

PELATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MASALAH PSIKOLOGIS LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WANA SERAYA DENPASAR

Ni Luh Putu Suardini Yudhawati¹, Silvia Intan Wardani², Ni Luh Made Asri Dewi³
STIKES KESDAM IX/UDAYANA
yudhawatisebastian@gmail.com ,08214418887

ABSTRACT

Indonesia is currently included in a country with an ageing population structure, which means that the life expectancy of the Indonesian people is also increasing. The elderly are an age group that is vulnerable to various nutritional and health problems, one of which is related to psychological problems. These problems result in a decrease in the quality of life of the elderly. The elderly at the Tresna Werdha Social Institution (PSTW) Wana Seraya Denpasar experience various psychological problems such as stress, anxiety, and depression in a normal stay. However, it is also found elderly who experience anxiety and depression with very severe levels. Therefore, psychological problems experienced by the elderly at PSTW Wana Seraya Denpasar must be handled comprehensively, so that the elderly who are treated achieve welfare during their lives.

Keywords: *Elderly, Decreased Quality of Life, Nutritional and health problems*

ABSTRAK

Indonesia pada saat ini termasuk dalam negara dengan struktur penduduk tua atau ageing population, yang diartikan angka harapan hidup masyarakat Indonesia juga semakin meningkat. Lansia merupakan golongan umur yang rentan mengalami berbagai permasalahan gizi dan kesehatan, salah satunya terkait dengan masalah psikologis. Masalah-masalah tersebut berakibat pada penurunan kualitas hidup lansia. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Wana Seraya Denpasar mengalami berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi pada tingkat yang normal. Akan tetapi, juga didapatkan lansia yang mengalami kecemasan dan depresi dengan tingkat yang sangat berat. Oleh sebab itu, masalah psikologis yang dialami oleh Lansia di PSTW Wana Seraya Denpasar harus dilakukan penanganan yang komprehensif, sehingga lansia yang dirawat mencapai kesejahteraan selama hidupnya.

Kata kunci: *Lansia, Penurunan Kualitas Hidup, Permasalahan gizi dan kesehatan*

1. PENDAHULUAN

Indonesia pada saat ini termasuk dalam negara dengan struktur penduduk tua atau ageing population (Herselowati, *et.al*, 2019), yang diartikan angka harapan hidup masyarakat Indonesia juga semakin meningkat. Perserikatan Bangsa - Bangsa (PBB) memperkirakan bahwa

jumlah orang berusia 60 tahun yang akan meningkat dari 901 juta pada tahun 2015 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 secara global, meningkat lebih dari 56% dalam 15 tahun. Diperkirakan 71% peningkatan populasi lanjut usia (lansia) akan terjadi di negara berkembang (United Nation, 2015). Indonesia merupakan populasi terbesar ke-4 di dunia sekitar 258 juta pada tahun 2015, juga menghadapi tantangan populasi lansia yang meningkat pesat. Jumlah

lansia meningkat sekitar 4,12 juta dari tahun 2000 hingga 2015, seiring dengan peningkatan usia harapan hidup di Indonesia dari 67,25 menjadi 70,8 tahun pada periode yang sama (Kementerian Kesehatan, 2016). Dengan meningkatnya harapan hidup dan penurunan fertilitas, diharapkan laju pertumbuhan penduduk juga akan meningkat. Pada tahun 2025, diperkirakan 11,8% dari populasi akan berusia 60 tahun (Madyaningrum E. *et.al*, 2018). Berbagai kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya fokus perawatan kesehatan lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Lansia merupakan golongan umur yang rentan mengalami berbagai permasalahan gizi dan kesehatan, baik status gizi kurang maupun status gizi lebih karena adanya perubahan pola makan, seperti munculnya hipertensi, hiperurisemia, dan hiperglikemia (Puspaningtyas DE, *et.al*). Sebesar 64% lansia terkena penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, darah tinggi, serta pengeroposan dan pengapuran sendi. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menyebutkan bahwa 67,45% mengalami gangguan sendi, 63,98% mengalami penyakit jantung, dan 63,59% mengalami diabetes melitus (Badan Litbangkes Kemenkes RI, 2018). Hal ini memperlihatkan bahwa lansia mengalami berbagai perubahan aspek fisik dan psikososial, yang berkaitan bertambahnya usia dan munculnya berbagai faktor risiko. Sehingga, perlu diperhatikan masalah kesehatan lansia yang dapat diantisipasi sejak dini untuk mempertahankan kualitas hidup lansia (Ratnawati E, 2017).

