

PSIKOEDUKASI: MENINGKATKAN RESILIENSI PSIKOLOGIS PADA LANSIA

Erly Mauvizar¹, Siti Hasanah², Siti Hajar³, Roza Ariyani⁴, Ani Darliani⁵

^{1,2,3,4}Prodi Sarjana Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Aceh

⁵Prodi Teknologi Elektromedis, STIKes Muhammadiyah Aceh

Email: erlycher@gmail.com

Abstrak

Lansia merupakan salah satu kelompok usia yang rentan mengalami berbagai tekanan psikologis akibat perubahan fisik, sosial dan emosional. Secara keseluruhan, lansia menghadapi berbagai tantangan besar dalam menjaga kesehatan mental mereka. Rendahnya tingkat resiliensi psikologis pada lansia dapat meningkatkan risiko stres, depresi dan penurunan kualitas hidup. Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan resiliensi psikologi pada lansia, sehingga lansia dapat menjalani masa tua dengan lebih mandiri dan sejahtera. Lansia sangat membutuhkan dukungan psikologis yang terstruktur untuk meningkatkan resiliensi psikologis mereka dalam menghadapi perubahan hidup besar dalam hidup, seperti kehilangan pasangan, isolasi sosial, atau penurunan kesehatan. Lansia juga menghadapi masalah psikologis, seperti kecemasan dalam menghadapi kematian. Salah satu aspek penting yang berperan dalam menghadapi tantangan adalah resiliensi psikologis yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi dan pulih dari kesulitan atau perubahan hidup yang signifikan. Perawatan yang terstruktur, termasuk nutrisi, kegiatan fisik dan sosial yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental, akan menjadi hal yang menjadi prioritas. Kegiatan Psikoedukasi, senam lansia dan makanan sehat yang diadakan dapat membantu mengurangi risiko depresi dan demensia sehingga dapat menjaga mental lansia tetap aktif

Kata Kunci: Lansia, Psikoedukasi, Resiliensi Psikologis, Mandiri

Abstract

The elderly are one of the age groups that are vulnerable to experiencing various psychological pressures due to physical, social and emotional changes. Overall, the elderly face various major challenges in maintaining their mental health. Low levels of psychological resilience in the elderly can increase the risk of stress, depression and decreased quality of life. This activity is carried out to increase psychological resilience in the elderly, so that the elderly can live their old age more independently and prosperously. Seniors urgently need structured psychological support to increase their psychological resilience in the face of major life changes in life, such as the loss of a partner, social isolation, or declining health. The elderly also face psychological problems, such as anxiety in the face of death. One of the important aspects that plays a role in facing challenges is psychological resilience, which is the ability of individuals to adapt and recover from difficulties or significant life changes. Structured care, including nutrition, physical and social activities that are beneficial for physical and mental health, will be a priority. Psychoeducational activities, elderly gymnastics and healthy food held can help reduce the risk of depression and dementia so that they can keep the elderly mentally active

Keywords: Elderly, Psychoeducation, Psychological Resilience, Independence.

PENDAHULUAN

Menjadi lansia merupakan ketentuan Allah yang tidak dapat dihindari dalam setiap proses perjalanan hidup manusia. Hadirnya day care 'Asiyah membawa peran yang sangat mulia dalam menangani berbagai permasalahan lansia. Day care lansia merupakan salah satu amal usaha kesejahteraan sosial yang berbasis masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui berbagai program dan kegiatan meliputi pendidikan (edukasi), sosial, kesehatan dan rekreatif.

Berdasarkan data BPS jumlah pendudukan lansia tahun 2023 di aceh dengan usia 60-64 berjumlah 11.490,3 jiwa, usia 65-69 sekitar 8,528,4 jiwa dan usia 70-74 diperkirakan 5,615,8 jiwa (BPS, 2024). Pertumbuhan lansia meningkat sebesar 11,75% dibandingkan pada tahun 2021 sebesar 10,82% (BKKBN-Aceh, 2024).

