

Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini, Edukasi dan Terapi Kelompok Terapeutik Lansia

Safra Ria Kurniati*¹, Mawar Eka Putri²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Tanjungpinang, Indonesia

*e-mail: safra_nezz@yahoo.com¹, mawarekaagustiar@gmail.com²

Abstrak

Peningkatan jumlah populasi lansia akan menimbulkan masalah-masalah kesehatan pada usia lanjut termasuk masalah kesehatan jiwa. Lansia yang tinggal di Panti Wredha memiliki risiko mengalami berbagai macam masalah psikososial dan perhatian terhadap hal ini perlu ditingkatkan. Solusi yang ditawarkan adalah dengan melaksanakan deteksi dini kesehatan jiwa, edukasi kesehatan dan terapi kelompok terapeutik untuk meningkatkan aspek psikososial lansia. Dari hasil screening didapatkan data bahwa 30% lansia mengalami ansietas tingkat ringan, 50% tingkat sedang, 10% tingkat berat dan 10% tidak mengalami ansietas. Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan, didapatkan hasil adanya peningkatan skor pengetahuan dilihat dari peningkatan rata-rata skor sebesar 35%. Terapi Kelompok Terapeutik bertujuan untuk membantu lansia mencapai tugas perkembangan psikososialnya yaitu integritas diri. Upaya peningkatan kesehatan jiwa pada lansia secara efektif bisa dilaksanakan dengan melakukan screening masalah kesehatan mental, memberikan edukasi serta terapi kelompok terapeutik. Diharapkan kegiatan ini bisa menjadi program rutin setiap tahun pada lansia di panti wredha.

Kata kunci: Edukasi, Lansia, Terapi Kelompok Terapeutik.

Abstract

An increase in the number of elderly population will cause health problems in old age including mental health problems. Elderly living in nursing homes are at risk of experiencing various kinds of psychosocial problems and attention to this needs to be increased. The solution offered is to carry out early detection of mental health, health education and therapeutic group therapy to improve the psychosocial aspects of the elderly. From the screening results, it was found that 30% of the elderly had mild anxiety, 50% moderate, 10% severe and 10% did not experience anxiety. After implementing health education, the result was an increase in the knowledge score seen from an increase in the average score of 35%. Therapeutic Group Therapy aims to help the elderly achieve their psychosocial development task, namely self-integrity. Efforts to improve mental health in the elderly can be carried out effectively by screening for mental health problems, providing education and therapeutic group therapy. It is hoped that this activity can become a routine program every year for the elderly in nursing homes.

Keywords: Education, Elderly, Therapeutic Group Therapy.

1. PENDAHULUAN

Penduduk lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Jumlah populasi lansia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada saat ini jumlah penduduk lansia akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar jiwa. Pada tahun 2050, penduduk lansia akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar jiwa. Jumlah orang berusia 80 tahun atau lebih diperkirakan naik tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 yang mencapai 426 juta jiwa [1]. Menurut Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil), ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021. Kelompok ini porsinya mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa [2].

Adanya peningkatan jumlah populasi lansia di satu sisi menunjukkan bahwa adanya peningkatan usia harapan hidup, namun di satu sisi juga menyebabkan permasalahan lain. Peningkatan beban penyakit, peningkatan pengeluaran untuk kesehatan dan perawatan jangka panjang, kekurangan tenaga kerja, masalah ekonomi, dan potensi masalah dengan jaminan pendapatan hari tua [3]. Peningkatan proporsi kelompok lansia juga dikaitkan dengan peningkatan prevalensi kesehatan yang buruk. Perubahan fisik dan sosial yang terkait dengan penuaan digabungkan dengan efek melemahkan dari berbagai penyakit, akut dan kronis.

Kerapuhan sering diperparah oleh masalah seperti inkontinensia urin, ketidakstabilan, jatuh dan keadaan bingung akut [4].

Perubahan yang dialami oleh lansia menyebabkan lansia rentan mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Lansia berisiko mengalami hipertensi, penyakit jantung, gangguan penglihatan dan pendengaran, kanker, osteoarthritis, Diabetes Mellitus dan penyakit degeneratif lainnya [5]. Lima penyakit kronis yang paling umum di antara populasi lansia adalah penyakit kardiovaskular, dislipidemia, diabetes, penyakit genitourinari dan arthritis [6].

