

KIAT MENGATASI KECEMASAN LANSIA DI RUMAH ASUH ANAK DAN LANSIA GRIYA ASIH

Mayang Wulandari^{1*}, Chantika Mahadini²

[#] Prodi Akupunktur, Poltekkes RS dr Soepraoen Malang

ibmay@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar Belakang: 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. 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. **Tujuan:** Program PKM Tentang Kecemasan Lansia Di Rumah Asuh Anak Dan Lansia Griya Asih Lawang untuk mengoptimalkan peran pengelola dalam upaya mensosialisasikan Gerakan Bahagia Menghadapi Masa Senja. **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 :** Adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan mitra dari hasil pretest = 61 (termasuk kategori cukup) dan hasil posttest = 96 (termasuk kategori baik). Adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan lansia dari pretest= 80 dan hasil posttest = 53. **Kesimpulan :** para lansia 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 : Kiat, Mengatasi kecemasan, Lansia

OVERCOMING ANXIETY IN CHILDREN'S HOME AND ELDERLY GRIYA ASIH

ABSTRACT

Background: Anxiety is an unexplained and pervasive worry associated with feelings of uncertainty and helplessness. Anxiety is experienced subjectively and communicated interpersonally. The problems found by the elderly are often difficulty sleeping, often anxious, and many are senile. **Objective:** The objective of the PKM Program Concerning Elderly Anxiety at Griya Asih Lawang's Foster Home and the Elderly is to optimize the role of the manager in an effort to socialize the Happy Movement Facing Dusk. **Methods:** The PKM implementation team provides counseling on basic health checks to elderly caregivers, tips for overcoming anxiety in the elderly, and how to live a happy ending life even though there are no relatives accompanying them. **Results:** There was an increase in the mean score of partner knowledge from the pretest = 61 (including the enough category) and the posttest results = 96 (including the good category). There was a decrease in the average anxiety level of the elderly from pretest = 80 and posttest results = 53. **Conclusion:** the elderly need assistance, both from caregivers and reinforcement from themselves. After counseling and mentoring, the elderly all experienced a change in behavior from being closed off to being willing to hang out, those who were anxious smiled more and those who had trouble sleeping became soundly asleep so that they didn't oversleep in the morning.

Keywords: Overcoming anxiety, Elderly, Griya Asih

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan wawancara pada kunjungan pendahuluan ke Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang pada 26 November 2018 didapatkan permasalahan 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. 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. 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. 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.

2. METODE PENGABDIAN

2.1 Waktu dan Tempat Pengabdian

- a. Waktu : 23 Juli 2019
- b. Tempat pengabdian : Rumah Asuh Anak Dan Lansia (RAAL) Griya Asih Lawang Jl Pramuka Rt 06/ Rw 07 Desa Ngamarto Kecamatan Lawang 65211 Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur.

2.2 Metode dan Rancangan Pengabdian

Metode pelaksanaan dapat dibagi beberapa tahapan yaitu:

- a. Tahap pertama: mengamati kelompok mitra yaitu para lansia, melihat kegiatan sehari-hari dan kebiasaan dalam menjaga kesehatan diri.
- b. Tahap kedua: melakukan penyuluhan.
- c. Tahap ketiga: mengamati kelompok mitra setelah diberikan penyuluhan.
- d. Tahap Monitoring Evaluasi : 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. Dengan cara mengisi lembar kuesioner skala HARS. Hal ini dilakukan agar dapat dimonitor dan memastikan program sudah berjalan sesuai dengan perencanaan.

2.3 Pengambilan Sampel

Sampel dalam pengabdian ini adalah semua lansia yang ada di RAAL yang berjumlah 26 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan mitra dari hasil pretest = 61 (termasuk kategori cukup) dan hasil posttest = 96 (termasuk kategori baik). Adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan lansia dari pretest= 80 dan hasil posttest = 53. Angka kecemasan lansia diambil dari skala HARS, sebelum penyuluhan banyak lansia yang merasa cemas, sedih, sukar tidur, dan mengalami ketakutan yang tidak beralasan (hasil pretest). Setelah penyuluhan dan dilakukan evaluasi 1 minggu kemudian, para lansia mengisi nilai kecemasan kembali dan mengalami penurunan angka kecemasan (hasil posttest).



4 SIMPULAN, SARAN, DAN REKOMENDASI

Simpulan:

Penyuluhan dan terapi kecemasan dapat meningkatkan pengetahuan dan menurunkan kecemasan lansia di Rumah Asuh Anak Dan Lansia Griya Asih Lawang.

Saran:

Menggunakan metode pendekatan secara personal dalam mengatasi kecemasan daripada menggunakan obat-obat kimia yang memiliki efek ketergantungan dan efek samping lain yang mengganggu fungsi organ para lansia.

Rekomendasi:

Para pengelola rumah asuh lansia hendaknya dibekali pengetahuan tentang empati, kecemasan pada lansia, dan cara terapi sederhana untuk menenangkan lansia.

Foto Kegiatan Pengabmas

	
Suasana penyuluhan di aula	Antusias menjawab pertanyaan
	
Suasana berjemur dan interaksi	Antusias mengikuti penyuluhan
	
Menikmati snack	Poster

5 UCAPAN TERIMA KASIH

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*. Jakarta: Erlangga
- Kementerian Kesehatan RI. (2010) *Pedoman Penilaian Program Kesehatan Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI;
- 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.

