

Peningkatan Harga Diri Lansia Dengan Penerapan Terapi Psikoedukasi Keluarga Di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow

¹⁾Grace I. V. Watung, ²⁾Dalia Novitasari, ³⁾Siska Sibua
^{1,2,3)}Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Fakultas Kesehatan, Kotamobagu
Email: gracewatung04@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
KataKunci: Harga diri, Lansia, Psikoedukasi, Keluarga, Peningkatan	Perkembangan jumlah lansia semakin lambat laun bertambah banyak. Tak jarang kebanyakan para lansia ini mengalami gangguan psikologis yang cukup serius. Prevalensi gangguan neurotik pada lansia di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow cukup tinggi dan perlu adanya penanganan secara efektif untuk mengatasi masalah tersebut. Penanganan permasalahan lansia harus menjadi pusat perhatian bagi semua pihak, baik keluarga maupun masyarakat. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan bagaimana pencegahan penyakit akibat pola hidup yang kurang baik. Terjadi perubahan atau peningkatan harga diri lansia dengan penerapan terapi psikoedukasi pada keluarga di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow untuk lebih hidup sehat lagi adalah tujuan kegiatan ini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah dan diskusi yang termasuk pendekatan kelompok. Setelah itu metode yang digunakan juga meliputi pre post test. Pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan adanya pemahaman yang baik dari setiap peserta yang merupakan lansia di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow. Adapun luaran yang ditargetkan yaitu : Luaran Pemberdayaan Mitra; Luaran Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi SINTA; Luaran melalui Video Youtube; Luaran Peningkatan Level Pemberdayaan Mitra. Seluruh target capaian disesuaikan dengan luaran yang ditargetkan oleh tim pengabdian masyarakat.
Keywords: Self-esteem, Elderly, Psychoeducation, Family, Improvement	ABSTRACT The development of the number of elderly people is gradually increasing. It is not uncommon for most of these elderly people to experience serious psychological disorders. The prevalence of neurotic disorders in the elderly in Sinsingon Village, Bolaang Mongondow Regency is quite high and needs effective treatment to overcome this problem. Handling elderly problems must be the center of attention for all parties, both family and community. The purpose of this activity is to increase knowledge about healthy lifestyles and how to prevent diseases due to poor lifestyles. There is a change or increase in the self-esteem of the elderly with the application of psychoeducational therapy to families in Sinsingon Village, Bolaang Mongondow Regency to live healthier again is the goal of this activity. The methods used in this activity are lectures and discussions which include a group approach. After that the method used also includes a pre-post test. The implementation of this activity shows a good understanding of each participant who is an elderly person in Sinsingon Village, Bolaang Mongondow Regency. The targeted outputs are: Partner Empowerment Outputs; Publication Outputs in SINTA Accredited National Journals; Outputs through Youtube Videos; Outputs to Increase the Level of Partner Empowerment. All achievement targets are adjusted to the outcomes targeted by the community service team This is an open access article under the CC-BY-SA license.



I. PENDAHULUAN

Masalah yang umum terjadi pada lansia yaitu adanya gangguan kognitif, isolasi sosial, atau adanya ketergantungan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari sehingga lansia merupakan salah satu kelompok yang

rentan terhadap *elder abuse*. Salah satu tindakan kekerasan pada lansia adalah perlakuan yang salah (*neglected*), istilah yang sering kita dengar adalah *elder mistreatment* kadang juga kita sebut *abuse of the elderly* (Dewi and Airlangga 2019). *World Health Organization* atau WHO (2013) mengelompokkan usia lansia yakni lansia atau *elderly* (55-65 tahun, lansia muda atau *young old* (66-74 tahun), lansia tua atau *old* (75-90 tahun) dan lansia sangat tua atau *very old* (diatas 90 tahun).