Melihat data tersebut dan meningkatnya kualitas hidup lansia maka day care lansia yang diprakasi oleh Pimpinan Daerah 'Asyiyah melalui program MKS memiliki tujuan diantaranya terwujudnya para lansia yang mandiri dan optimis menjalani kehidupannya serta mewujudkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pelayanan lansia. Selain itu sasaran day care 'Asyiyah ini merupakan lanjut usia 60 tahun ke atas, keluarga lansia dan masyarakat umum serta komunitas. Day care ini berpusat di jalan Penyantun Punge Blang Cut Banda Aceh.

Selain itu day care memiliki jenis pelayanan lansia pelayanan fisik yang bertujuan untuk mengoptimalkan para lansia tetap sehat, bugar dan terpantau kondisi fisik dan kesehatannya (Astuti & Tim, 2024).

Relisiensi sangat dibutuhkan pada lansia, mereka membutuhkan untuk penyesuaian diri dan ketahanan dalam keadaan bahagia atau kurang bahagia. Maka dengan adanya resiliensi akan mempengaruhi pencapaian kebahagiaan para lansia (Melikan, 2024)

Daycare lansia Seudati 'Asyiyah yang didirikan bulan September 2024 telah memiliki peserta sebanyak 30 lansia yang aktif mengikuti kegiatan sekolah lansia. Dalam meningkatnya kualitas hidup lansia maka day care lansia yang diprakasi oleh Pimpinan Daerah 'Asyiyah melalui program MKS memiliki tujuan diantaranya terwujudnya para lansia yang mandiri dan optimis menjalani kehidupannya serta mewujudkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam pelayanan lansia. Selain itu sasaran day care 'Asyiyah ini merupakan lanjut usia 60 tahun ke atas, keluarga lansia dan masyarakat umum serta komunitas. Day care ini berpusat di jalan Penyantun Punge Blang Cut Banda Aceh.

Dalam kegiatannya day care 'Asyiyah memiliki program 1) pelayanan khusus yaitu lansia yang membutuhkan perhatian khusus karena adanya gangguan fisik atau mental yang tidak membahayakan, 2) Secara Holistik, program yang diperuntukan lansia meliputi perawatan medis, fisik dan kesejahteraan mental secara terpadu dan rutin, 3) Kemandirian, program ini merupakan bagi lansia yang masih produktif sehingga tinggal mendorong untuk lebih kreatif dan manfaat.

Day care ini baru melaksanakan beberapa program untuk mendorong para lansia untuk hidup kreatif dan bermanfaat, salah satunya dengan adanya senam lansia. Namun program yang lainnya belum terlaksana karena terkendala kekurangan tim yang menangani masalah seperti psikososial, makanan sehat. Selain kendala tim yang profesional, kendala utama adalah belum tercukupi dana dalam pelaksanaan makanan sehat untuk lansia dan pelaksanaan psikoedukasi untuk lansia.

Permasalahan yang dialami lansia cukup rumit, jika permasalahan psikologis dan sosial tidak dapat dirampungkan dengan tepat. Mereka merupakan kelompok yang rentan mengalami kebahagiaan psikologis. Lansia rentan mengalami masalah kesejahteraan psikologis. Kebahagiaan psikologis adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri sendiri secara apa adanya, membangun hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitarnya, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, mampu mengendalikan lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan dalam hidup, serta mampu berkembang dan memperoleh potensi diri secara berkelanjutan. Pada lansia, untuk mencapai kebahagiaan psikologis, mereka perlu mampu menerima dan bersikap positif terhadap perubahan status serta beradaptasi dengan perubahan yang dialami. (Annisa Ayu Kusumaningrum et al., 2021)

Sebuah studi randomized controlled trial menemukan psikoedukasi efektif dalam menurunkan masalah fisik dan emosional serta beban pengasuh. Penelitian lainnya menemukan psikoedukasi intervensi mampu memberikan pengaruh pengetahuan pengasuh dalam melakukan perawatan lansia (Halid et al., 2023)

METODE

Pendekatan metode ini dilakukan dengan metode observasi dan evaluasi melalui tools yang diberikan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan yang sederhana. Pelaksanaan psikoedkasi pada lansia dilakukan dengan pendekatan yang menyenangkan, sederhana dan mudah dipahami. Kegiatan ini menggabungkan beberapa metode yaitu ceramah interaktif, diskusi, Latihan relaksasi senam lansia yang diakhiri dengan makan sehat lansia.

