

PEDULI KESEHATAN JIWA LANSIA MELALUI LATIHAN “ASITIFROP” (AFFIRMASI POSITIF DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF) DAN DETEKSI DINI KESEHATAN MENTAL LANSIA DI DESA JEMUNDO

Aristina Halawa^{1*}, Ethyca Sari², Nadya Ambarwati^{3**}, Ni Putu Widari⁴

^{*1,2,4} STIKes William Booth. Jl.Cimanuk No.20 Surabaya

^{**3}Universitasi PGRI Adi Buana Surabaya

Korespondensi : aristinahalawa123@gmail.com

Abstrak: Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi global gangguan mental pada lansia didapatkan hasil sebanyak 61,6%. Data Balitbangkes Tahun 2018 menunjukkan, adanya 4 besar masalah kesehatan yang dialami lansia, yaitu Hipertensi, Diabetes Mellitus (DM), Stroke dan Gangguan mental emosional. Gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada lansia adalah depresi, kecemasan dan demensia. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang kesehatan jiwa, mencegah masalah kesehatan jiwa dengan melakukan afirmasi positif dan relaksasi otot progresif serta kader dapat melakukan deteksi dini masalah kesehatan jiwa pada lansia. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu penyuluhan tentang kesehatan jiwa pada lansia, pelatihan “ASITIF-ROP” dilakukan pada lansia sebanyak 50 Lansia dan Pelatihan tentang Deteksi Dini Kesehatan Mental Lansia dan pada kader sebanyak 20 Kader. Hasil dari kegiatan ini adalah pengetahuan Lansia tentang kesehatan jiwa lansia mengalami peningkatan. Tingkat pengetahuan lansia sebagian besar berada pada Tingkat pengetahuan baik yaitu 36 lansia (72%) yang sebelumnya hanya 6 Lansia (12%) di tingkat baik. Kemampuan lansia dalam melakukan ASITIFROP dan deteksi dini seluruhnya 100% mampu melakukan setelah dilakukan pelatihan. Tingkat stress lansia juga terjadi penurunan dimana sebelumnya yang mengalami stress ringan 23 (46%) dan stress sedang 27 (54%) tetapi setelah dilakukan Latihan ASITIFROP maka mayoritas lansia mengalami stres ringan 46 (92%). Semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan dan respon positif lansia saat diskusi. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilanjutkan rutin dan dipertahankan sebagai sarana edukasi kesehatan pada lansia.

Kata Kunci: Afirmasi positif, relaksasi otot progresif, deteksi kesehatan mental, stress, lansia

Abstract: According to the World Health Organization (WHO), the global prevalence of mental disorders in the elderly is 61.6%. 2018 Balitbangkes data shows that there are 4 major health problems experienced by the elderly, namely hypertension, diabetes mellitus (DM), stroke and emotional mental disorders. Mental health disorders that often occur in the elderly are depression, anxiety and dementia. The aim of this community service is to increase the elderly's knowledge

about mental health, prevent mental health problems by carrying out positive affirmations and progressive muscle relaxation and cadres can carry out early detection of mental health problems in the elderly. The methods used in this community service are counseling about mental health for the elderly, "ASITIFROP" training conducted for 50 elderly people and training on Early Detection of Mental Health in the Elderly and for 20 cadres. The result of this activity is that elderly knowledge about elderly mental health has increased. Most of the elderly's knowledge level is at a good level of knowledge, namely 36 elderly (72%) whereas previously only 6 elderly (12%) were at a good level. The elderly's ability to perform ASITIFROP and early detection is 100% complete after training. The stress level of the elderly also decreased, where previously 23 (46%) experienced mild stress and 27 (54%) experienced moderate stress, but after doing the ASTIFROP exercise, the majority of elderly experienced mild stress, 46 (92%). All participants were very enthusiastic about participating in the activity as shown by the many questions asked and the positive responses of the elderly during the discussion. It is hoped that similar activities can be continued regularly and maintained as a means of health education for the elderly.