Perkembangan jumlah lansia semakin lambat laun bertambah banyak. Menurut Menteri Kesehatan Indonesia (dalam Kompas, 5 September 2012), jumlah lansia di Indonesia yaitu 19,5 juta jiwa di tahun 2011 (8,2 % dari jumlah total penduduk). Pada tahun 2025, jumlah lansia diperkirakan 13,2% dan menjadi 25,5 % dari total penduduk. Melihat perkembangan lansia seperti kondisi di atas, maka penanganan permasalahan lansia harus menjadi pusat perhatian bagi semua pihak, baik keluarga maupun masyarakat. Kesehatan Mental lansia sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diperoleh dan fasilitas kesehatan yang didapatkan (Sari 2017).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Laporan Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2021 sampai Tahun 2022 bahwa tingkat persentase Perilaku Hidup Sehat sebesar 28%. Pemerintah Provinsi Sulawesi Utara giat menyuarkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan memanfaatkan lintas sektor dan melibatkan seluruh Kabupaten/Kota dan ini sudah ada pedomannya sudah di SK-kan untuk mendorong agar masyarakat hidup sehat. Jumlah lanjut usia di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow sejak tahun 2022, berjumlah 53 lansia, dimana umur tertua berumur 95 tahun sebanyak 1 orang dan merupakan orang tertua di desa ini. Lansia yang berumur 65-74 sebanyak 36 orang, umur 75-84 sebanyak 12 orang, sedangkan yang berumur diatas 48 tahun sebanyak 4 orang. Dari semua lansia itu ada yang memiliki keluhan bervariasi, mulai dari perasaan cemas/kecemasan, depresi, demensia, insomnia dan gangguan-gangguan fisik lainnya yang disebabkan karena pengaruh *aging process* (penuaan) (Kemenkes RI 2020).

Di Indonesia, berdasarkan hasil sensus penduduk tahun 1990, jumlah penduduk lanjut usia (usia 60 tahun keatas) adalah 11,28 juta jiwa (6,3% dari total penduduk), pada tahun 1995 meningkat menjadi 13,60 juta jiwa (6,9% dari total penduduk) dan pada Meningkatnya tahun 2000 meningkat menjadi 15,88 juta jiwa (7,6% dari total penduduk) (Hardywinoto & Setyabudhi, 2005). Sebagaimana yang terjadi di Indonesia secara umum, populasi lanjut usia di Kota Palangka Raya juga menunjukkan peningkatan (Syam'ani 2021).

Prevalensi gangguan kecemasan pada usia lanjut sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecemasan dan resiko kematian pada lansia. Demikian pula dengan diagnosis gangguan jiwa yang paling umum pada orang lanjut usia yaitu gangguan kecemasan menyeluruh. Permasalahan-permasalahan lansia mencakup pada aspek biologis, spiritual dan emosional yang terjadi pada lansia. salah satu permasalahan yang terjadi terhadap penduduk lansia adalah terjadinya degradasi nilai-nilai norma dalam penanganan lansia dari sebagian masyarakat yang kurang *respect* terhadap lansia. Hal ini terjadi karena memang sebagian masyarakat menganggap bahwa lansia hanyalah penambah beban keluarga saja. Tidak sedikit juga masyarakat lebih memilih membawa lansia ke panti jompo daripada mengurus di rumah sendiri (Sabila Anggarawati. ; 2018).

Berdasarkan analisis situasi dan latar belakang masalah diatas maka tim berpendapat perlunya pemberian terapi psikoedukasi pada keluarga demi tercipta peningkatan harga diri lansia di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow.

II. MASALAH

Permasalahan prioritas yang akan ditangani yakni, yang pertama kegiatan memperbaiki permasalahan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pola hidup sehat, dan kemandirian kesehatan. Dalam penentuan prioritas masalah ini, yang paling utama yang ditangani yakni masalah pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan. Penentuan prioritas masalah selanjutnya yakni masalah kemandirian kesehatan masyarakat. Mengenai masalah pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan ditangani dengan pemberian penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang berbagai penyakit yang bermula dari keadaan mental dan kesehatan fisik lansia yang tidak sehat dari lansia. Kemudian soal kemandirian kesehatan itu diuji atau ditangani dengan pengetahuan yang mumpuni dari lansia itu sendiri.