Salah satu penyebab penurunan kualitas hidup lansia adalah munculnya masalah psikologis pada mereka. Berbagai penelitian yang telah membuktikan adanya masalah psikologis pada lansia. penelitian yang dilakukan oleh Amir (2021), yang menjelaskan bahwa lansia mengalami stres, ansietas, dan depresi dalam tingkat yang normal. Selain itu didapatkan pula lansia yang mengalami masalah psikologis yang berat dan sangat berat (Amir CD. *et. al*, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Jannah dkk. (2021) mendapatkan bahwa lansia mengalami tingkat stres yang sedang, kecemasan sedang, dan depresi yang ringan (Jannah EN. *et al*, 2021). Selain itu, Kusyani dkk. (2018) juga mendapatkan bahwa terhadap hubungan antara kecemasan dan kualitas hidup (Kusyani A., *et al*, 2018). Oleh karena itu, penting bagi perawat untuk memberikan asuhan keperawatan pada lansia untuk mengatasi berbagai masalah psikologis yang terjadi dan dapat meningkatkan

kualitas hidup mereka.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabmas ini direncanakan dilaksanakan dengan kegiatan deteksi dini, pemberian asuhan keperawatan, pelatihan, dan penyuluhan yang bertujuan untuk mengatasi masalah psikologis lansia di lingkungan mitra. Sehingga berdasarkan tujuan tersebut, sasaran dari kegiatan Pengabmas ini adalah lansia yang dirawat di lingkungan mitra dan perawat yang bertugas.

Sebelum melaksanakan kegiatan Pengabmas, Tim yang dibentuk mengajukan perijinan kegiatan pengabmas terhadap instansi yang berkaitan, yaitu Dinas Sosial dan Dinas Kesehatan Kota Denpasar, serta Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (Kesbangpol) Kota Denpasar. Ijin yang didapatkan merupakan sebuah bentuk tanggung jawab tim terhadap Pemerintah Kota Denpasar karena memberikan kegiatan pengabmas kepada masyarakat.

Dalam pelaksanaan Pengabmas, beberapa tahapan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Melakukan diskusi dengan pengurus PSTW Wana Seraya Denpasar, mengenai sasaran, tujuan, metode, dan jadwal pelaksanaan kegiatan.
2. Tim mempersiapkan materi, media, format hasil pemeriksaan dan deteksi, format asuhan keperawatan, dan personel yang bertugas
3. Melakukan pemeriksaan kesehatan fisik dan deteksi dini masalah psikologis lansia, mengumpulkan hasil pemeriksaan dan menggolongkan lansia sesuai masalah psikologis yang timbul.
4. Memberikan penyuluhan kesehatan jiwa pada kelompok lansia yang mengalami masalah psikologis yang ringan secara berkelompok
5. Memberikan asuhan keperawatan jiwa pada lansia yang mengalami masalah psikologis yang berat secara individu
6. Memberikan pelatihan kepada perawat/petugas PSTW mengenai masalah psikologis lansia dan teknik relaksasi otot progresif dalam upaya menangani masalah psikologis lansia.
7. Evaluasi terhadap kegiatan Pengabmas yang dilakukan dan hasil pencapaian.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, akan melibatkan partisipasi mitra di setiap kegiatan yang diagendakan dan didampingi oleh anggota tim serta mahasiswa yang ditunjuk. Adapun jenis

kegiatan, bentuk partisipasi mitra, penanggungjawab dan tugas mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 3.1