Keywords: Positive affirmations, progressive muscle relaxation, mental health detection, stress, elderly

Pendahuluan/Introduction (Arial, size 12)

Proses menua (Aging) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Pada proses ini, lansia dihadapkan pada perubahan-perubahan yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya yang menuntut mereka untuk menyesuaikan diri secara tepat(1). Shalahuddin et al. menjelaskan bahwa proses menua bukanlah suatu proses yang menyenangkan, seringkali lansia tidak memiliki kesiapan mental untuk menghadapinya, sehingga dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup lansia(2). Peningkatan usia harapan hidup lansia berdampak pada permasalahan kesehatan. Proses perubahan yang dialami lansia cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jiwa secara khusus, seperti demensia, ansietas, ketidakberdayaan, dan depresi (3). Tingginya prevalensi penyakit kronik dan disabilitas pada lansia, serta keterbatasan dalam interaksi sosial, serta kondisi kejiwaan mengarah pada penurunan kualitas hidup lansia. Lansia secara psikososial yang dinyatakan krisis bila ketergantungan pada orang lain (sangat memerlukan pelayanan orang lain), mengisolasi diri atau menarik diri dari kegiatan kemasyarakatan karena berbagai sebab seperti setelah menajalani masa pensiun, setelah sakit cukup berat dan lama, setelah kematian pasangan hidup dan lain-lain(4). Masalah sosial dapat menjadi pemicu terjadinya gangguan jiwa diantaranya berkaitan dengan aktualisasi diri. Ciri-ciri masalah psikososial adalah sebagai berikut; merasa cemas dan takut secara berlebihan, mudah tersinggung, merasa rendah diri, agresif, dan masih banyak lainnya(5).

Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi global gangguan mental pada lansia didapatkan hasil sebanyak 61,6%. Prevalensi kejadian masalah kesehatan jiwa pada lansia di unit komunitas bervariasi antara 1-35% (6). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa secara nasional, angka lansia mandiri sebesar 74,3%, dan ketergantungan ringan sebesar 22%(7). Data

Balitbangkes Tahun 2018 menunjukkan, adanya 4 besar masalah kesehatan yang dialami lansia, yaitu Hipertensi, Diabetes Mellitus (DM), Stroke dan Gangguan mental emosional. Gangguan kesehatan mental yang sering terjadi pada lansia adalah depresi dan demensia(8). Berdasarkan profil kesehatan Jawa timur pada tahun 2022 menunjukkan bahwa PTM di Jatim tertinggi adalah Hipertensi dan Diabetes Melitus. Capaian pelayanan kesehatan usia lanjut tahun 2022 sebesar 80,1%. Dibandingkan dengan tahun 2021 capaian pelayanan kesehatan usia lanjut mengalami kenaikan sebanyak 12,4%. Jadi pelayanan kesehatan untuk lansia sudah baik(9). Hasil penelitian yang dilakukan Wu et al., 10-20% lansia mengalami depresi yang disertai kecemasan(10). Depresi dan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang mempengaruhi peningkatan jumlah disabilitas dan kematian pada lansia(11).

Desa Jemundo merupakan daerah yang terletak di perbatasan antara kota Surabaya dengan Sidoarjo. Desa ini Sebagian besar penduduknya memiliki mata pencaharian sebagai buruh pabrik karena daerah Jemundo merupakan daerah industri sehingga bila sudah pensiun maka tidak mendapat pensiunan dan tentunya ini mempengaruhi kesejahteraan hidup para lansia di desa ini. Selain itu di desa ini juga penduduknya banyak pendatang karena penduduk yang ingin bekerja di Surabaya maupun di Sidoarjo, mereka lebih memilih tinggal di daerah perbatasan Desa Jemundo ini karena biaya hidup di Surabaya lebih tinggi. Jumlah lansia di desa Jemundo ini sebanyak 400 lansia, namun lansia yang aktif yang mengikuti kegiatan di Posyandu Lansia Desa Jemundo yang diberi nama Posyandu "Lily" setiap bulannya sekitar 50 lansia. Hal ini terjadi karena lansia tidak ada yang mengantar ke Posyandu dan juga masih ada yang harus mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhannya. Warga Desa Jemundo yang sudah lansia banyak yang mengalami masalah penyakit tidak menular (PTM) seperti HT, DM, Stroke dan juga gangguan mental emosional. Gejala lansia yang mengalami masalah psikososial ini adalah mengalami gangguan tidur, sering cemas, mengalami stress, mengalami ketegangan, menarik diri dari hubungan sosial dengan menyendiri di rumah. Selain terkait dengan penyakit yang mereka alami, yang menyebabkan masalah psikososial mereka juga adalah karena sudah tidak bekerja, merasa menjadi beban pada keluarga, lingkungan yang padat, tidak adanya kesiapan menghadapi pensiun menyebabkan mereka mengalami masalah psikososial. Selain itu lansia tinggal bersama keluarganya yang memiliki tingkat penghasilan yang rendah sedangkan harus dapat memenuhi kebutuhan keluarganya dan juga kebutuhan lansia yang menyebabkan seringnya timbul pertengkaran dan menyebabkan lansia bisa menjadi depresi atau menjadi agresif dengan suka marah-marah di rumah. Hal ini menyebabkan lansia tidak mengalami kesejahteraan di dalam hidupnya dan menyebabkan mereka sering mengalami gangguan fisik sehingga hal ini menjadi lingkaran yang tidak baik yang harus diputus sehingga tidak menyebabkan terjadinya gangguan jiwa. Oleh karena itu maka masalah stress dan masalah psikososial yang dialami oleh lansia di desa Jemundo ini harus diatasi sehingga mereka dapat menjadi lansia yang SMART, yaitu lansia Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif.



