggung, dan kekakuan sendi yang sering dirasakan akibat penuaan.

Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dan sosial para lansia. Proses *mindfulness* membantu peserta meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri dan lingkungan sekitar, serta mendorong sikap penerimaan terhadap perubahan yang terjadi pada usia lanjut. Interaksi antar peserta selama latihan juga memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial, yang menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis lansia.

Berdasarkan evaluasi komprehensif yang dilakukan melalui Psychological Well-Being Scale (PWB), teramati peningkatan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis peserta setelah mengikuti dua sesi intervensi intensif. Data kuantitatif menunjukkan lonjakan skor rata-rata dari 187 pada *pre-test* menjadi 407 pada *post-test*, dengan analisis statistik mengkonfirmasi signifikansi perubahan ini (Wilcoxon $W = 0,00$; $p = 0,002$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Hsiung et al. (2023) yang melaporkan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis komunitas efektif meningkatkan psychological well-being pada lansia, meskipun dalam studi tersebut intervensi dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Tabel 1. Hasil Pengukuran PWB

Tahap Pengukuran	Skor Rata-rata PWB	Statistik Uji (Wilcoxon)	Nilai p
Pre-test	187		
Post-test	407	$W = 0,00$	0,002

Tingkat partisipasi yang mencapai 100% pada sesi pertama dan 92,8% pada sesi kedua menunjukkan bahwa program ini benar-benar menyentuh kebutuhan nyata lansia di komunitas tersebut. Menurut Meredith et al. (2023) tingginya tingkat partisipasi dalam program kesehatan lansia seringkali terkait dengan relevansi program dengan masalah sehari-hari yang dihadapi. Desain program yang disesuaikan dengan kondisi fisik lansia terbukti efektif, sebagaimana ditekankan dalam penelitian Boehnke et al. (2022) tentang pentingnya modifikasi gerakan yoga untuk populasi lansia dengan keterbatasan mobilitas.

Dampak program terasa secara multidimensional. Pada aspek fisik, banyak peserta melaporkan peningkatan kelenturan tubuh dan penurunan keluhan nyeri sendi, yang konsisten dengan temuan sebelumnya tentang manfaat yoga *gentle* untuk kesehatan muskuloskeletal lansia (Denham-Jones et al., 2022; Ko et al., 2023). Pada aspek psikologis, peningkatan kemampuan mengelola stres sejalan dengan mekanisme neuropsikologis yang diungkap dalam studi Javadzade et al. (2024) Wahyudi et al. (2024) dan tentang pengaruh *mindfulness* terhadap regulasi emosi dan *well-being*. Sementara dampak sosial berupa penguatan jejaring pertemanan mendukung temuan Yeo et al. (2024) tentang peran aktivitas kelompok dalam mengurangi isolasi sosial lansia.

Adapun tantangan dalam program, seperti variasi kemampuan fisik peserta, berhasil diatasi melalui pendekatan *personalized* tentang pentingnya individualisasi dalam intervensi kesehatan lansia. Selanjutnya, implikasi kebijakan dari keberhasilan program ini mendukung integrasi pendekatan *mindfulness* dalam sistem kesehatan lansia. Namun, keberhasilan secara keseluruhan program ini sejalan dengan hasil tinjauan sistematis yang menunjukkan bahwa intervensi yoga pada lansia memberikan manfaat fisik dan psikologis nyata (Fiocco et al., 2019; Verhaeghen et al., 2025). Secara keseluruhan, program ini tidak hanya berhasil menciptakan dampak positif langsung, tetapi juga memberikan kontribusi penting bagi pengembangan model intervensi kesehatan holistik berbasis komunitas. Temuan ini memperkuat bukti empiris tentang efektivitas pendekatan integratif dalam menangani tantangan penuaan populasi, sekaligus menawarkan model yang dapat diadaptasi untuk setting komunitas lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat berbasis *mindfulness* yoga terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, dan sosial. Tingginya tingkat partisipasi menunjukkan bahwa intervensi ini sesuai dengan kebutuhan lansia dan memiliki penerimaan yang baik di tingkat komunitas. Selain dampak pada peserta, program ini juga berhasil membangun kapasitas kader lokal untuk melanjutkan kegiatan secara mandiri, sehingga menunjukkan bahwa model intervensi bersifat feasible, berkelanjutan, dan memiliki potensi tinggi untuk direplikasi di berbagai setting komunitas lansia.

