

## KELOLA STRESS PADA LANSIA DENGAN CERDIK MELALUI KEGIATAN PERMAINAN DAN OLAHRAGA

Shobihatus Syifak<sup>1</sup>, Iis Noventi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>) Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>2</sup>) Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*e-mail: s.syifak@unusa.ac.id*

### Abstrak

Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Stres dapat dikatakan adalah gejala penyakit masa kini yang erat kaitannya dengan adanya kemajuan pesat dan perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Dampak stres umumnya yang jika tidak dapat diatasi oleh lansia dapat menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik. Upaya untuk kenyamanan, pengurangan resiko komplikasi dan peningkatan kualitas hidup untuk lansia dengan masalah psikologis harus dibuatkan metode untuk memudahkan melakukan Upaya Kesehatan lansia baik fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan alternative penanganan lansia dengan masalah psikologis melalui kelola stress pada lansia dengan cerdas melalui kegiatan permainan dan olahraga sebagai Upaya untuk mengelola masalah psikologis dengan pendekatan CERDIK. Subyek pengabdian ini adalah lansia yang mengalami keluhan masalah psikologis sebanyak 20 lansia, Kegiatan ini dilakukan dengan menerapkan upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian dampak stress antara lain dengan meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian stress dengan perilaku CERDIK ("Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres"). Pendampingan yang dilakukan dalam jangka waktu 1 bulan (juni-juli 2023) dengan menerapkan perilaku CERDIK Untuk media edukasi lansia yang mengalami masalah psikologis. Dari kegiatan ini didapatkan perbandingan tingkat stress sebelum dilakukan perilaku cerdas setelah dilakukan tindakan tersebut. Terjadi kenaikan signifikan penurunan stress dengan nilai  $p=0.000<0.05$ . Penerapan upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian dampak stress dengan meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dengan perilaku CERDIK mampu menambah pengetahuana lansia dalam menangani lansia dengan masalah psikologis.

**Kata kunci:** CERDIK; Kelola Stress; Lansia; Permainan dan Olah raga

### Abstract

The elderly experience gradual physical and psychological decline, where this decline in condition can cause stress for some elderly people. Psychosocial problems in the elderly can include stress, anxiety and depression. Stress can be said to be a symptom of current illness which is closely related to rapid progress and change which requires a person to adapt to these changes equally rapidly. The impact of stress in general, if the elderly cannot overcome it, can cause the elderly to experience physical decline. Efforts to ensure comfort, reduce the risk of complications and improve the quality of life for elderly people with psychological problems must be created to make it easier to carry out physical, psychological, social and spiritual health efforts for the elderly. The aim of this service is to provide an alternative treatment for elderly people with psychological problems by managing stress in the elderly intelligently through games and sports activities as an effort to manage psychological problems with a SMART approach. The subjects of this service are 20 elderly people who experience complaints of psychological problems. This activity is carried out by implementing efforts that can be made to prevent and control the impact of stress, including by increasing health promotion through KIE in controlling stress with CERDIK behavior ("Periodic health checks, Get rid of cigarette smoke, be diligent in physical activity, have a healthy diet with balanced calories, get enough rest and manage stress." Assistance carried out for a period of 1 month (June-July 2023) by implementing CERDIK behavior as an educational medium for elderly people who experience psychological problems. From this activity, a comparison of stress levels was obtained before the clever behavior was carried out after the action was carried out. There was a significant increase in stress reduction with a value of p

=0.000<0.05. The application of efforts that can be made to prevent and control the impact of stress by increasing health promotion through KIE with CERDIK behavior can increase the knowledge of elderly people in dealing with elderly people with psychological problems.

**Keywords:** CERDIK; Elderly; Manage Stress; Games and Sports

## PENDAHULUAN

Di Indonesia peningkatan Usia Harapan Hidup akan menyebabkan meningkatnya jumlah lanjut usia. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan peningkatan jumlah lansia pada tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes RI, 2018). Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia membawa dampak yang positif dan negatif. Dampak positif akan timbul apabila penduduk dalam keadaan sehat, produktif dan aktif. Namun, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan atau penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak berdaya, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia (Sari, 2012). Betapa banyak orang lanjut usia yang merasa kesepian dan tak berguna, dan tak sedikit pula yang mengalami stress (Rahman, 2016). Lansia terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres dapat dikatakan adalah gejala penyakit masa kini yang erat kaitannya dengan adanya kemajuan pesat dan perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Usaha, kesulitan, hambatan, dan kegagalan dalam mengikuti derap kemajuan dan perubahannya menimbulkan beraneka ragam keluhan (Rahman, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Azizah dan Hartanti (2016) mendapatkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stress dalam katagori sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa pada umumnya lansia akan mengalami stress, kecemasan dan depresi yang dapat terjadi gangguan baik fisik, mental maupun sosial. Dilihat dari segi mental lansia dengan stress akan menjadi pemarah, pemurung, sering merasa cemas dan lain sebagainya. Umumnya stress yang berlarut-larut dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, tertekan, kehilangan ras aman, harga diri terancam, gelisah, keluar keringat dingin, jantung sering berdebar debar, pusing, sulit atau suka makan dan sulit tidur. Kecemasan yang berat dan berlangsung lama akan menurunkan kemampuan dan efisiensi seseorang dalam menjalankan fungsi-fungsi hidupnya dan pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai macam gangguan jiwa. Dampak stres umumnya yang jika tidak dapat diatasi oleh lansia dapat menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik. Kemunduran fisik terjadi karena lansia memikirkan dan mempunyai persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Keadaan ini yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Putri, 2012). Salah satu cara selama ini untuk mengatasi adalah dengan cara mengikuti beberapa kegiatan pengajian, posyandu, agar bisa berkumpul Bersama dengan para lansia lainnya. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan menerapkan perilaku CERDIK. Dengan tujuan menerapkan upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian dampak stress antara lain dengan meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian stress dengan perilaku CERDIK ("Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres").