Metode psikoedukasi pada lansia menekan pada proses partisipatif dan terstruktur. Lansia menjadi subjek yang aktif dalam pelaksanaan kegiatan. Peserta yang terlibat dalam keguatan ini sebanyak 30 lansia yang berusia antara 55 – 75 tahun.

Dari metode tersebut program pertama yang dilakukan adalah memberikan pengetahuan tentang lansia, psikoedukasi ketahanan lansia, program ini mendukung lansia bahagia, mengatur

stress dan depresi pada lansia. Keharmonisan antara individu dan lingkungannya serta kehangatan dan keharmonisan dalam keluarga.

Program kedua yang dilakukan yaitu senam lansia, pengaruh senam terutama untuk Kesehatan jantung dilanjutkan dengan program Teknik relaksasi dalam penerimaan hidup lansia. Kegiatan memberikan ketenangan dan kesegaran pada lansia. Program terakhir adalah, makanan sehat dan penuh gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan di day care lansia memberikan dampak positif, hal tersebut ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan dan sikap mereka dalam menghadapi perubahan di masa lanjut usia

Pelaksanaan dilakukan secara bertahap di day care lansia seudati pimpinan daerah asyiyah di banda aceh. Kegiatan ini dihadiri oleh sebanyak 30 orang lansia binaan 'asyiyah kota Banda Aceh yang secara keseluruhan berjenis kelamin perempuan. Psikoedukasi dilakukan 3 kali pertemuan selama 3 bulan yaitu secara bertahap.

Pelaksanaan psikoedukasi ini dilakukan melalui beberapa tahap diantaranya:

1. Pada tahap pertama, yaitu pembukaan oleh kepala sekolah daycare dan pimpinan 'Asyiyah dan dilanjutkan dengan edukasi mengenai manajemen stres para lansia. Pada tahap ini dipandu oleh pengabdian sendiri yaitu ErlyMauvizar, S.Psi.M.Pd., Dimana pada tahap ini lansia diharapkan dapat menyadari apa yang mereka rasakan dan munculnya dari mana, serta mereka dapat mengetahui penyebab stress itu terjadi, sehingga mereka dapat mengatur dan meredakan stress atau rasa ketidaknyamanan yang terjadi. Ceramah interaktif digunakan untuk memberikan informasi dasar tentang Kesehatan mental, perubahan-perubahan yang terjadi pada usia lanjut dan pentingnya menjaga pikiran positif. Dukungan sosial pada lansia diperkuat dengan adanya diskusi kelompok.
2. Tahap kedua, para lansia diarahkan untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi tentang Latihan relaksasi seperti teknik pernapasan dalam, relaksasi otot progresif atau zikir dilakukan untuk membantu lansia dalam mengelola kecemasan dan stress sehari-hari. Pernapasan dalam atau disebut Teknik relaksasi sebuah Teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh lansia menjadi tenang, dengan adanya pernapasan dalam segala pikiran yang tidak tenang akan menjadi tenang, dan suasana hati akan lebih menyenangkan. Relaksasi ini sangat mudah dilakukan, dengan duduk dan memecamkan mata, pikiran focus ke satu titik dibarengi dengan pengolahan napas yang teratur yang telah dipandu (Noverta et al., 2023)
3. Tahap ketiga mengajar lansia untuk melakukan senam lansia, kegiatan senam ini bekerjasama dengan Yayasan Jantung Indonesia yang dipandu oleh ibu instruktur Rita Ramayanti. Kegiatan senam ini bertujuan meningkatkan keseimbangan dan koordinasi untuk mengurangi risiko jatuh, memperkuat otot dan tulang, melancarkan peredaran darah dan fungsi jantung dan meningkatkan daya tahan tubuh serta kelenturan tubuh.