Gambar 1 : Kegiatan Posyandu Lansia Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan masalah kesehatan mental pada lansia ini dapat dilakukan dengan Latihan Afirmasi positif dan Latihan relaksasi otot progresif (ASITIFROP). Kedua tehnik ini dapat memberikan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan Tingkat stress dan depresi pada lansia. Relaksasi otot progresif menurut Gemilang (2013) adalah terapi dengan cara peregangan otot kemudian dengan relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara klien menegangkan dan melemaskan sekelompok otot secara berurutan dengan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat kelompok relaks dan saat otot tersebut tegang(12). Relaksasi otot progresif ialah strategi yang efektif dan banyak digunakan untuk menghilangkan stress yang menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam dengan melibatkan ketegangan dan relaksasi otot -otot yang bergantian. Terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi kecemasan karena dapat menekan saraf simpatis dimana dapat menekan rasa tegang yang dilami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul counter conditioning (penghilangan) kecemasan(14). Afirmasi positif merupakan salah satu tehnik untuk menanamkan pikiran positif yang dapat memperkuat rasa percaya diri dan keyakinan serta mereduksi emosi negative yang sangat berkontribusi terhadap terjadinya depresi(15). Dengan afirmasi positif seseorang dapat menghipnosis diri sendiri untuk menghapus program bawah sadar yang menjadi akar penyebab dari emosi negatif(16). Kedua Latihan ini akan memberikan efek yang sangat baik bagi lansia sehingga pada akhirnya dapat menjadi lansia yang SMART, yaitu lansia Sehat, Mandiri, Aktif dan Produktif.



Gambar 2 : Kegiatan Lansia Desa Jemundo

Metode/Method (Arial, size 12)

Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan dengan pengumpulan data awal dengan melakukan survey dan wawancara dengan ketua PKK, kader kesehatan. Tujuan pengumpulan data awal adalah untuk memahami keadaan saat ini. Setelah mendapat data maka mulia menyusun proposal dan

menjalin kerjasama dengan mitra yaitu kepala desa Jemundo yang dilanjutkan merancang jadwal kegiatan dan proses pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan.

Tahap pelaksanaan dilakukan selama 2 hari Hari pertama dilakukan Penyuluhan tentang kesehatan jiwa pada lansia dan latihan Afirmasi Positif dan Relaksasi Otot Progresif (ASITIFROP) kepada 50 lansia. Hari Kedua pelatihan tentang deteksi dini kesehatan mental pada lansia ditujukan kepada para kader lansia di Posyandu desa Jemundo sebanyak 20 kader dengan tujuan agar para kader mampu untuk melakukan deteksi dini kesehatan mental para lansia sehingga permasalahan kesehatan mental lansia dapat diatasi segera.

Tahap pendampingan dilakukan dengan lansia diingatkan dan dimotivasi untuk selalu melakukan ASITIFROP setiap hari sehingga tingkat stres Lansia dapat menurun. Demikian juga kader didampingi ke warga untuk melakukan deteksi dini masalah kesehatan jiwa. Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan pre dan post test pengetahuan, pre dan post tes untuk tingkat stres lansia, serta penilaian kemampuan lansia setelah diberi pelatihan ASITIFROP dan deteksi dini masalah kesehatan jiwa.