## METODE

Tahap persiapan

1. Rapat Strategi Pelaksanaan Rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan
2. Survei Lokasi Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilakukan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan.
3. Persiapan Sarana dan Prasarana

- a. Peminjaman tempat Posyandu Cempaka Putih untuk melakukan sosialisasi metode CERDIK untuk manajemen stress dan penanganannya
- b. Persiapan tempat untuk untuk sosialisasi metode CERDIK dan edukasi tentang stress dan penanganannya

#### Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah lansia di Posyandu Cempaka Putih Kelurahan sawahan Surabaya, dibagi menjadi 3 tahapan kegiatan. Distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Tahapan pertama adalah sosialisasi tentang stress dan penanganannya kepada lansia, keluarga dan kader lansia. Keterlibatan keluarga dan kader di harapkan bisa membantu memberikan perawatan dan penangan selama di rumah.
2. Tahapan kedua berupa penerapan metode CERDIK dan permainan secara serentak dan selanjutnya bisa dilakukan secara mandiri dirumah
3. Tahap ketiga adalah melakukan pendampingan bersama keluarga dan kader yang nanti akan mendampingi selanjutnya di rumah.

#### Tahap evaluasi

Tahap evaluasi pelaksanaan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan melalui tanya jawab dan perkembangan kesehatan setelah dilakukan terapi. Sebelum kegiatan bertujuan untuk mengetahui keluhan awal lansia pada lansia yang mempunyai keluhan pada masalah psikologisnya khususnya dan penyakit umum lainnya. Dan sesudah kegiatan untuk mengetahui seberapa peningkatan perbaikan keadaan fisik dan psikologis dari lansia dengan adanya pelatihan metode CERDIK dan permainan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat manajemen depresi sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dengan depresi di Panti Werdha Jambangan Surabaya adalah sebagai berikut :

1. Tabel Lansia berdasarkan umur, jenis kelamin dan tingkat depresi.

Tabel 1. Distribusi lansia berdasarkan umur

Umur	n	%
45 - 59	11	55
60 - 74	8	40
75 – 90	1	5
≥ 90	0	0
Total	20	100

Sumber: data primer (2023)

Tabel 2. Distribusi lansia berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki - laki	3	15
perempuan	17	85
Total	20	100

Sumber: data primer (2023)

Berdasarkan Tabel diatas umur terbanyak lansia adalah 45-59 tahun sebanyak 11 (55%), jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 17 (85%).

Tabel 3. Tingkat stress sebelum dan sesudah diterapkan pada lansia yang mengalami masalah pada kaki sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dengan masalah pada kaki di Kedung Anyar Surabaya

Geriatric Depression Scale	f	%

Sebelum	Normal	0	0
	Ringan	12	60
	Sedang	8	40
	Berat	0	0
Total		20	100
Setelah	Normal	0	0
	Ringan	15	75
	Sedang	5	25
	Berat	0	0
Total		20	100

Sumber : data primer ( 2023)

Tabel 4. Analisa tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan Kelola stres dengan CERDIK

Sebelum – sesudah tailed	Paired Sample Test		Df	Sig.(2- tailed)
	Mean	sd		
	2.047	1.023	20	.000

Sumber : data primer ( 2023)

