MOHUYULA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol 3 No 2 (2024), 71-73 | DOI: dx.doi.org/10.31314/Mohuyula.3.2.71-73.2024

Terapi Edukasi Pada Lansia Dengan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah

Nur Uyuun I. Biahimo*[1], Firmawati[2]
[1,2] Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Corresponding Author: nuruyuun@umgo.ac.id

Abstrak

Kecemasan pada lansia merupakan hal yang paling sering kita jumpai di lingkungan kita. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi. Dimana pada kondisi era digital dengan tuntutan ekonomi yang semakin tinggi banyak lansia yang kurang diperhatikan oleh keluarganya karena sibuk dengan pekerjaan khususnya didaerah perkotaan. sebagai bentuk upaya untuk memberikan informasi serta pemahaman pada lansia mengenai ansietas dan permasalahannya tentang apa saja dampak yang bisa muncul ketika mengalami ansietas. Metode kegiatan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, ceramah, diskusi. Hasil pengabdian dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai ansietas serta cara mengatasinya.

***Kata kunci**: Ansietas; lansia;*

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia, dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Menurut BPS Pada tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 7,28 % dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,34%. Bahkan data biro sensus Amerika Serikat memperkirakan Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lanjut usia pada tahun 1990-2025, yaitu sebesar 41,4% (Maryam, 2008).

Kecemasan pada lansia merupakan hal yang paling sering kita jumpai di lingkungan kita. Sebagian besar lansia mengalami kecemasan seiring dengan bertambahnya usia. Lansia pada periode awal, adalah masa-masa kecemasan yang paling tinggi. Dimana pada kondisi era digital dengan tuntutan ekonomi yang semakin tinggi banyak lansia yang kurang diperhatikan oleh keluarganya karena sibuk dengan pekerjaan khususnya didaerah perkotaan. Lansia masa degenerasi biologis yang disertai dengan berbagai penderitaan seperti beberapa penyakit dan keudzuran serta kesadaran bahwa setiap orang akan mati, maka kecemasan menjadi masalah psikologis yang penting pada lansia (Kholifah, 2016).

Masyarakat sering kali mengabaikan kecemasan pada lansia, hal tersebut dianggap normal bukan sesuatu yang harus ditangani. Dengan peningkatan jumlah individu lansia, kecemasan merupakan masalah yang terjadi sepanjang rentang kehidupan manusia. Lansia yang mengalami cemas memiliki tanda gejala yaitu susah tidur, mudah tersinggung, khawatir dengan kesehatannya, dan salah satunya adalah takut akan kematian. Mereka selalu mempunyai kecemasan terhadap kematian, yaitu bahwa kematian adalah sebagai akhir dari kehidupan mereka. Hal tersebut bila terus menerus dibiarkan menyebabkan lansia menjadi ketakutan, gelisah, merasa tidak aman, keluar keringat dingin, khawatir, gemetar, hilangnya nafsu makan, dan denyut jantung tidak beraturan. Ini merupakan sesuatu yang tidak diharapkan oleh kebanyakan lansia. Selain itu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan antara lain jenis kelamin, usia, pengalaman hidup, penyakit kronis dan gangguan fungsional, relokasi di panti, dan kunjungan keluarga (Heningsih, 2014).

Cara klasik mengatasinya adalah dengan relaksasi. Metode relaksasi terdiri dari beberapa macam yaitu (1) relaksasi otot (2) pernapasan diafragma (3) imageri training (4) biofeedback dan (5) hipnosis. Teknik relaksasi napas dalam telah diketahui efektif menurunkan ketegangan terhadap kecemasan untuk perawatan dan pencegahan gangguan pernapasan, hiperventilasi, penyakit darah tinggi, penyakit jantung, susah hendak tidur, sakit kepala disebabkan tekanan dan asma (Miltenberger, 2004).