Serangkaian tahapan tersebut sangat memiliki manfaat secara psikologi yaitu dapat mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan rasa percaya diri dan membantu menjaga fungsi kognitif (Cahyaningrum et al., 2023)

program pendidikan yang memberikan strategi praktis untuk pengelolaan kognisi (misalnya kecepatan pemrosesan, memori dan fungsi eksekutif) cenderung bermanfaat



Gambar 1. kegiatan psikoedukasi dalam gambar

Diakhir sesi ditutup dengan penyajian menu sehat lansia, yang dapat dinikmati Bersama,

sehingg lansia dapat merasakan makna hidup yang terus berkelanjutan dan sehat jasmani serta psikis.



Gambar 2. Menu sehat Lansia

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat sukses dilaksanakan. Para lansia mampu menerapkan program yang telah kita canangkan secara aktif dan semua berpartisipasi dalam kegiatan ini sampai akhir. Kegiatan seperti ini diperlukan dilaksanakan, memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada lansia tentang diri sendiri dan mengatur hidup diri sendiri dengan bahagia di hari tua. Berkumpul bersama lansia, mendengar dan bercerita merupakan suatu proses untuk meningkatkan Kesehatan mental dan strategi mengelola stres. Dengan adanya pskoedukasi meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia akan kemampuan untuk bangkit dari rasa kesepian, kehilangan pasangan, penurunan fisik dan isolasi sosial. Maka dengan demikian akan menciptakan lansia sehat, mandiri dan aktif dalam komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada RisetMU Dikdasmen PP Muhammadiyah yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini sampai selesai dan Daycare Lansia Seudati 'Asiyah yang telah memberikan kesempatan serta dukungan atas terlaksananya kegiatan ini.

SARAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, maka pengabdian memberikan beberapa saran yang berhasil diinput dari beberapa peserta kegiatan sebagai berikut:

- Kegiatan ini diharapkan dilakukan secara rutin terumata senam lansia yang membawa manfaat bagi lansia
- Dapat memberikan psikoedukasi secara konsisten sehingga dapat dilihat perkembangan jangka Panjang dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Ayu Kusumaningrum, Rachma, V., & Asyanti, S. (2021). Psikoedukasi dengan Pendekatan Kasih Sayang untuk Meningkatkan Pengetahuan Santriwati tentang Kesejahteraan Lansia. *Abdi Psikonomi*. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v2i1.293>
- Astuti, D. A., & Tim, 'Asiyah Pusat. (2024). Panduan Daycare Lansia 'Asiyah (S. Asfiah, Ed.). Majelis Kesejahteraan Sosial Pimpinan Pusat 'Asiyah.
- BKKBN-Aceh. (2024). 734 Orang Ikuti Prosesi Wisuda Akbar Sekolah Lansia Provinsi Aceh. *Geriatrici*. <https://www.geriatrici.id/artikel/3001/734-orang-ikuti-prosesi-wisuda-akbar-sekolah-lansia-provinsi-aceh>
- BPS. (2024). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2023. Badan Pusat Statistik Aceh. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--2023.html?year=2023>
- Cahyaningrum, K., Hafid, W. A., Syaifullah, F. A., Husen, A., & Damayanti, A. (2023). Pengaruh Program Brain Gym dan Psikoedukasi untuk Kebahagiaan Lansia Binaan Rumah Zakat Gaddeta Rappokalling. 7, 29827–29832.

- Halid, S., Hadi, I., & Utomo, H. (2023). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kemampuan Keluarga Dalam Melakukan Perawatan Demensia Pada Lansia. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(1). <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i1.31>
- Melikan, D. (2024). Psikoedukasi Kecemasan Lansia Pada Masyarakat Dukuh. 6, 86–91.
- Noverta, S., Zelfi, V., Azzahra, F., Adriani, G. Z., Rusli, D., Psikologi, D., & Negeri, U. (2023). PENGARUH PSIKOEDUKASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA LANSIA THE EFFECT OF PSYCHOEDUCATION TO REDUCE ANXIETY IN THE ELDERLY. *LIBEROSIS Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–16.
- Sulistio, S., & Firmansyah, A. (2023). Psikoedukasi Pengembangan Kualitas Hidup Lansia Berbasis Masyarakat di Desa Kedungsari, Singorojo, Kendal. *Jurnal At-Taghyir: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Masyarakat Desa*, 5(2). <https://doi.org/10.24952/taghyir.v5i2.6893>