Berdasarkan tabel 3, hasil pengukuran Geriatric Depression Scale (GDS) menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah pada kelompok lansia yang sudah di edukasi CERDIK selama 1 bulan pendampingan menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat stress. Penurunan tingkat stress dari yang semula ringan 12 menjadi 15 lansia, dan yang sedang 8 lansia menjadi 5 lansia dari sebelum dan sesudah. Dalam penelitian ini, lansia berhasil menerapkan CERDIK sehingga dalam tingkatan stress menurut asumsi peneliti, banyaknya tingkat stres pada lansia dengan kategori sedang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Mayoritas responden belum mampu mengontrol dirinya dan belum mendapatkan perhatian atau dukungan yang cukup dari keluarga terdekat dan belum dapat menurunkan hal itu dengan maksimal. Situasi psikologis lanjut usia, misal sifat, pengalaman, cara pandang, jenis kepribadian, bisa memberikan pengaruh untuk menghadapi stress. Cara pandang lanjut usia yang baik untuk menghadapi permasalahan, bisa memecahkan permasalahan itu lewat proses mekanisme penyelesaian yang baik juga (Sholikhah, Laksmi & Supratman, (2021). Hasil Paired sample t Test adalah  $p=0,000 < 0,05$  dengan taraf kepercayaan 95% yang artinya ada pengaruh Kelola stress dengan CERDIK melalui kegiatan olahraga dan permainan pada lansia dengan masalah psikologis.

## 2. Gambar

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa yang mengalami masalah psikologis pada lansia adalah pada kelompok usia 45 – 59 tahun, dengan presentasi 55 %. Prevalensi depresi meningkat sejalan dengan bertambahnya usia lansia (Veer-Tazelaar, 2007). Seiring bertambahnya usia, maka akan terjadi peningkatan morbiditas, penurunan status fungsional, serta adanya paparan berbagai faktor risiko dan pengalaman hidup yang dapat mempengaruhi kejiwaan lansia, sehingga berisiko menempatkan lansia dalam keadaan depresi. Depresi juga lebih banyak di alami oleh lansia perempuan, dengan presentasi 57,2 %. Hal ini dapat disebabkan karena perempuan umumnya memiliki ambang stres yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Secara alamiah, depresi yang lebih sering ditemukan pada perempuan merupakan dampak dari perubahan biologis terutama hormonal (Colangelo, L.A, 2013). Masalah psikologis juga lebih banyak di alami oleh lansia perempuan, dengan presentasi 75%. Hal ini dapat disebabkan karena perempuan umumnya memiliki ambang stres yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Secara alamiah, depresi yang lebih sering ditemukan pada perempuan merupakan dampak dari perubahan biologis terutama hormonal (Colangelo, L.A, 2013).

Penyederhanaan bentuk penyampaian pesan-pesan yang disampaikan melalui metode CERDIK memudahkan lansia dalam memahami, mengingat, dan mengaplikasikannya. Kesepian dan penolakan menjadi penyebab utama lansia mengalami ketidakpuasan menjalani masa

tuanya. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Padila (2003) dimana pada masa lansia seharusnya menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Lubis (2009) menjelaskan bahwa pada depresi ringan dan sedang, penderita tidak perlu mendapat perawatan medis. Selain itu depresi ringan dan sedang dapat ditangani sendiri dengan alternatif penanganan dan pencegahan depresi, misalnya pengaturan diet, olah raga, dan relaksasi. Sedangkan pada kasus depresi berat, perlu diberikan perawatan medis karena penderitanya mengalami berbagai kesulitan dalam mekakukan aktivitas sehari-hari dengan baik



Gambar 1. penyuluhan CERDIK olahraga rekreasi dengan CERDIK  
Sumber: dokumen asli (2023)

### SIMPULAN

Penerapan upaya dalam pencegahan dan pengendalian dampak stress pada lansia dapat meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian stress dengan perilaku CERDIK ("Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres").

### SARAN

Dengan adanya pengabdian tentang CERDIK ini, di harapkan masyarakat dapat memahami lebih lanjut dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai Upaya menjaga Kesehatan baik fisik maupun psikologis.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dan Tim mengucapkan terima kasih kepada para pihak terkait dalam melakukan pengabdian masyarakat ini terutama kepada Allah SWT, sivitas akademik Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas dukungan dan pembiayaannya, Ketua Posyandu lansia Cempaka Kedunganyar Surabaya, semua kader lansia yang sangat kooperatif dalam menerima ilmu baru dan lansia yang bersedia mengikuti kegiatan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian stress dengan perilaku CERDIK ("Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres").

### DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, R dan R. D. Hartatnti. 2016. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. The 4 th University Research Coloqium. 261- 278.
- Colangelo, L.A. Association of Sex Hormones and SHBG with Depressive Symptoms in Postmenopausal Women: the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis. NIH Public Access, Author Manuscript, 19(8):877-885. 2013.
- Putri, R. D. 2012. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di Rumah Dan Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

- Rahman, S. 2016. Faktor-faktor yang Mendasari Stres pada Lansia. *Jurnal Pendiidkan Indonesia* 16 (1): 1-7.
- Sary, Y.N.E., 2015. *Buku Ajar Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Sholikhah, N. P. N., Laksmi, A. T., & Supratman, S. (2021). *Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi Di Baki Kabupaten Sukoharjo*. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2021 (Profesi Ners XXIII)*.
- Veer-Tazelaar. Depression in old age, the PIKO study. *Journal of affective disorders*, 106:295- 299. 2007.