Saran untuk program pengabdian berikutnya untuk dapat diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam kegiatan rutin posyandu lansia melalui penjadwalan tetap dan pendampingan kader terlatih. Diperlukan sistem monitoring sederhana berbasis instrumen singkat untuk mengevaluasi perkembangan kesejahteraan peserta secara berkala. Pemerintah daerah diharapkan menyediakan dukungan kebijakan dan alokasi anggaran guna menjamin keberlanjutan program, sementara institusi kesehatan dapat mengadopsi pendekatan *mindfulness* sebagai bagian dari layanan promotif dan preventif lansia. Bagi peneliti dan akademisi, pengembangan modul *mindfulness* yoga yang terstandarisasi, evaluasi dampak jangka panjang, serta integrasi teknologi digital menjadi langkah strategis untuk meningkatkan efektivitas, jangkauan, dan replikasi program di berbagai konteks komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Malang yang telah mendanai seluruh rangkaian kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2024). *Penduduk, Laju Pertumbuhan Penduduk, Distribusi Persentase Penduduk Kepadatan Penduduk, Rasio Jenis Kelamin Penduduk Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Timur, 2024*.
- Boehnke, K. F., LaMore, C., Hart, P., & Zick, S. M. (2022). Feasibility study of a modified yoga program for chronic pain among elderly adults in assisted and independent living. *EXPLORE*, 18(1), 104–107. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.010>
- Denham-Jones, L., Gaskell, L., Spence, N., & Tim Pigott. (2022). A systematic review of the effectiveness of yoga on pain, physical function, and quality of life in older adults with chronic musculoskeletal conditions. *Musculoskeletal Care*, 20(1), 47–73. <https://doi.org/10.1002/msc.1576>
- Fiocco, A. J., Mallya, S., Farzaneh, M., & Koszycki, D. (2019). Exploring the Benefits of Mindfulness Training in Healthy Community-Dwelling Older Adults: a Randomized Controlled Study Using a Mixed Methods Approach. *Mindfulness*, 10(4), 737–748. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1041-x>
- Gehart, D. R. (2012). *Mindfulness and Acceptance in Couple and Family Therapy*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3033-9>
- Hsiung, Y., Chen, Y.-H., Lin, L.-C., & Wang, Y.-H. (2023). Effects of Mindfulness-Based Elder Care (MBEC) on symptoms of depression and anxiety and spiritual well-being of institutionalized seniors with disabilities: a randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 23(1), 497. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04220-6>
- Javadzade, N., Esmaeili, S. V., Omranifard, V., & Zargar, F. (2024). Effect of mindfulness-based stress reduction (MBSR) program on depression, emotion regulation, and sleep problems: A randomized controlled trial study on depressed elderly. *BMC Public Health*, 24(1), 271. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17759-9>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. In *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 10, Issue 2, pp. 144–156). <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Ko, K., Kwok, Z. C. M., & Chan, H. Y. (2023). Effects of yoga on physical and psychological health among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Older People Nursing*, 18(5). <https://doi.org/10.1111/opn.12562>
- McHugh, L., Simpson, A., & Reed, P. (2010). Mindfulness as a potential intervention for stimulus over-selectivity in older adults. *Research in Developmental Disabilities*, 31(1), 178–184. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2009.08.009>
- Meredith, S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. H. M., & Lim, S. E. R. (2023). Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age and Ageing*, 52(8). <https://doi.org/10.1093/ageing/afad145>

- Sauer-Zavala, S. E., Walsh, E. C., Eisenlohr-Moul, T. A., & Lykins, E. L. B. (2013). Comparing Mindfulness-Based Intervention Strategies: Differential Effects of Sitting Meditation, Body Scan, and Mindful Yoga. *Mindfulness*, 4(4), 383–388. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0139-9>
- Tarecha, R. I., Septarina, A. A., Cipta, B. S. I., Meditama, R. F., & Tjiptady, B. C. (2025). Akselerasi SDGs Desa Melalui Pengabdian Masyarakat Berbasis Visi Misi Desa di Dusun Lebaksari Desa Kepatihan dengan Pendekatan Participatory Rural Appraisal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (JANUR)*, 1(1), 33-39.
- Tjiptady, B. C., Rahman, R. Z., Pradani, Y. F., Sulaiman, M. S., Machfuroh, T., & Saepuddin, A. (2021). Sosialisasi peningkatan perekonomian masyarakat melalui badan usaha milik desa di Kecamatan Poncokusumo Kabupaten Malang. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 1(1), 35-40.
- Verhaeghen, P., Aikman, S. N., & Mirabito, G. (2025). Mindfulness Interventions in Older Adults for Mental Health and Well-Being: A Meta-Analysis. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 80(4). <https://doi.org/10.1093/geronb/gbae205>
- Wahyudi, N. T., Kusumasari, H. A. R., Aditya, R. S., & Rahmatika, Q. T. (2024). Mindfulness Yoga as an Alternative Method for Promoting Physical Activity and Well-Being in Older Adults: A Community-Based Intervention. *Journal of Midwifery in Community*, 2(1), 53–62.
- Yeo, Y. T. T., Chow, J. Y. A., & Goh, Y. S. (2024). Exploring the Experiences of Community-Dwelling Older Adults Participating in Group Interaction Programs: A Qualitative Meta-Synthesis. *Journal of Clinical Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jocn.17563>