Hasil/Result (Arial, size 12)

Kegiatan pengabdian Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Latihan Asitifrop (Affirmasi Positif Dan Relaksasi Otot Progresif) Dan Deteksi Dini Kesehatan Mental Lansia Di Desa Jemundo dilaksanakan pada tanggal 5 dan 7 Oktober 2024 mulai pukul 08.00 – 11.00 WIB yang dihadiri oleh lansia dan kader kesehatan lansia yang peduli tentang kesehatan lansia. Hari pertama diberikan penyuluhan tentang mengenal masalah kesehatan jiwa dan cara mencegah dan menangani masalah kesehatan jiwa seperti kecemasan, stress, depresi dan demensia serta deteksi dini masalah kesehatan jiwa. Semua lansia merasa senang dan tertarik dengan penjelasan ini terbukti dari banyak diantara lansia yang bertanya. Semua pertanyaan dapat dijawab dengan baik dan para lansia merasa puas karena pengetahuan mereka bertambah. Setelah itu diberikan Latihan ASITIFROP.



Gambar 3. Penyuluhan tentang Kesehatan jiwa

Pada hari kedua : kegiatan diawali dengan memberikan penjelasan tentang bagaimana cara melakukan deteksi dini masalah kesehatan jiwa dengan tools yang telah disediakan. Para Kader dilatih untuk melakukan deteksi dini dengan mengisi kuisioner *Geriatry Depression Scale (GDS)*. Ketika mereka semua sudah dapat melakukannya selanjutnya kegiatan dilanjutkan para kader terjun ke lapangan untuk melakukan deteksi dini pada lansia yang ada disekitar desa Jemundo.



Gambar 4. Pelatihan ASITIFROP



Gambar 5. Pelatihan deteksi dini masalah Kesehatan jiwa

Berdasarkan kegiatan tersebut maka hasil yang diperoleh yaitu:

Tabel 1. Tingkat pengetahuan Lansia tentang kesehatan jiwa Lansia

Tingkat pengetahuan	Sebelum		sesudah	
Baik	6	12%	36	72%
Cukup	11	22%	14	28%
Kurang	32	64%	0	0
Jumlah	50	100%	50	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan lansia setelah mendapatkan edukasi tentang kesehatan jiwa mengalami peningkatan. Jumlah lansia yang memiliki pengetahuan yang baik meningkat dari 6 (12%) sebelum mendapatkan edukasi menjadi 36 (72%) setelah mendapatkan edukasi. Demikian juga dengan jumlah lansia yang memiliki pengetahuan kurang dari 32 (64%) lansia menjadi tidak lagi lansia yang memiliki pengetahuan kurang setelah diberi edukasi tentang kesehatan jiwa lansia.

Tabel 5.2 Kemampuan Lansia melakukan ASITIFROP

Kemampuan Melakukan ASITIFROP	Sebelum		Sesudah	
Mampu	0	0%	50	100%
Tidak mampu	50	100%	0	0 %
Jumlah	50	100%	50	100%

Berdasarkan tabel 2 seluruh Lansia dapat melakukan kegiatan afirmasi positif dan relaksasi otot progresif dengan benar setelah mendapatkan pelatihan. Sebelum pelatihan ASITIFROP seluruh lansia belum pernah melakukan kegiatan ini sehingga seluruhnya belum dapat melakukan afirmasi positif dan relaksasi otot progresif.

Tabel 5.3 Tingkat Stres sebelum dan sesudah melakukan ASITIFROP

Tingkat stres	sebelum		Sesudah	
Stres Ringan	23	46%	46	92%
Stres sedang	27	54%	4	8%
Stres Berat	0	0	0	0
Jumlah	50	100%	50	100%

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa Tingkat stress lansia mengalami penurunan setelah melakukan Latihan ASITIFROP. Sebelum pelatihan Tingkat stress lansia sebagian besar pada Tingkat stress sedang yaitu 27 (54%) namun setelah pelatihan menurun menjadi mayoritas lansia berada pada Tingkat stress ringan 46 (92%).