Masalah psikologis umum yang mempengaruhi pasien yang lebih tua mungkin termasuk, tetapi tidak terbatas pada, kecemasan, depresi, delirium, demensia, gangguan kepribadian, dan penyalahgunaan zat [7]. Lansia juga merupakan kelompok rentan sehubungan dengan tahap perkembangan dan kondisi kecemasan. Pengalaman kehilangan dan berkabung merupakan peristiwa kehidupan negatif yang sering terjadi di usia lansia dan dapat menimbulkan risiko yang signifikan bagi kesehatan jiwa lansia [8]. Penyakit kronis yang dialami lansia juga menyebabkan lansia berisiko mengalami masalah psikososial yang bisa mengganggu kesehatan jiwa lansia. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia yang tinggal di panti wredha seperti kesepian, perasaan sedih, ansietas atau gangguan kecemasan [9]. Mengingat permasalahan ini, perlu adanya upaya peningkatan kesehatan jiwa pada lansia di Panti Wredha dalam bentuk pengabdian masyarakat.

Rumah Bahagia Bintan merupakan sebuah panti wredha yang terletak di daerah Bintan, Kepulauan Riau dan merupakan salah satu panti wredha dengan jumlah lansia yang cukup banyak dengan permasalahan yang cukup kompleks. Upaya kesehatan yang dilakukan di Rumah Bahagia Bintan telah terlaksana dengan baik, hanya saja masih didominasi dengan upaya kesehatan yang berfokus pada aspek fisik lansia. Meski demikian, Rumah Bahagia Bintan juga memiliki kelebihan dimana banyak aktivitas yang bisa dilakukan oleh lansia seperti kegiatan keagamaan, kerajinan tangan, maupun aktivitas rekreasi yang difasilitasi oleh pihak Rumah Bahagia.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jiwa pada lansia yang tinggal di panti wredha melalui upaya deteksi, edukasi dan terapi kelompok terapeutik.

2. METODE

Lansia merupakan kelompok usia yang juga memiliki kerentanan untuk mengalami masalah kesehatan jiwa. Selain itu, lebih sulit untuk mendeteksi dan mendiagnosa masalah kesehatan jiwa pada lansia karena gejala-gejala yang tumpang tindih dengan keluhan-keluhan fisiologis lansia.

Adapun solusi dari permasalahan untuk meningkatkan kesehatan jiwa pada lansia adalah:

1. Melakukan deteksi dini kesehatan jiwa pada lansia. Luaran dari kegiatan inilah data status kesehatan jiwa lansia.
2. Melakukan edukasi kesehatan terkait kesehatan jiwa pada lansia. Luaran dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan lansia.
3. Melakukan Terapi Kelompok Terapeutik pada Lansia untuk mencapai tugas perkembangan psikososial yaitu mencapai integritas diri. Luaran dari kegiatan ini adalah publikasi hasil pelaksanaan Terapi Kelompok Terapeutik.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tiga tahapan, di mana tahap pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini dilakukan suvey pendahuluan untuk melihat kondisi di Rumah Bahagia Bintan. Dalam tahap ini kami melakukan wawancara dengan pihak pengurus panti untuk mengetahui permasalahan yang ada.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dikemas dengan menggunakan menggunakan metode pendidikan kesehatan, *screening* dan terapi pada kelompok lansia. Adapun langkah- langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Sasaran Pengabdian Pada Masyarakat dilakukan deteksi dini terkait kesehatan jiwa.

- 2) Sasaran Pengabdian Masyarakat mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan jiwa pada lansia
- 3) Sasaran Pengabdian Masyarakat mendapatkan Terapi Kelompok Terapeutik untuk meningkatkan kesehatan jiwa pada lansia.

Indikator ketercapaian tujuan pengabdian adalah 80% lansia dideteksi kesehatan jiwa dan memiliki pengetahuan dan pemahaman akan kesehatan jiwa sehingga bisa mencapai tugas perkembangan psikososial integritas diri. Tahap berikutnya adalah tahap evaluasi. Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang dicapai oleh peserta pelatihan. Masukan dan perbaikan lebih lanjut dapat dilakukan pada tahap ini. Data pengetahuan diambil dengan tabulasi data kuesioner pre-post setelah kegiatan, lalu evaluasi umpan balik bagi peserta ketika diberikan pelatihan yang disampaikan dengan metode ceramah dilanjutkan dengan tanya jawab/diskusi agar dijadikan ajuan untuk pengembangan program kesehatan jiwa di tempat. Rencana ke depan kami akan mensosialisasikan program yang sama di berbagai Panti Wredha lainnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

