
PKM TENTANG KECEMASAN LANSIA DI RUMAH ASUH ANAK DAN LANSIA GRIYA ASIH LAWANG KABUPATEN MALANG

Mayang Wulandari*, Chantika Mahadini
Prodi Akupunktur, Poltekkes RS dr
Soepraoen Malang ibmay@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang dan tujuan: Program PKM Tentang Kecemasan Lansia Di Rumah Asuh Anak Dan Lansia Griya Asih Lawang bertujuan untuk mengoptimalkan peran pengelola dalam upaya mensosialisasikan Gerakan Bahagia Menghadapi Masa Senja dengan cara mengadakan penyuluhan tentang kiat-kiat menghilangkan kecemasan dan kesepian pada lansia. Kecemasan (*Anxiety*) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2007). Mitra pada program PKM ini adalah Lansia Di Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur. Permasalahan yang ditemukan para lansia sering mengalami kesulitan untuk tidur, sering cemas, dan banyak yang pikun. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan- tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Jadwal kegiatan di RAAL cukup padat namun para lansia terlihat menjalani kehidupan dengan rasa sepi, hal ini mungkin terjadi karena mereka merindukan sanak keluarga yang memang sudah jarang atau bahkan tidak pernah lagi menjenguk mereka. **Metode :** Tim pelaksana PKM melakukan penyuluhan tentang pemeriksaan kesehatan dasar kepada para pengasuh lansia, kiat-kiat mengatasi rasa cemas pada lansia, dan bagaimana menjalani kehidupan akhir dengan bahagia walaupun tidak ada sanak saudara yang mendampingi. **Hasil :** Tim pelaksana PKM memantau perkembangan kejiwaan lansia dan membekalinya dengan poster tentang cara mengatasi kecemasan, alat-alat permainan, materi penyuluhan dan kuesioner tentang kecemasan lansia, sumbangan kotak obat, alat pemeriksa tekanan darah digital yang digunakan saat memberikan pelayanan kesehatan kepada para pengasuh Lansia Di Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang. **Kesimpulan :** para lansia banyak yang menderita kecemasan sehingga membutuhkan pendampingan baik dari tenaga pengasuh maupun penguatan dari diri sendiri. Setelah dilakukan penyuluhan dan pendampingan para lansia semuanya mengalami perubahan perilaku dari yang tadinya tertutup jadi mau bergaul, yang cemas lebih banyak tersenyum dan yang sukar tidur jadi nyenyak tidur sehingga tidak kesiangan lagi saat pagi.

Kata kunci : Kecemasan, Lansia

1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

a. Uraian Ringkas Kondisi Mitra Saat Ini

Berdasarkan wawancara pada kunjungan pendahuluan ke Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang pada 26 November 2018 didapatkan jumlah lansia seluruhnya 26 orang, jumlah tenaga pengelola 18 orang, terdiri atas juru masak, tukang cuci, pengasuh lansia, dan satpam. Terdapat banyak ruang yaitu ruang tidur ada 16 kamar, ruang pengurus, aula, ruang makan, ruang interaksi, kamar mandi, dan sebuah koperasi. Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang berdiri pada tahun 1994, beralamat di Jl Pramuka Rt 06/ Rw 07 Desa Ngamarto Kecamatan Lawang 65211 Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur, berdiri sebagai yayasan Diakonia GPIB yang bergerak di bidang social dan dikelola oleh pihak swasta.

Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang memiliki halaman yang cukup untuk kegiatan olahraga yaitu senam pagi bagi para lansia. Kegiatan para lansia pun cukup padat, sejak pagi pukul 4.30 mereka harus bangun, diikuti kegiatan senam pagi, mandi pagi, cek tekanan darah rutin, jalan-jalan didalam kompleks griya, dan terakhir acara bebas mereka bisa bermain atau sekedar berbincang dengan sesama lansia. Lansia yang ada di RAAL ini berasal dari Lawang, Malang, Surabaya, Denpasar, dan Jombang. RAAL juga menjadi tempat pilihan

bagi keluarga yang ingin menitipkan orang tua mereka, ada juga beberapa yang tinggal di panti karena keinginan pribadi karena tidak ingin merepotkan keluarganya.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 26 November 2018 didapatkan beberapa permasalahan yang dialami mitra yaitu :

1. Lansia merasa cemas sehingga terkadang tidak mau mandi, tidak mau makan atau berinteraksi dengan sesama lansia.
2. Lansia ada yang mengalami sukar untuk tidur karena kecemasannya, sehingga saat kegiatan pagi dimulai kadang belum bangun karena baru tidur dini hari.
3. Banyak lansia yang sudah pikun, sehingga harus sering diingatkan akan kegiatan yang harus atau sudah dilakukan.