Tabel 5.4 Kemampuan Kader melakukan deteksi dini masalah kesehatan jiwa

Kemampuan deteksi dini	Sebelum		Sesudah	
Mampu	0	0%	20	100%
Tidak mampu	20	100%	0	0 %
Jumlah	20	100%	20	100%

Berdasarkan tabel 4 seluruh Kader dapat melakukan deteksi dini kesehatan jiwa pada lansia dengan benar setelah mendapatkan pelatihan. Sebelum pelatihan deteksi dini kesehatan jiwa pada lansia seluruh kader belum pernah melakukan kegiatan ini sehingga seluruhnya belum dapat melakukan deteksi dini kesehatan jiwa pada lansia.

Pembahasan/Discussion (Arial, size 12)

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Peduli Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Latihan Asitifrop (Afirmasi Positif Dan Relaksasi Otot Progresif) Dan Deteksi Dini Kesehatan Mental Lansia Di Desa

Jemundo” telah terlaksana dengan baik dan lancar dengan tidak mengalami masalah atau hambatan yang berarti.

Ucapan terima kasih/Acknowledgements (Arial, size 12)

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang terlibat, kepada seluruh warga Desa Jemundo, Dosen Stikes William Booth dan Dosen Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Daftar Referensi (Arial, size 12)

- Sari MK. Pengaruh Relaksasi Afirmasi terhadap Penurunan Depresi pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Waluyo Husodo Tulungagung Penelitian Pra Eksperimental. 2008; Shalahuddin I, Maulana I, Rosidin U. INTERVENSI UNTUK PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA DARI ASPEK PSIKOLOGIS : LITERATUR REVIEW. 2021;9(2):335–48. 2023;11(2):331–44. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JK/article/view/10782>
- Kartinah. MASALAH PSIKOSOSIAL PADA LANJUT USIA Kartinah * Agus Sudaryanto **. Masal Psikososial pada Lanjutr Usia [Internet]. 2018;1:93. Available from: <http://hdl.handle.net/11617/486>
- Mundakir. Keperawatan Psikososial. UMSurabaya Publ Jl Sutorejo No 59 Surabaya 60113. 2022;(Mi):viii–279.
- Nurti WD, Zulfritri R, Jumaini. Hubungan tingkat kemandirian lansi Amelakukan activity of daily living dengan kondisi kesehatan mental emosional pada lansia di Desa Banjar Guntung. J Med Utama [Internet]. 2022;03(02):2508–18. Available from: <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/475>
- Kementerian Kesehatan RI. Riset kesehatan dasar 2018. Lap Nas Riskesdas 2018 [Internet]. 2018;44(8):181–222. Available from: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Riskesdas. Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018. 2018. 88–94 p.P2PM.
- Laporan Kinerja Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Kemkes [Internet].
- Wu YT, Kralj C, Acosta D, Guerra M, Huang Y, Jotheeswaran AT, et al. The association between, depression, anxiety, and mortality in older people across eight low- and middle-income countries: Results from the 10/66 cohort study. Int J Geriatr Psychiatry. 2020;35(1):29–36.
- Husna F, Ariningtyas N. Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. J Kesehat Samodra Ilmu [Internet]. 2020;10(1):36–44. Available from: fauzul.akbidnad@gmail.com,
- Pratama A, Shalahuddin I, Sutini T, Keperawatan F, Padjadjaran U, Sumedang K. Gambaran masalah kesehatan jiwa pada lansia di panti werdha: narrative review. J Keperawatan Jiwa [Internet].
- Yanto A, Febriyanti LS. Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. Holist Nurs Care Approach. 2022;2(2):41.
- Wijaya E, Nurhidayati T. Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. Ners Muda. 2020;1(2):88.

-
- Rihiantoro T, Handayani RS, Wahyuningrat NLM, Suratminah S. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. J Ilm Keperawatan Sai Betik. 2019;14(2):129.
- Harris PR, Epton T. The Impact of Self- Affirmation on Health Cognition, Health Behaviour and Other Health-Related Responses: A Narrative Review.
- Mayliyan AK, Budiarto E. Pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas, dan stres warga binaan di rutan pada kasus penyalahgunaan NAPZA. Keperawatan jiwa Persat perawat Nas Indones. 2022;10(4):683–91.