

Pemberian Relaksasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Lansia Di Majalengka

**Meina Shiamullaeli¹, Ryan Listiawan Rachim², Siti Cynthia Yuliani Putri³, Altaf
Tanjung⁴, Kemal Zakila Ahmad⁵**

*^{1,2,3,4,5} Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Bisnis dan Teknologi Universitas YPIB Majalengka,
Indonesia*

Corresponding Author

Nama Penulis: Meina Shiamullaeli

E-mail: meinashiamullaeli@gmail.com

Abstrak

Seseorang dengan usia lanjut atau dikenal dengan Lansia adalah salah satu aset negara yang harus kita jaga baik dari sisi kesehatan dan kesejahteraan, salah satu yang menjadi permasalahan saat ini adalah Kesehatan mental lansia, sehingga lansia mengalami gangguan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Tujuan kegiatan pengabdian adalah pemberdayaan kepada lansia untuk mengoptimalkan Kesehatan mentalnya. Intervensi yang diberikan adalah dengan melakukan kegiatan melalui pemberian rileksasi untuk menurunkan stress dan kecemasan pada lansia. Permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah 1) Belum adanya skrining Kesehatan kognitif; 2) Belum adanya edukasi tentang Kesehatan mental lansia; 3) Kurangnya kegiatan lansia yang terfokus pada peningkatan fungsi kognitif; 4) Lansia rentan mengalami kondisi stres maupun depresi; 5) Terbatasnya aktifitas motoric yang dilakukan oleh lansia; 6) Kurangnya peralatan untuk meningkatkan kemampuan motoric lansia; 7) Kurangnya ketrampilan motoric yang dapat menghasilkan kreatifitas maupun produktifitas lansia. Solusi yang ditawarkan adalah Tim PPM 1) Pemberian skrining kesehatan kognitif lansia menggunakan (Mini Mental State Exam) MMSE, 2) Psikoedukasi Kesehatan mental lansia, 3) Latihan relaksasi. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi Edukasi tentang gangguan Kesehatan mental yang bisa dialami oleh lansia. Memberikan tes untuk melihat kondisi mental pada lansia, dari hasil temuan menunjukkan bahwa para lansia mengalami hambatan psikologis diantaranya merasa kesepian, kekhawatiran berlebih sehingga diberikan teknik relaksasi pada lansia. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan yang positif pada kondisi mental pada lansia.

Kata kunci – Relaksasi, Kesehatan Mental. Lansia

Abstract

Someone who is elderly or known as an elderly person is one of the state assets that we must protect both in terms of health and welfare. One of the current problems is the mental health of the elderly, so that the elderly experience problems in carrying out their daily lives. The aim of service activities is to empower the elderly to optimize their mental health. The intervention provided is by carrying out activities through providing relaxation to reduce stress and anxiety in the elderly. The problems faced by partners are 1) There is no cognitive health screening; 2) There is no education about the mental health of the elderly; 3) Lack of elderly activities that focus on improving cognitive function; 4) The elderly are vulnerable to experiencing stress or depression; 5) Limited motor activities carried out by the elderly; 6) Lack of equipment to improve the motor skills of the elderly; 7) Lack of motor skills that can produce creativity and productivity in the elderly. The solution offered by the PPM Team is 1) Providing cognitive health screening for the elderly using the MMSE (Mini Mental State Exam), 2) Psychoeducation on the mental health of the elderly, 3) Relaxation exercises. Providing tests to see the mental condition of the elderly, the results showed that the elderly experienced psychological obstacles including feeling lonely, anxiety, so relaxation techniques were given to the elderly. The results show positive changes in the mental condition of the elderly.

Keywords - Relaxation, Mental Health. Elderly

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Pemilihan mitra PPM didasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh Tim Pengusul, yang kualifikasinya menurut Tim Pengusul dipandang memenuhi syarat sesuai Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Tahun 2023. Adapun mitra yang menjadi mitra Program Pemberdayaan Masyarakat (PPM) ini adalah Posyandu Lansia Ahmad Yani yang berada di Kelurahan Majalengka Wetan Kabupaten Majalengka. Posyandu lansia adalah suatu kesatuan dari masyarakat khususnya lansia guna menunjang peningkatan kegiatan lansia yang dibina melalui puskesmas Majalengka. Posyandu lansia Ahmad Yani memiliki berbagai kegiatan yang diadakan Bersama dengan dampingan puskesmas Majalengka, namun selama ini kegiatan-kegiatan banyak terpusat pada pemeriksaan Kesehatan fisik seperti pemeriksaan Kesehatan rutin, pemenuhan gizi lansia dan olahraga. Banyak lansia yang mengalami dimensia dan depresi diusia senjanya yang selama ini belum terdeteksi, kegiatan-kegiatan untuk mencegah dimensia dan depresi serta pemahaman tentang pentingnya meningkatkan Kesehatan mental lansia yang belum banyak dilakukan oleh posyandu lansia (Agustin & Grahani, 2023).