Berdasarkan uraian permasalahan yang dihadapi mitra, tim pelaksana PKM telah berdiskusi dengan mitra guna mengkaji permasalahan mana saja yang bisa diselesaikan melalui pelaksanaan program PKM. Akhirnya, tim pelaksana dan mitra sepakat untuk menyelesaikan permasalahan pelayanan kesehatan bagi lansia dan penyuluhan kepada para pengasuh lansia melalui program PKM tahun 2019 ini.

Solusi Yang Ditawarkan

Solusi yang ditawarkan terkait permasalahan yang muncul pada mitra, meliputi:

a. Penyuluhan

Memberikan penyuluhan cara mengatasi rasa cemas, pikun, dan sukar tidur dengan menempelkan poster-poster di tempat-tempat yang mudah terlihat.

b. Edukasi

Memberikan motivasi dan menambah pengetahuan bagi kelompok mitra dengan penyuluhan mengatasi cemas, pikun, dan sukar tidur. Memberi pengetahuan tentang pentingnya hidup bahagia dan sehat yang dimulai dari diri sendiri, serta tidak perlu memikirkan keluarga yang jauh karena ada orang-orang terdekat yang mendampingi dan mengasahi mereka layaknya keluarga. Program PKM ini bertujuan untuk mengoptimalkan peran pengasuh lansia dalam upaya mensosialisasikan Gerakan Bahagia Menghadapi Masa Senja dengan cara mengadakan penyuluhan dan sosialisasi kemandirian lansia dalam mengatasi kecemasan, sukar tidur, dan kepikunan.

2. METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan dapat dibagi beberapa tahapan yaitu:

3.1 Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilakukan survey yang bertujuan untuk mendapatkan data awal tentang kelompok mitra. Metode pada tahap persiapan ini dilakukan melalui pendekatan partisipatif dari seluruh anggota kelompok mitra dalam hal ini lansia Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang kemudian dilakukan kesepakatan bersama untuk menyelesaikan permasalahan secara bertahap mulai jangka pendek, menengah sampai dengan jangka panjang.

3.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini kelompok lansia dan pengasuh lansia Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang diajak secara bersama-sama untuk melaksanakan kegiatan yang sudah disepakati bersama dengan susunan sebagai berikut:

- a) Edukasi memberikan motivasi dan menambah pengetahuan bagi kelompok mitra dengan penyuluhan mengatasi cemas, pikun, dan sukar tidur. Memberi pengetahuan tentang pentingnya hidup bahagia dan sehat yang dimulai dari diri sendiri, serta tidak perlu memikirkan keluarga yang jauh karena ada orang-orang terdekat yang mendampingi dan mengasahi mereka layaknya keluarga.
- b) Penyuluhan memberikan pengetahuan cara mengatasi rasa cemas, pikun, dan sukar tidur dengan menempelkan poster-poster di tempat-tempat yang mudah terlihat.

Tahap ini merupakan inti program, kelompok lansia dan pengasuh lansia Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang diberikan penyuluhan tentang kecemasan, susah tidur, dan kepikunan, pemberian sarana yaitu alat kesehatan, cara penggunaan, dan alat permainan bagi para lansia. Edukasi kesehatan memberi motivasi dan menambah pengetahuan tentang pentingnya hidup bahagia pada kelompok lansia Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang. Pada awal kegiatan edukasi pada kelompok mitra dilakukan penyuluhan tentang kecemasan, susah tidur, dan kepikunan. Di akhir acara para lansia diberi hadiah hiburan sederhana berupa makanan ringan. Mekanisme pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

- a. Tahap pertama: mengamati kelompok mitra, melihat kegiatan sehari-hari dan kebiasaan dalam menjaga kesehatan diri.
- b. Tahap kedua: penyuluhan.
- c. Tahap ketiga: mengamati kelompok mitra setelah diberikan penyuluhan.