1. Sinisngon
 2. Sinisngon
 3. Sinisngon
 4. Sinisngon
 5. Sinisngon
 6. Sinisngon
 7. Sinisngon
 8. Sinisngon
 9. Sinisngon
 10. Sinisngon
 11. Sinisngon
 12. Sinisngon
 13. Sinisngon
 14. Sinisngon
 15. Sinisngon
 16. Sinisngon
 17. Sinisngon
 18. Sinisngon
 19. Sinisngon
 20. Sinisngon
 21. Sinisngon
 22. Sinisngon
 23. Sinisngon
 24. Sinisngon
 25. Sinisngon
 26. Sinisngon
 27. Sinisngon
 28. Sinisngon
 29. Sinisngon
 30. Sinisngon
 31. Sinisngon
 32. Sinisngon
 33. Sinisngon
 34. Sinisngon
 35. Sinisngon
 36. Sinisngon
 37. Sinisngon
 38. Sinisngon
 39. Sinisngon
 40. Sinisngon
 41. Sinisngon
 42. Sinisngon
 43. Sinisngon
 44. Sinisngon
 45. Sinisngon
 46. Sinisngon
 47. Sinisngon
 48. Sinisngon
 49. Sinisngon
 50. Sinisngon
 51. Sinisngon
 52. Sinisngon
 53. Sinisngon
 54. Sinisngon
 55. Sinisngon
 56. Sinisngon
 57. Sinisngon
 58. Sinisngon
 59. Sinisngon
 60. Sinisngon
 61. Sinisngon
 62. Sinisngon
 63. Sinisngon
 64. Sinisngon
 65. Sinisngon
 66. Sinisngon
 67. Sinisngon
 68. Sinisngon
 69. Sinisngon
 70. Sinisngon
 71. Sinisngon
 72. Sinisngon
 73. Sinisngon
 74. Sinisngon
 75. Sinisngon
 76. Sinisngon
 77. Sinisngon
 78. Sinisngon
 79. Sinisngon
 80. Sinisngon
 81. Sinisngon
 82. Sinisngon
 83. Sinisngon
 84. Sinisngon
 85. Sinisngon
 86. Sinisngon
 87. Sinisngon
 88. Sinisngon
 89. Sinisngon
 90. Sinisngon
 91. Sinisngon
 92. Sinisngon
 93. Sinisngon
 94. Sinisngon
 95. Sinisngon
 96. Sinisngon
 97. Sinisngon
 98. Sinisngon
 99. Sinisngon
 100. Sinisngon

Peningkatan Harga Diri Lansia Dengan Penerapan Terapi Psikoedukasi Keluarga Di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow

7. Selesai

Pada tahap ini dilakukan penyusunan laporan pertanggung jawaban kegiatan oleh tim Pengabdian Masyarakat untuk dimasukkan ke bagian/unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi tim.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian ini yaitu.

1. Terjadi peningkatan pengetahuan serta harga diri lansia khususnya dalam hal penanganan kesehatan fisik dan mental lansia secara pribadi.
2. Terjadi perubahan sikap dari sifat cemas yang tinggi menjadi berkurang dengan adanya sifat menerima keadaan dan situasi di masa lansia, setelah diberikan pengetahuan tentang psikoedukasi.

Adapun hasil kegiatan pengabdian ini terlihat pada gambar di bawah ini



Gambar 1. Pemberian Edukasi Tentang Psikoedukasi Oleh Tim Pengabdian

Berdasarkan gambar di atas dapat di jelaskan bahwa kegiatan ini dimulai dengan pemberian materi tentang psikoedukasi pada lansia untuk meningkatkan kesehatan mental lansia. Lansia sebagai peserta kegiatan terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan ini. Lansia terlihat memperhatikan dengan serius dan bahkan ada beberapa lansia yang bertanya seputaran masalah kesehatan yang dihadapi.

Kegiatan ini sejalan dengan (Dewi and Airlangga 2019) hasil observasi pada saat pemberian praktek untuk keterampilan dalam mencegah stres terlihat lansia lebih aktif dibandingkan ketika diberikan penyuluhan mengenai materi pengetahuan stres. Intervensi yang dilakukan memiliki effect size dengan kategori average, hal ini menandakan bahwa kegiatan yang dilakukan cukup memiliki efek yang positif bagi peserta yang mengikuti kegiatan. Pemberian intervensi manajemen stres pada lansia berupa pemberian psikoedukasi dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

Hasil ini juga sejalan dengan Pendampingan dan pemberian psikoedukasi (Sari et al. 2016) sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan mental lansia di wilayah tempat pemberian penyuluhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan wawasan peserta terkait dengan kesehatan mental pada lansia. Sehingga dengan bekal pengetahuan ini diharapkan peserta dapat memberikan penyuluhan dan pendampingan bagi lansia yang berada di wilayah setempat.



Gambar 2. Pemberian Teknik Relaksasi Bagi Lansia Oleh Tim Pengabdian.

Dari gambar di atas dapat di jelaskan bahwa kegiatan ini juga diberikan intervensi cara relaksasi saat menghadapi kecemasan.

Sejalan juga dengan Hasil dari penelitian (Indriadi et al. 2022) ini, ditemukan lansia yang mengalami fase sarang korong tersebut merasakan penerimaan atas kondisi yang dialami, menerima social support dari sesama lansia dan untuk mengurangi perasaan kesepian ini lansia mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang positif serta bermanfaat bagi lansia.



Gambar 3. Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Pada Lansia Oleh Tim Pengabdian.