- 1) Deteksi Dini
Dari hasil deteksi dini didapatkan hasil bahwa 30% lansia mengalami ansietas tingkat ringan, 50% tingkat sedang, 10% tingkat berat dan 10% tidak mengalami ansietas. Hasil pengukuran skala stress menunjukkan bahwa 30% mengalami stress sedang dan 70% mengalami stress ringan. Hasil pengukuran skala depresi menunjukkan bahwa 6% mengalami gejala depresi ringan dan 94% tidak mengalami depresi.
- 2) Pendidikan Kesehatan
Setelah dilaksanakan pendidikan kesehatan, didapatkan hasil adanya peningkatan skor pengetahuan dilihat dari peningkatan rata-rata skor sebesar 35%.
- 3) Terapi Kelompok Terapeutik
Terapi Kelompok Terapeutik bertujuan untuk membantu lansia mencapai tugas perkembangan psikososialnya yaitu integritas diri.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa terlaksana berkat adanya dukungan dan kerjasama dari pihak mitra, serta antusias dari para lansia untuk mengikuti kegiatan tersebut. Meskipun demikian ada beberapa lansia yang kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan jiwa sehingga kurang berpartisipasi aktif terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Faktor lingkungan fisik maupun non fisik juga mempengaruhi efektivitas pelaksanaan kegiatan. Beberapa faktor yang mempengaruhi menurut Saragih (2010) antara lain faktor tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, adat istiadat, kepercayaan masyarakat dan ketersediaan waktu di masyarakat

Keunggulan dari upaya pengabdian masyarakat ini adalah kegiatan terintegrasi mulai dari screening permasalahan lansia sampai ke intervensi yang diberikan sesuai dengan data yang didapatkan. Intervensi juga mudah dilakukan, cost effective dan terbukti bisa meningkatkan kesehatan jiwa lansia. Namun masih terdapat kelemahan seperti screening yang tidak mencakup masalah psikososial lain selain ansietas, serta tidak menggunakan tools untuk mengukur integritas lansia secara kuantitatif.

4. KESIMPULAN

Upaya peningkatan kesehatan jiwa pada lansia secara efektif bisa dilaksanakan dengan melakukan screening masalah kesehatan mental, memberikan edukasi serta terapi kelompok terapeutik. Diharapkan kegiatan ini bisa menjadi program rutin setiap tahun pada lansia di panti wredha.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Stikes Hang Tuah Tanjungpinang yang telah memberi dukungan **financial** terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, "Ageing and Health," 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- [2] V. B. Kusnandar, "Ada 30 Juta Penduduk Lansia di Indonesia pada 2021," *Katadata Media Network*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ada-30-juta-penduduk-lansia-di-indonesia-pada-2021>.
- [3] D. E. Bloom, D. Canning, and A. Lubet, "Global population aging: Facts, challenges, solutions & perspectives," *Daedalus*, 2015, doi: 10.1162/DAED_a_00332.
- [4] M. Mafauzy, "The problems and challenges of the aging population of malaysia.," *Malays. J. Med. Sci.*, 2000.
- [5] E. Jaul and J. Barron, "Age-Related Diseases and Clinical and Public Health Implications for the 85 Years Old and Over Population," *Frontiers in Public Health*. 2017, doi: 10.3389/fpubh.2017.00335.
- [6] B. Alharbi *et al.*, "Association of elderly age and chronic illnesses: Role of gender as a risk factor," *J. Fam. Med. Prim. Care*, 2020, doi: 10.4103/jfmprc.jfmprc_1060_19.
- [7] J. L. Werth, J. R. Gordon, and R. R. Johnson, "Psychosocial issues near the end of life," *Aging Ment. Heal.*, 2002, doi: 10.1080/1360786021000007027.
- [8] J. Stein, J. Bär, H.-H. König, M. Angermeyer, and S. Riedel-Heller, "Soziale Verlusterlebnisse und deren Zusammenhang mit Depressionen im hohen Alter – Ergebnisse der Leipziger Langzeitstudie in der Altenbevölkerung (LEILA 75+)," *Psychiatr. Prax.*, 2019, doi: 10.1055/a-0596-9701.
- [9] I. G. A. T. Wicaksana and M. B. O. Widiarta, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ansietas Lansia," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 9, no. 2, pp. 349–358, 2021.