

Pendampingan Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Wajak Kecamatan Wajak Kabupaten Malang

Elderly Assistance At The Elderly Posyandu Wajak Health Center, Wajak District, Malang Regency

Rakhmad Rosadi ¹, Azhar Ihza Pamedar Sabda ², Sri Sunaringsih Ika Wardoyo ³, Bayu Prastowo ⁴

¹⁻⁴ Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi penulis : rahkmad@umm.ac.id

Article History:

Received: 30 Juni 2023

Revised: 15 Juli 2023

Accepted: 25 Agustus 2023

Keywords: Community service, Questionnaire, Therapy.

Abstract: Community service was carried out at the Wajak Public Health Center Elderly Posyandu with several activities including providing Anxiety Questionnaires (DASS) and providing education on music therapy and murrotal. With a total of 19 elderly people consisting (5 men and 14 women) of this method using the Anxiety Questionnaire (DASS) to determine the level of anxiety in the elderly. The results are experiencing normal anxiety levels with 13 (68.4%), for mild anxiety levels 8 (31.5%) Counseling runs smoothly, and as knowledge material for the elderly, especially anxiety conditions by providing music and murottal therapy education aimed at increasing relaxation, resting the body, and thoughts, increase motivation, self-development, improve memory and mental health.

Abstrak

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dengan beberapa kegiatan antara lain memberikan Kuesioner Kecemasan (DASS) dan memberikan edukasi terapi musik dan murrotal. Dengan jumlah 19 orang lansia terdiri (5 pria dan 14 wanita) dari Metode ini menggunakan Kuesioner Kecemasan (DASS) mengetahui tingkatan kecemasan pada lansia. Hasil mengalami tingkat kecemasan Normal dengan 13 (68,4%), untuk tingkat kecemasan Ringan 8(31,5%) Penyuluhan berjalan lancar, dan sebagai bahan pengetahuan Lansia terutama kondisi kecemasan dengan memberikan edukasi terapi Musik dan Murottal bertujuan meningkatkan rileksasi, mengistirahatkan tubuh, dan pikiran, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, meningkatkan kemampuan mengingat dan kesehatan jiwa.

Kata Kunci : Pengabdian, Kuesioner, Terapi.

PENDAHULUAN

Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik, mekanis), dengan melakukan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif[1]. Proses penyesuaian lansia terhadap penuaan menimbulkan emosional berupa kecemasan, kecemasan merupakan penyerta yang normal dari pertumbuhan, perubahan dan pengalaman baru dan belum pernah ada[2]. Terdapat dua bentuk kecemasan yaitu trait anxiety dan state anxiety, pada usia lanjut umur 50 keatas sering mengalami depresi, lansia cenderung khawatir tentang takut kematian, kehilangan keluarga, kedudukan sosial,

* Rakhmad Rosadi, rahkmad@umm.ac.id

pekerjaan dan keuangan[3].

Lansia cenderung memiliki hidup sederhana seperti untuk dihormati dari yang lebih muda, dan dirawat diwaktu tua dan memiliki hubungan harmonis dengan anak yang sudah dewasa, pada kenyataannya hidup dalam sistem nilai berbeda semisalnya kurang dihormati karena anak tidak lagi tergantung ekonomi kepada orang tua dan anak kurang memberikan waktu lebih menjaga orang tua karena sibuk bekerja hal tersebut dapat mempengaruhi psikologis dan kesejahteraan usia lanjut[4]. Saat aktifitas sehari hari dipengaruhi oleh rangsangan luar dan dalam diresepsi panca indera diteruskan dan direspon sistem saraf pusat, dipersepsi mendapatkan ancaman terjadi respon kecemasan, Dalam sistem saraf pusat proses melibatkan jalur cortex cerebri limbic system RAS (*reticular activating system*)-Hypothalamus memberikan impuls kepada kelenjar hipofise untuk mensekresi mediator hormonal terhadap target organ (kelenjar adrenal) memicu saraf otonom melalui mediator hormon lain(catecholamine)terjadi hiperaktif menyebabkan kecemasan[5].

Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia menimbulkan permasalahan yang cukup komplek baik dari masalah fisik maupun psikososial. Masalah psikososial paling banyak terjadi pada lansia seperti kesepian, perasaan sedih, depresi dan kecemasan. Kecemasan termasuk salah satu masalah kesehatan jiwa yang paling sering muncul. Prevalensi kecemasan di negara berkembang pada usia dewasa dan lansia sebanyak 50%. Angka kejadian gangguan ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk[6].

Proses menua manusia mengalami perubahan menuju ketergantungan fisik dan mental. Keluhan yang menyertai proses menua menjadi tanda adanya penyakit, biasanya disertai dengan perasaan cemas, depresi atau mengingkari penyakitnya. Kecemasan juga dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara didepan umum, tekanan pekerjaan yang tinggi, menghadapi ujian. Situasi-situasi tersebut dapat memicu munculnya kecemasan bahkan rasa takut. Namun, gangguan kecemasan muncul bila rasa cemas tersebut terus berlangsung lama, terjadi perubahan perilaku, atau terjadinya perubahan metabolisme tubuh[7].