Kegiatan ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Muna and Adyani 2021) yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa, seseorang dapat bersyukur dikarenakan memiliki penerimaan diri yang baik terhadap kondisi kehidupan baik sesuai dengan harapan kita maupun tidak.

Sejalan juga dengan Hasil analisa penelitian (Perilaku et al. 2022) didapatkan nilai p value 0.007 yang artinya ada pengaruh Psikoedukasi keluarga terhadap kecemasan lansia dengan penyakit degeneratif dalam masa pandemi covid 19, didapatkan hasil nilai p value 0.000 artinya ada pengaruh psikoedukasi keluarga terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada lansia dengan penyakit degeneratif dalam masa pandemi covid 19.

Menurut (Imam Subekti, Suyanto E n.d.) Pemberian intervensi manajemen stres pada lansia berupa pemberian psikoedukasi dapat menurunkan tingkat stres pada lansia.

V. KESIMPULAN

Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh Tim, baik melalui survey ke lokasi mitra maupun diskusi selama kegiatan dapat diperoleh kesimpulan sementara bahwa kegiatan pengabdian tentang pemberian psikoedukasi bagi lansia sangat diminati oleh lansia bahkan masyarakat umumnya. Kegiatan penyuluhan dan edukasi ini memberikan peningkatan pola hidup sehat Lansia dan juga derajat kesehatan lansia di Desa Sinsingon Kabupaten Bolaang Mongondow. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang melibatkan mahasiswa sehingga, memiliki keterkaitan dengan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan anugerahnya sehingga Proses Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat bisa terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih kami kepada Pimpinan dan seluruh Staf Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu, atas dukungan dan bantuannya dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini. Kemudian juga kepada seluruh mahasiswa yang sudah membantu mensukseskan kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Marsya Rezkitia, and Universitas Airlangga. 2019. "DI WILAYAH PUSKESMAS RANGKAH , SURABAYA." 8(April):27–31.
- Imam Subekti, Suyanto E, Nataliswati T. .. n.d. "Keperawatan Usia Lanjut. Vol. 5." *Eureka Media Aksara* 248–253 p.
- Indriadi, Althafi Hilmanisa, Athifa Meriza Salsabila, Hikmatul Wazkia, Khairina Dwi, Mihalani Angelina Putri, Jurusan Psikologi, and Universitas Negeri. 2022. "Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia Di Puskesmas Ulak Karang Selatan." 1(01):37–41.
- Kemenkes RI. 2020. "Rencana Aksi Kegiatan 2020 - 2024 Direktorat P2 Masalah Kesehatan Jiwa Dan Napza." *Ditjen P2P Kemenkes* 29.
- Muna, Zurratul, and Liza Adyani. 2021. "Analisis Kesehatan Mental Pada Lansia (Memahami Kebersyukuran Pada Lansia Muslim Di Aceh Utara)." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 3(1):7.
- Perilaku, D. A. N., Hidup Bersih, D. A. N. Sehat, Phbs Pada, and Lansia Yang. 2022. "Pengaruh Terapi Psikoedukasi Keluarga Terhadap Ansietas Mempunyai Penyakit Degenaratif Di Puskesmas Nan Balimo Kota Solok Dalam Menghadapi Masa Pandemi Covid 19 Effect of Family Psychoeducation Therapy on Clean and Healthy Living and Behavior (Phbs) in T." XVI(01):41–52.
- Sabila Anggarawati. ; 2018. "METODE PSIKOEDUKASI DAN MIND MAPPING UNTUK MENINGKATKAN KONTROL SOSIAL ORANG TUA PADA PENGGUNAAN GADGET ANAK." *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG*.
- Sari, Novita. 2017. "Psikoedukasi Perkembangan Lansia Kepada Kader Puskesmas." *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 1(2):267–78.
- Sari, Novita, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala, and Banda Aceh. 2016. "Psikoedukasi Perkembangan Lansia Kepada Kader Puskesmas 1." 1:267–78.
- Syam'ani. 2021. "PENINGKATAN HARGA DIRI LANSIA DENGAN PENERAPAN TERAPI PSIKOEDUKASI KELUARGA DI KECAMATAN JEKAN RAYA KOTA PALANGKA RAYA (INCREASING SELF-ESTEEM OF THE ELDERLY WITH THE IMPLEMENTATION OF FAMILY PSYCOEDUCATION THERAPY IN JEKAN RAYA DISTRICT , PALANGKA RAYA." *Jurnal Komunitas Keperawatan* 1(1):1–13.