



## Psikoedukasi Pengenalan Gangguan Psikologis pada Lansia

Martha Kurnia Asih\*<sup>1</sup>, Sri Widyawati<sup>2</sup>, Anna Dian Savitri<sup>3</sup>

Universitas Semarang<sup>1,2,3</sup>

marthakurniaasih@usm.ac.id<sup>1</sup>, sriwidy\_psi@usm.ac.id<sup>2</sup>, dsavie@usm.ac.id<sup>3</sup>

### Informasi Artikel

Diterima : 06-08-2024

Direview : 30-08-2024

Disetujui : 31-01-2025

### Kata Kunci

gangguan psikologis,  
lansia

### Abstrak

Jumlah lansia diprediksi akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Apabila tidak dilakukan suatu aksi nyata untuk menjaga kesehatan, termasuk kesehatan psikologisnya, dikhawatirkan kelompok usia lanjut ini akan menjadi beban kelompok usia produktif dan pemerintah.

Persatuan Paguyuban Lanjut Usia (PPLU) Kelurahan Mlatibaru Kota Semarang merupakan komunitas yang mewadahi pra lansia dan lansia (50 tahun ke atas) dengan anggota 80 orang. Tim PKM menawarkan solusi berupa psikoedukasi pengenalan gejala gangguan psikologis pada lansia dan keluarga. Mitra dalam pengabdian ini adalah PP Lanjut Usia, Mlatibaru, Semarang Timur.

Kegiatan pengabdian diberikan satu kali dengan alokasi waktu 3 jam. Kegiatan diikuti oleh anggota PPLU sebanyak 60 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi adalah metode ceramah, dan tanya jawab. *Pretest* dan *posttest* diberikan sebagai evaluasi untuk mengetahui sejauh mana pemahaman lansia terkait kegiatan psikoedukasi yang diberikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengabdian psikoedukasi ini efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang gangguan psikologis pada lansia.

## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari suatu rangkaian proses kehidupan. Tahap ini ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Usia lanjut (lansia) menurut WHO meliputi : usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia 45 tahun sampai 59 tahun. lanjut usia (*elderly*) yaitu usia 60 – 74 tahun. lanjut usia tua (*old*) yaitu antara 75 – 90 tahun. Di Indonesia, batasan mengenai lansia diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat. Dalam peraturan menteri tersebut ditegaskan bahwa secara kronologis, lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia adalah individu dengan kondisi yang tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnasari, 2017). Ketidakberdayaan ini dapat menjadi penyebab kegagalan individu untuk mempertahankan keseimbangan diri terhadap kondisi stres fisiologis (Effendi, 2009).

Dengan semakin majunya dunia ilmu kesehatan, maka bertambah pulalah harapan hidup manusia. Ditambah dengan semakin kecilnya angka kelahiran, maka prosentase lansia

dalam demografi dunia akan semakin besar, termasuk di Indonesia. Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2050” memperkirakan ada 32,42 juta penduduk lanjut usia (lansia) berumur lebih dari 60 tahun pada 2024 atau 11,5 persen dari total penduduk Indonesia. Jumlah tersebut diprediksi akan terus meningkat setiap tahunnya. Sementara jumlah penduduk pralansia berumur 45-59 tahun ada 51,38 juta orang. Jumlah lansia Indonesia itu hampir menyamai seluruh penduduk Malaysia. Pada 2045, Indonesia akan memiliki 65,82 juta lansia atau 1 dari 5 penduduk (Wahyudi, 2024).