Tabel 3.1 Jenis Kegiatan, Bentuk Partisipasi Mitra, Penanggungjawab dan Petugas

Jenis Kegiatan	Bentuk Partisipasi Mitra	Penanggung jawab	Petugas
Pemeriksaan Kesehatan fisik lansia	Mengikuti pemeriksaan kesehatan	Tim	Tim dan mahasiswa
Deteksi dini masalah psikologis lansia	Mengikuti kegiatan deteksi dini	Tim	Tim dan mahasiswa
Asuhan keperawatan jiwa lansia dengan masalah psikologis yang berat	Mengikuti asuhan keperawatan yang diberikan	Tim	Tim
Penyuluhan kesehatan jiwa kepada lansia dengan masalah kesehatan psikologis yang ringan	Mengikuti penyuluhan yang diberikan, melaksanakan <i>pretest</i> dan <i>post-test</i>	Tim	Tim
Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif kepada Perawat/petugas	Mengikuti pelatihan yang diberikan, melaksanakan <i>pretest</i> dan <i>post-test</i>	Tim	Tim

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai temuan masalah psikologis yang dialami oleh Lansia di PSTW Wana Seraya Denpasar harus dilakukan penanganan yang komprehensif, sehingga lansia yang dirawat mencapai kesejahteraan selama hidupnya. Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia menyebutkan bahwa upaya peningkatan tersebut merupakan serangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara terkoordinasi antara pemerintah dan masyarakat untuk memberdayakan lanjut usia agar lanjut usia tetap dapat melaksanakan fungsi sosialnya dan berperan aktif secara wajar dalam hidup bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004). Oleh karena itu, masyarakat harus berperan aktif dalam melaksanakan peraturan tersebut, termasuk didalamnya tenaga kesehatan dan tenaga pendidikan. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di lingkungan mitra, kami memiliki ketertarikan untuk melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pengabmas) dalam upaya untuk mengelola masalah psikologis lansia yang dirawat di lingkungan mitra. Tim Pengabmas STIKes Kesdam IX/Udayana yang dibentuk bersama mitra sepakat untuk melakukan strategi penanganan untuk mengatasi masalah psikologis lansia yang dirawat di lingkungan mitra. Rencana strategi penanganan masalah psikologis lansia di lingkungan mitra diuraikan pada Tabel 2.1 sebagai berikut:

Tabel 2.1 Strategi/Solusi, Jenis Kegiatan dan Indikator Pencapaian

No	Strategi/Solusi	Jenis Kegiatan	Indikator Pencapaian
1	Pemeriksaan Kesehatan fisik lansia	Melakukan pengkajian fisik dan pemeriksaan fisik lansia, yang meliputi keluhan fisik, Tanda-Tanda Vital (TTV), gula darah,	Kelengkapan data hasil pemeriksaan fisik lansia secara keseluruhan, yang meliputi keluhan fisik, TTV, gula darah
2	Deteksi dini masalah psikologis lansia	Melakukan <i>screening</i> masalah psikologis lansia sebagai dasar dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa individu dan kelompok	1. Data masalah psikologis lansia secara keseluruhan 2. Pengelompokan lansia berdasarkan kesehatan psikologisnya

No	Strategi/Solusi	Jenis Kegiatan	Indikator Pencapaian
3	Asuhan keperawatan jiwa lansia dengan masalah psikologis yang berat	Melaksanakan proses asuhan keperawatan jiwa pada lansia dengan masalah psikologis yang berat, mulai dari pengkajian, diagnosis, rencana intervensi, implementasi, dan evaluasi	1. Pemberian asuhan keperawatan jiwa secara lengkap pada lansia dengan masalah psikologis berat 2. Penurunan masalah psikologis lansia.
4	Penyuluhan kesehatan jiwa kepada lansia dengan masalah kesehatan psikologis yang ringan	Memberikan edukasi kesehatan jiwa secara berkelompok kepada lansia yang mengalami masalah psikologis yang ringan, seperti stres dan kecemasan ringan	1. Lansia mampu mengenali masalah psikologis yang dialami 2. Lansia mampu mempraktekkan cara relaksasi secara mandiri
5	Pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif kepada Petugas panti dan lansia	Memberikan pelatihan Teknik Relaksasi Otot Progresif kepada Perawat /petugas yang bertugas di PSTW Wana Seraya Denpasar	1. Perawat/petugas mampu memahami konsep, indikasi, dan kontraindikasi dari Teknik Relaksasi Otot Progresif 2. Perawat/petugas mampu mempraktekkan dan mengajarkan Teknik Relaksasi Otot Progresif