Untuk lebih jelasnya mekanisme kegiatan adalah berikut ini.

Tahap	Kegiatan yang dilakukan	Sarana/prasarana	Pelaksana
I	a. Mengamati	<ul style="list-style-type: none"> Meja kursi 	Tim Pengusul
II	a. Penyuluhan	<ul style="list-style-type: none"> Meja kursi Slide proyektor Poster 	Tim Pengusul Mahasiswa

3.3 Tahap Monitoring Evaluasi

Tahap ini berupa evaluasi pelaksanaan program setelah 1 bulan dan 4 bulan berjalan terhadap peningkatan informasi yang diperoleh anggota dari hasil penyuluhan dan memantau keadaan emosi para lansia. Hal ini dilakukan agar dapat dimonitor dan memastikan program sudah berjalan sesuai dengan perencanaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan selama lima hari di Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. Pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan dan pendampingan pendokumentasian kesehatan mental para lansia. Kegiatan yang sudah dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat, diantaranya adalah sebagai berikut:

Sosialisasi program pengabdian masyarakat

Pada tanggal 23 Juli 2019 tim pengabdian masyarakat dari Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang yang terdiri dari dua dosen disambut baik oleh warga Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. Mereka awalnya masih menjaga jarak dengan tim pengabmas, namun dengan seiring waktu dan dengan kedatangan rutin tim pengabmas akhirnya mereka merasa sangat senang dan antusias menyambut program yang telah dilaksanakan. Terbukti dengan banyaknya mitra yang dapat menjawab setiap pertanyaan yang dilontarkan oleh Tim pengabdian masyarakat dari Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang.

Penyuluhan tentang Kesehatan mental para lansia

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2019 yang diikuti oleh para lansia dan tenaga kesehatan yaitu perawat lansia beserta siswa magang dari instansi lain dengan total 50 orang. Melalui kegiatan tersebut, para lansia dan tenaga perawat semakin menyadari pentingnya pemahaman tentang kesehatan mental dan bagaimana melakukan tindakan-tindakan pencegahan kecemasan apabila terjadi pada lansia.





Sumber: dokumen pribadi

4. SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Luaran dari kegiatan ini adalah berupa:

1. Jasa yaitu dilakukannya kegiatan pendidikan kesehatan mental dan pencegahan serta pengenalan kecemasan secara dini.
2. Pendokumentasian yang baik tentang kesehatan mental.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas karuniaNya sehingga kami dapat menyelesaikan Laporan Akhir Pengabdian Masyarakat yang digunakan sebagai salah satu kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilakukan oleh dosen khususnya di lingkungan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam kesempatan ini kami tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Arief Efendi, SMPH, SH, S.Kep.Ns, M.M., M.Kes selaku Direktur Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang
2. M. Hadi Mulyono, S.Kep., M.Kes selaku Wakil Direktur I Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang
3. Ns. Tien Aminah, S.Kep. selaku Kepala Badan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang
4. Ibu Natalie P Poluan, selaku Ketua Pengurus Rumah Asuh Anak dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang
5. Bapak Rachmad Suprawoto selaku Bendahara Rumah Asuh Anak dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang
6. Seluruh pihak yang telah membantu kelancaran Pengabdian Masyarakat yang tidak dapat kami sebutkan satu-persatu

Kami menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan Laporan Akhir Pengabdian Masyarakat ini. Oleh karena itu demi kesempurnaan, Kami mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak untuk memperbaikinya.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga : Jakarta
- Hesse, M. 2009. *Integrated Psychological Treatment for Substance Use and Co- morbid Anxiety or Depression vs. Treatment for Substance Use Alone*. BMC Psychiatry 9:6
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Penilaian Program Kesehatan Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI; 2010.
- Latifah, Nurul. 2010. *Urgensi Posyandu*. <http://bataviase.co.id>.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi ke Lima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Notoatmodjo S.2012, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta
- Siburian, Pirma. 2007. *Empat Belas Masalah Kesehatan Utama pada Lansia*. <http://waspada.com>.
- Stuart, S. (2007). *Development and validation of the Inventory of Depression and Anxiety Symptoms (IDAS)*. *Psychological Assessment*, 19(3), 253-268.