Pelayanan kesehatan di Posyandu lansia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Hasil pemeriksaan kesehatan fisik dicatat dan dipantau dengan Kartu Menuju Sehat (KMS) untuk mengetahui lebih awal penyakit yang diderita (deteksi dini) atau ancaman masalah kesehatan yang dihadapi. Kegiatan lain yang dapat dilakukan sesuai kebutuhan dan kondisi setempat seperti Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dengan memperhatikan aspek kesehatan dan gizi lanjut usia dan kegiatan olahraga seperti senam lanjut usia, gerak jalan santai untuk meningkatkan kebugaran (Departemen Kesehatan RI, 2008). Sasaran Posyandu lansia meliputi dua kelompok sasaran yaitu; sasaran langsung dan sasaran tidak langsung. Sasaran langsung adalah kelompok usia virilitas/pra lansia (45-59 tahun), kelompok lansia (60-69 tahun), dan kelompok lansia dengan resiko tinggi (lebih dari 70 tahun). Sedangkan sasaran tidak langsung adalah keluarga dimana lansia berada, masyarakat di lingkungan lansia, organisasi sosial yang bergerak dalam pembinaan kesehatan lansia, dan masyarakat luas (Departemen Kesehatan RI, 2006). Untuk meningkatkan pelayanan kesehatan maupun kesejahteraan sosial dimasyarakat diharapkan terciptanya lansia mandiri dalam proses penuaan. Proses penuaan hendaknya diiringi dengan kemampuan dan kesadaran lansia dalam menampilkan peranan untuk berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti Posyandu lansia, hal ini tidak terlepas dari dukungan keluarga (Fitrianingsih, 2022).

Pelayanan posyandu puspita selama ini sudah cukup bagus terkait dengan pemeriksaan Kesehatan fisik para lansia yang diadakan rutin tiap bulan. Selama ini kegiatan posyandu lansia banyak terfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan Kesehatan fisik para lansia. Kondisi lansia juga dipengaruhi oleh Kesehatan mentalnya, dimana kurangnya kegiatan dalam meningkatkan serta mempertahankan kemampuan kognitif lansia dimana rentan mengalami penurunan ataupun kemunduran seperti kondisi dimensia pada lansia, dan juga kerentanan lansia terhadap kondisi stres bahkan depresi (Rahmawati et al., 2022).

Posyandu Lansia merupakan salah satu pelayanan bagi masyarakat lanjut usia yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan mewujudkan masa tua yang bahagia, sehat, mandiri dan berdaya guna. Program dan layanan Posyandu Lansia dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat di daerah tersebut. Sasaran posyandu lansia yaitu: pra usia lanjut (45-59 tahun), usia lanjut (> 60 tahun), usia lanjut dengan risiko tinggi (>70 tahun). Selain itu, sasaran Posyandu Lansia diantaranya adalah keluarga lansia, organisasi sosial di bidang pembinaan orang lansia dan masyarakat secara luas (Lawang et al., 2018).

Posyandu Lansia dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Jenis kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia yaitu: pengukuran IMT yang terdiri dari pengukuran berat badan dan tinggi badan; pemeriksaan tekanan darah; cek kadar gula darah dan kolesterol (bukan setiap bulan); kegiatan konseling dan penyuluhan kesehatan; serta aktifitas fisik seperti senam di luar jadwal posyandu.

Langkah preventif dibutuhkan untuk memelihara Kesehatan mental lansia agar lansia dapat lebih memiliki kualitas hidup dengan berbagai kegiatan untuk meningkatkan fungsi kognitif serta afeksinya. Intervensi nonfarmakologi menjadi pilihan upaya efektif untuk lansia dengan gangguan kognitifringanserta gangguan emosi ringan. Bentuk intervensi tersebut berupa terapi, latihan fisik yang mudah, ekonomis dan terjangkau(Wu dkk. 2021). Senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk mendukung kegiatanbelajar dan penyesuaian diri dalam menghadapi hari. Senam otak mencoba untuk mengaktifkan otakkiri dan kanan secara optimal. Latihan dilakukan untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensilateralitas), bagian belakang dan depan otak (dimensi fokus), merangsang sistem emosional (sentraldimensi) otak dapat dilakukantanpa waktu khusus. (Yanuarita, 2012: Nurdin, 2015). Salah satu manajemen stress adalah dengan melakukan terapi meronce. Terapi meronce ini bertujuan agar individu dapat mengontrol diri dari stress dan kejenuhan di panti. Terapi meronce untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan kreatifitas pada lansia selain itu terapi ini memberikan dampak psikologis yang membawa pada suasana lebih bergairah, ketenangan yang mendorong untuk menata hidup lebih optimis, dan mampu meredakan kekhawatiran lansia rasakan (Asda et al., 2023).