Vol 3 No 2 (2024), 71-73 | DOI: dx.doi.org/10.31314/Mohuyula.3.2.71-73.2024

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini diikuti oleh lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah sebanyak 20 Orang. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, ceramah, diskusi untuk memberikan pengetahuan kepada lansia. Bagaimana Proses pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahapan persiapan, Pengabdi melakukan pertemuan dengan Kepala Puskesmas Kota Tengah untuk persiapan Pengabdian Masyarakat dan hal-hal yang perlu diketahui mengenai jumlah dan situasi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah. Mahasiswa mempersiapkan materi yang akan disampaikan dalam bentuk leaflet, banner, membuat baliho, daftar hadir, mempersiapkan konsumsi dan mempersiapkan tempat pertemuan. Tahap pelaksanaan, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di ruang tunggu pasien rawat jalan Puskesmas Kota Tengah. Peserta yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 20 lansia. Pelaksanaan pengabdian dengan melakukan penyuluhan edukasi dengan bantuan leaflet, banner, ceramah, diskusi. Materi edukasi mengenai ansietas serta cara mengatasinya. Evaluasi, Pelaksanaan kegiatan dilakukan di ruang tunggu pasien rawat jalan Puskesmas Kota Tengah pada tanggal 22 Juni 2024 pada pukul 09.00 – 10.20 WITA. Peserta pengabdian adalah lanisa sebanyak 20 orang. Seluruh persiapan berupa materi yang akan disampaikan dalam bentuk leaflet, banner, membuat baliho, daftar hadir, mempersiapkan konsumsi dan mempersiapkan tempat pertemuan telah disiapkan sebelum acara dimulai. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa yang jelas dan mudah dimengerti oleh peserta kegiatan. Antusias lansia terlihat baik dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan saat sesi tanya jawab. Proses, kegiatan yang dilaksanakan berjalan lancar, antusias lansia terlihat baik dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang ditanyakan saat sesi tanya jawab berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini secara umum dapat terlaksana dengan baik pada tanggal 22 juni 2024 di ruang tunggu pasien rawat jalan Puskesmas Kota Tengah. Semua rangkaian kegiatan telah dilaksanakan dengan mencapai hasil yang baik karena lansia yang bersedia mengikuti Pengabdian Masyarakat sebanyak 20 orang dan sesuai dengan laporan bukti kegiatan yang dilaksanakan. Kegiatan ini dapat terlaksana berkat kerjasama yang baik dengan pihak Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMGO, serta pihak Puskesmas Kota Tengah.



Gambar 1. Pembukaan penyuluhan oleh mahasiswa profesi ners

Program penyuluhan kesehatan diberikan berupa pemberian materi dan diskusi mengenai cara mengatasi ansietas pada lansia dapat terselenggara dengan lancar. Kegiatan

Vol 3 No 2 (2024), 71-73 | DOI: dx.doi.org/10.31314/Mohuyula.3.2.71-73.2024

penyuluhan kesehatan mendapat sambutan yang sangat baik. Selama pelaksanaan kegiatan mulai tahap persiapan sampai pelaksanaannya, dapat kami sampaikan temuan-temuan yang diperoleh dilapangan yakni sebagai berikut: Antusiasme yang tinggi dari pihak Puskesmas Kota Tengah dan lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah, menyambut degan baik tawaran kerjasama sebagai mitra dalam pengabdian masyarakat ini. Pihak Kepala Puskesmas berharap program penyuluhan kesehatan ini bisa dilaksanakan secara reguler dan berkala di tahun- tahun berikutnya. Materi penyuluhan yang diberikan sangat sesuai dengan keadaan lansia keadaan lansia yang berada pada rentan umur yang sangat mudah mengalami ansietas atau kecemasan di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah, yaitu untuk meningkatkan pengetahuan serta bagaimana cara mengatasi ansietas. Situasi dan kondisi pada saat pelaksanaan kegiatan sangat kondusif mendukung berlangsungnya kegiatan dengan lancar, aman dan nyaman. Kemampuan pemahaman lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah cukup baik karena berada diwilayah perkotaan yang sebagian besar pendidikannya bervariasi, hal ini dapat dilihat dari keaktifan peserta dalam berpartisipasi pada sesi tanya jawab terkait materi yang disampaikan. Baik pihak puskesmas maupun lansia yang hadir sebagai peserta kegiatan menyampaikan respon yang sangat positif terkait pelaksanaan kegiatan ini dan berharap kegiatan bisa terus berlanjut di waktu – waktu yang akan datang, kegiatan dinilai memberikan manfaat yang besar dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Mengatasi Ansietas Pada Lansia” di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah dapat disimpulkan yaitu penyuluhan kesehatan tentang mengatasi ansietas pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah dapat diterima dengan baik serta dapat dipahami oleh peserta kegiatan dengan meninjau dari kekooperatifan dan keaktifan peserta selama berlangsunya kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Aspiani. R.y. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Jakarta : Trans Info Media

NANDA. 2010. *Panduan Diagnosa Keperawatan Nanda 2009-2011*. Jakarta: EGC.

Stuart, G.W & Sundeen. 1990. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan pada Keperawatan Psikiatri.* Jakarta.

Dewi. S.R. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Edisi 1. Yogyakarta: Depublish.

Irma Febita, Vera Fitriana. 2019. *Penerapan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.* 6(06): 234-235.

Videbeck, Sheila. L. 2008 *Buku Ajar Keperawatan Jiwa.* Jakarta: EGC