Penerapan Pengabmas di lingkungan mitra dilaksanakan dalam berbagai tahapan. Tahapan yang direncanakan disusun berdasarkan Community Mental Health Nursing (CMHN) untuk menangani masalah kesehatan individu dan kelompok, baik pada secara langsung (pemberian asuhan keperawatan) dan secara tidak langsung (pemberian penyuluhan dan pelatihan). Strategi ini diharapkan dapat mengatasi masalah yang muncul pada mitra secara komprehensif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Indonesia pada saat ini termasuk dalam negara dengan struktur penduduk tua atau ageing population, yang diartikan angka harapan hidup masyarakat Indonesia juga semakin meningkat. Lansia merupakan golongan umur yang rentan mengalami berbagai permasalahan gizi dan kesehatan, salah satunya terkait dengan masalah psikologis. Masalah-masalah tersebut berakibat pada penurunan kualitas hidup lansia. Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Wana Seraya Denpasar mengalami berbagai masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi pada tinggal yang normal. Akan tetapi, juga didapatkan lansia yang mengalami kecemasan dan depresi dengan tingkat yang sangat berat. Oleh sebab itu, masalah psikologis yang dialami oleh Lansia di PSTW Wana Seraya Denpasar

harus dilakukan penanganan yang komprehensif, sehingga lansia yang dirawat mencapai kesejahteraan selama hidupnya.

Saran yang dapat diberikan dari kegiatan ini antara lain: para lansia penderita hipertensi diharapkan dapat tetap konsisten dalam mempraktikkan relaksasi progresif sebagai upaya mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Bagi pengelola panti agar senantiasa memotivasi para lansia untuk selalu melakukan aktivitas ini minimal 1 minggu sekali karena relaksasi progresif dapat dijadikan sebagai salah satu upaya pencegahan (preventif) dan pengobatan (kuratif) dalam menangani serta mengontrol peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bahan masukkan khususnya untuk Puskesmas Lawang, ataupun pusat kesehatan lainnya dapat melakukan pelatihan relaksasi progresif kepada kader-kader Posyandu Lansia yang ada pada setiap dusun yang seterusnya dapat dilanjutkan kepada penderita hipertensi yang berdomisili di dusunnya masing-masing

5. REFERENSI

- Herselowati, Arlym LT. Perbedaan Tingkat Pengetahuan, Perilaku Kesehatan, dan Pemeriksaan Pada Masalah Kesehatan Lansia. *Kesehat dan Kebidanan* [Internet]. 2019;8(1). Available from: <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/70>
- United Nation. World population Ageing 2015 [Internet]. New York: Department of Economic and Social Affairs Population Division, United Nation; 2015. Available from: http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Lansia 2016. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI; 2016.
- Madyaningrum E, Chuang YC, Chuang KY. Factors associated with the use of outpatient services among the elderly in Indonesia. *BMC Health Serv Res*. 2018;18(1):707.
- Puspaningtyas DE, Putriningtyas ND. Deteksi Masalah Kesehatan Bagi Lanjut Usia Kelurahan Pakuncen Kecamatan Wirobrajan. *Ilmu Gizi Indones* [Internet]. 2017;01(01):62–27. Available from: <http://ilgi.respati.ac.id/index.php/ilgi2017/article/view/15>
- Badan Litbangkes Kemenkes RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
- Ratnawati E. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: PustakaBaru Press; 2017.
- Amir CD, Ibrahim, Rahmawati. Tingkat Depresi, Ansietas , Stres Pada Lansia Selama Pandemi COVID-19. *J Ilm Mhs*. 2021;5(3):36–45.
- Jannah EN, Riyadi S, Abdurakhman RN. Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang COVID-19 dengan Gangguan Psikologis Lansia di Masa Pandemi. *J Bionursing*. 2021;3(2):85–94.
- Kusyani A, Sekar DS, Kurniawan VE, Sutomo H. Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa dengan Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Dukungan Keluarga. *Well Being*. 2018;3(1):1–7.
- Buenaventura RD, Ho JB, Lapid MI. COVID-19 and mental health of older adults in the Philippines: A perspective from a developing country. *Int Psychogeriatrics*. 2020;32(10):1129–33.
- Walarine MT, K V BM. Pandemic effect on the elderly and their caregivers. *J Ideas Heal*. 2020;3(4):248–51.
- Presiden Republik Indonesia. Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan lansia. Jakarta: Pemerintah Republik Indonesia; 2004.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