METODE

Langkah – langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi mitra adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan. Pada tahap persiapan, pengabdian melakukan kegiatan sebagai berikut: (a) Menyusun materi pendidikan Kesehatan tentang kesehatan kognitif, demensia dan senam otak serta menyiapkan peralatan meronce (gelang, kalung); (b) Melakukan koordinasi dengan mitra Posyandu Lansia; (c) Mensosialisasikan agenda kegiatan kepada anggota Posyandu Lansia; dan (d) Melakukan koordinasi tentang teknis pelaksanaan pengabdian.
2. Tahap Pelaksanaan. Kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan lansia tentang masalah kesehatan kognitif (demensia) dan cara pencegahannya dengan senam otak dan meronce bertempat di balai Posyandu lansia. Kegiatan diawali dengan skrining kesehatan kognitif lansia menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE) dan apersepsi tentang kesehatan kognitif lansia dan demensia. Selanjutnya pemberian edukasi tentang kesehatan mental lansia, pendampingan dan pelatihan relaksasi didampingi oleh tim pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia merupakan unsur masyarakat yang berpengaruh pada pertumbuhan Indonesia ketika mampu melewati masa lansia secara sehat, aktif, produktif dan berdayaguna. Kesadaran, semangat dan kerjasama dari lansia diperlukan untuk dapat mempraktekkan pada kehidupan sehari-hari. Pemberian edukasi dan pelatihan lansia tentang masalah kesehatan ini merupakan salah satu bentuk upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

1. Screening awal
Dari hasil Screening didapatkan Dari hasil tersebut di dapatkan data sebagai berikut pada lansia saat dilakukan screening awal yaitu gangguan kognitif ringan sebesar 20 orang (57,2%), gangguan sedang 14 orang (40 %) dan gangguan berat 1 orang (2,8%)
2. Kegiatan penyuluhan Kesehatan Mental
Kegiatan diberikan berupa psikoedukasi kepada lansia untuk meningkatkan pemahaman tentang Kesehatan mental lansia seperti Kesehatan kognitif dan afektif serta psikomotorik. Kegiatan ini cukup bermanfaat bagi para lansia dengan adanya peningkatan pemahaman lansia sebesar 70 %.
3. Kegiatan intervensi relaksasi

Intervensi Teknik relaksasi nafas merupakan salah satu cara non farmakologis yang dapat dijadikan referensi untuk menurunkan tingkat stres pada lansia. Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berkelanjutan akan bermanfaat untuk mengurangi masalah mental emosional pada lansia seperti stres gangguan kecemasan, depresi, emosi tinggi, ketegangan otot, rasa nyeri, dan kelelahan. Intervensi ini sangat mudah untuk dilakukan dan dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Hasil wawancara tim pengabdian dengan responden sesudah pemberian intervensi teknik relaksasi nafas dalam, responden mengatakan tubuhnya terasa ringan, perasaan lebih rileks, dan nyeri yang dirasakan pada sendi berkurang. Pasca melakukan relaksasi nafas dalam lansia merasakan tenang yang pada akhirnya otot-otot yang tegang menjadi rileks. Oleh karena itu pemberian teknik relaksasi nafas dalam dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk lansia yang mengalami stres.)



Gambar 1.

Latihan Intervensi relaksasi



Gambar 2.

Acara kegiatan pengabdian

4. Screening Akhir

Dari hasil Screening akhir setelah kegiatan relaksasi didapatkan data sebagai berikut pada lansia saat dilakukan screening awal yaitu gangguan kognitif ringan sebesar 25 orang (72 %), gangguan sedang 10 orang (28 %) dan gangguan berat 0 orang (0 %).

KESIMPULAN

Kegiatan Latihan relaksasi sangat bermanfaat untuk lansia dimana dari hasil kegiatan tersebut para lansia mengalami peningkatan fungsi kognitif dan meningkatkan emosi positif pada lansia. Para lansia cukup antusias dengan kegiatan ini sehingga dapat meningkatkan Kesehatan mental lansia. Kegiatan ini bisa dilakukan secara berkelanjutan, baik dilakukan Bersama anggota posyandu lansia

maupun dilakukan secara mandiri dirumah karena manfaat yang ditimbulkan cukup besar dalam meningkatkan Kesehatan mental lansia..

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat yaitu kepala desa, kader posyandu, Lansia kelurahan Majalengka Kulon Kab. Majalengka yang telah membantu dan dukungan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan secara optimal dan Universitas YPIB Majalengka yang telah membantu mendanai kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., & Grahani, F. O. (2023). *PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL LANSIA DI POSYANDU LANSIA PUSPITA*. 6, 6–10.
- Asda, P., Asda, P., Soliqah, A. Y., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, W. (2023). *Teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat stres pada lansia 1,2,3*. 16(2), 277–286.
- Fitrianingsih, J. (2022). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Moncongloe Bulu*. 2(1), 43–49.
- Lawang, K. E. C., Malang, K. A. B., & Pertamina, S. B. (2018). *Pemberdayaan lansia melalui aktivitas relaksasi progresif untuk menurunkan nyeri kepala dan tekanan darah di panti werdha pangesti di kelurahan kalirejo kec. lawang kab. malang*. 2(1), 7–12.
- Rahmawati, E., Yuni, E., Nurmala, I., & Rahmawati, N. (2022). *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha Mandiri dan Sehat Melalui Terapi Komplementer bagi Lansia di Griya Asih Lawang*. 3, 1–9. <https://doi.org/10.33860/jpbn.v3i1.1112>