Menurut Kemenkes RI pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) diprediksi meningkat cepat di masa yang akan datang terutama di negara-negara berkembang. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga akan mengalami ledakan jumlah penduduk lansia. Menurut Undang – Undang No.13 Tahun 1988 Bab I Pasal I ayat (2) tentang Kesejahteraan Usia Lanjut, lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas[8].

Penatalaksanaan yang diberikan fisioterapi kepada Kecemasan Lansia salah satunya menggunakan terapi musik dan murrotal tujuan terapi untuk meningkatkan rileksasi, mengistirahatkan tubuh, dan pikiran, meningkatkan motivasi, pengembangan diri,

meningkatkan kemampuan mengingat dan kesehatan jiwa[8].

Menurut data Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2021 di Kabupaten Malang jumlah lansia sebesar 575.881 orang lansia dan Kecamatan Wajak jumlah lansia sebesar 18.748 orang lansia. Populasi yang mengikuti posyandu lansia di Puskesmas Wajak berjumlah 25 orang lansia. Dengan kondisi tubuh bisa berjalan mandiri tanpa memerlukan alat bantuan atau orang lain. Intervensi yang diberikan dan di edukasi oleh Fisioterapi berupa terapi musik dan Murrotal.

METODE

Pada penelitian ini mengukur sejauh mana tingkat Kecemasan lansia untuk memenuhi DASS(*The Depression Anxiety Stress Scales*) di Posyandu Lansia Puskesmas Wajak Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah seluruh mulai awal lansia sampai lansia manula 48 – 75 tahun di Posyandu Lansia Puskesmas Wajak di rumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19. yang berjumlah 19 orang lansia. Dengan kondisi tubuh bisa berjalan mandiri tanpa memerlukan alat bantuan atau orang lain. Bertujuan meningkatkan rileksasi, mengistirahatkan tubuh, dan pikiran, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, meningkatkan kemampuan mengingat dan kesehatan jiwa.

Kegiatan akan dilakukan di Puskesmas Wajak Jl. Panglima Sudirman No.161, Wajak, Kec. Wajak, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65173 pada hari atau tanggal Rabu, 14 September 2022 bertepatan di Posyandu Lansia Puskesmas Wajak di rumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19



Gambar 1 Lokasi Puskesmas Wajak

Dalam Kegiatan Ini, penatalaksanaan menggunakan instrumen kuesioner kecemasan DASS (*The Depression Anxiety Stress Scales*) DASS terdiri dari 42 item yang masing-masing dimensi terdiri dari 14 pertanyaan. Pertanyaan dari DASS berisi indikator kecemasan terdapat dengan keterangan sebagai berikut : 1. Sulit rileks (pada nomor 1, 2, 3) 2. Gugup (pada nomor 4, 5) 3. Mudah marah / gelisah (6, 7, 8) 4. Mudah tersinggung atau sensitif (pada nomor 10, 11) 5. Tidak sabaran (12, 13, 14). Hasil indikator penilaian kecemasan: Normal (0-7), Ringan (8-9), Sedang (10-14), Parah (15-19) dan Sangat parah (>20), dari kuesioner tersebut dijadikan untuk informasi dalam melakukan edukasi mandiri Fisioterapi dengan memberikan terapi music dan Murrotal. Memberikan berupa pengertian definisi, manfaat dari terapi tersebut. Penyuluhan tetap dilakukan secara mandiri saat Fisioterapi tidak berada dilapangan.



Gambar 2 Penatalaksanaan Kegiatan Fisioterapi di Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19.

HASIL

Dalam kegiatan ini melakukan Kuesioner Kecemasan dan memberikan edukasi terapi kepada lansia yang mengalami Kecemasan di Posyandu Lansia Puskesmas Wajak Rumah Bapak Mudin berjalan lancar. Dalam melakukan Kuesioner Kecemasan dan edukasi terapi diterima oleh lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Wajak Rumah Bapak Mudin.

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Laki laki	5	26,3%
2	Perempuan	14	73,6%
	Total		100%

Tabel 1. menunjukkan responden lansia pada Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19 berjenis kelamin laki laki sebanyak 5 (26,3%) dan sebagian besar jenis kelamin perempuan sebanyak 14 (73,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Pada Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19

Umur	Frekuensi	Persentasi (%)
48-55 Tahun	2	10,5%
56-65 Tahun	7	36,8%
66-75 Tahun	10	52,6%
Jumlah	19	100%

Tabel 2. menunjukkan responden lansia pada Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19 bahwa sebagian besar responden berumur 66 - 75 tahun, sebanyak 10 responden (52,6%).

Tabel 3. Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentasi(%)
1	Pedangan	5	26,3%
2	Petani	13	68,4%
3	Ibu Rumah Tangga	1	5,2%
		19	100

Tabel 3. menunjukkan responden lansia pada Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19 bahwa sebagian besar pekerjaan responden, sebagai petani sebanyak 13 responden (68,4%).

Data Khusus

Tabel 1. Karakteristik Frekuensi Responden yang diamati berdasarkan Tingkatan Kemandirian Pada Pada Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19

No	Indikator Kecemasan	Frekuensi	Persentasi(%)
1	Tingkatan Normal	13	68,4%
2	Tingkatan Ringan	6	31,5%
			100%

Tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden lansia pada Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19 mengalami tingkat

kecemasan Normal dengan 13(68,4%), untuk tingkat kecemasan Ringan 8(31,5%)

Tingkat kecemasan lansia dalam kategori normal disebabkan salah satunya karena kader lansia tersebut selalu aktif dalam memberikan informasi dan edukasi kepada lansia. Informasi dan edukasi diberikan pada saat kegiatan yang melibatkan lansia seperti : Posyandu Lansia, Pengajian dan Pertemuan PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga). Hal itu tentunya mempengaruhi tingkat kecemasan karena dengan aktifnya para lansia maka pikiran atau perasaan kurang dihargai menjadi hilang dan menyebabkan perasaan bahagia karena masih dianggap oleh lingkungan sekitar dengan sendirinya akan menghilangkan perasaan cemas.

Hasil Penyuluhan penelitian juga menunjukkan masih terdapat lansia yang mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak (31,5%), Lansia yang mengalami kecemasan dalam kategori ringan, sedang dan berat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya faktor internal dan faktor predisposisi.

Bahwa terdapat beberapa faktor langsung maupun tidak langsung menyebabkan kecemasan lansia antaranya masalah tentang lingkungan hidup, masalah tentang keuangan, masalah tentang perkembangan, penyakit fisik atau cedera serta masalah keluarga. Faktor lain berkontribusi pada kecemasan terhadap lansia diantaranya adalah perpisahan dengan pasangan, perumahan dan transportasi yang tidak memadai, masalah kesehatan fisik, sumber finansial yang berkurang serta kurangnya dukungan sosial.

Tabel 2. Evaluasi Persentase pengetahuan materi Pada Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19

Penguasaan Materi	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan
Definisi terapi Musik dan murotal	5%	100%
Manfaat terapi Musik dan murotal	5%	100%

Tabel 2 evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian materi Pada Pada Posyandu Lansia Puskesmas Wajak dirumah Bapak Mudin Desa Baran, Wajak Rt: 01 Rw: 19

Berdasarkan Hasil evaluasi sebelum dan sesudah melakukan penyuluhan Kecemasan di Posyandu Lansia Pukesmas Wajak Rumah Bapak Mudin kegiatan telah mencapai tujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan Lansia dalam melakukan edukasi terapi musik dan murottal. Sehingga dapat mencapai target khusus untuk meningkatkan rileksasi, mengistirahatkan tubuh, dan pikiran, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, meningkatkan kemampuan mengingat dan kesehatan jiwa yang berada di Posyandu lansia Puskesmas Wajak.

KESIMPULAN

Kegiatan melakukan Kuesioner, Eduksi dan penyuluhan berjalan lancar, dan sebagai bahan pengetahuan Lansia terutama kondisi kecemasan dengan memberikan terapi Musik dan Murottal bertujuan meningkatkan rileksasi, mengistirahatkan tubuh, dan pikiran, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, meningkatkan kemampuan mengingat dan kesehatan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] KEMENKES RI. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi.
- [2] Annisa, D.F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut usia (Lansia) *Konselor*, 5(2),93-99
- [3] Kaplan, H.I. & Sadock, B.J. (1997). Sinopsis Psikiatri Jilid 2. Jakarta: Binarupa Aksara
- [4] Hastuti, L., Hakimi, M., & Dasuki, D. (2008) Hubungan antara kecemasan dengan aktivitas dan fungsional seksual pada wanita usia lanjut di kabupaten purworejo. *Berita kedokteran masyarakat*,24(4),176.
- [5] Anwar, M. N., Efektifitas manipulatif terhadap tingkat depresi, Kecemasan, dan Sress pada lansia. *Medikora*, 18(2), 100-107.
- [6] Heningsih, 2014. Sejahtera diusia senja. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- [7] Faradisi, F.(2012) Efektivitas terapi murotal dan terapi musik klasik terhada penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di pekalongan. *Jurnal ilmiah kesehatan (JIK)*, 5(2).
- [8] Siburian, 2011. Penyakit yang sering diderita lansia. Jakarta : Salemba
- [9] Kemenkes RI., 2016. Profil Kesehatan RI 2015. Jakarta
- [10] Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2021.