Pertumbuhan lansia yang terus meningkat akan menyebabkan beberapa masalah yang timbul oleh proses penuaan. Biasanya lansia yang mengalami kemiskinan menyebabkan munculnya beberapa masalah kesehatan fisik, sosial, ekonomi, maupun psikologis. Kegiatan pemberdayaan masyarakat dapat menjadi alternatif media atau sarana bagi lansia agar dapat menunjukkan eksistensi dan fungsinya, sekaligus perannya dalam meningkatkan kondisi ekonomi lingkungan. Seperti misalnya kegiatan menghidupkan apotik hidup, penghijauan, UMKM dan lain-lain (Kasman, Saefullah dan Ahmad, 2018)

Kesehatan psikologis lansia dirasakan penting untuk diperhatikan. Perlu diketahui bahwa lansia memiliki tugas-tugas perkembangan yang akan mempengaruhi perubahan psikologisnya. Sebagian tugas perkembangan lansia lebih banyak berkaitan dengan kehidupan pribadinya dibanding dengan kehidupan yang bersangkutan dengan kehidupan orang lain. Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1980) tugas-tugas perkembangan di masa tua adalah menyesuaikan diri dengan menurunnya kekuatan fisik dan kesehatan, menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan berkurangnya *income* (penghasilan) keluarga, menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup, membentuk hubungan dengan orang-orang yang seusia, membentuk pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan, dan menyesuaikan diri dengan peran sosial secara luwes.

Umumnya, apabila seseorang telah memasuki masa lansia mulai merasakan beberapa kondisi-kondisi patologis, diantaranya tingkat energi dan tenaga yang menurun tidak seperti masa mudanya, kulit mulai keriput, kondisi tulang yang makin rapuh, ingatan berkurang, kondisi fisik mengalami penurunan secara berlipat ganda. Hal ini menimbulkan dampak pada kehidupannya, para lansia dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dan sosial lebih besar, sehingga rentang usia lansia rentan terhadap gangguan atau kelainan fungsi fisik, sosial, maupun psikologis. Keluarga memainkan peran penting dalam memelihara dan meningkatkan kualitas hidup lansia, baik dari aspek fisiologis kesehatan maupun psikologis dan sosial (Mampa, Ribka, dan Rattu, 2022)

Menurut Nugroho (2023) gangguan psikologis yang sering dialami oleh lansia antara lain depresi, amnesia, gangguan kecemasan, gangguan tidur, demensia, alzheimer dan sindroma diagnosis. Gangguan psikologis pada lansia ini dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan kepada orang lain. Namun, sebagian besar masyarakat atau para lansia itu sendiri kurang menyadari gejala-gejala gangguan psikologis yang dialami lansia. Berdasarkan hasil berdiskusi dengan pengurus PP Lanjut Usia di Mlatibaru (Rabu, 1 Mei 2024) bahwa banyak dari anggota mengeluh sulit tidur baik siang ataupun malam hari, seringkali merasa gelisah jika di rumah sendirian, merasakan kesepian dikarenakan anak-anak sudah memiliki kesibukan masing-masing. Maka dari itu memberikan psikoedukasi mengenai pengenalan gangguan psikologis pada lansia sangat dibutuhkan guna meminimalisir gangguan psikologis yang lebih berat. Dengan menyelaraskan kebutuhan fisik dengan kondisi psikologis maupun

sosial mampu menjadikan lansia lebih produktif. Dengan adanya psikoedukasi pengenalan gangguan psikologis pada lansia, mereka akan mampu mengatur cara hidupnya dengan baik dan memeriksakan kondisi kesehatan fisik dan psikologisnya.

Keberadaan Posyandu Lansia menjadi solusi yang tepat untuk promosi kesehatan fisik dan psikis lansia. Posyandu Lansia merupakan suatu aksi dari pengembangan kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia dan diselenggarakan melalui program Puskesmas yang melibatkan peran serta keluarga, lansia, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dan penyelenggaraannya. Tujuan dari penyelenggaraan pelayanan kesehatan para lansia yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Pemberdayaan lansia melalui kegiatan-kegiatan lingkungan hidup dapat dilakukan oleh keluarga lansia untuk mengisi waktu dan memberikan rasa eksistensi diri bagi para lansia tersebut sekaligus juga membantu perekonomian (Irianto dan Marna, 2020). Namun, dari beberapa penelitian terungkap bahwa masih banyak kader posyandu lansia maupun keluarga lansia yang belum memiliki kompetensi yang mumpuni dalam melakukan pendampingan lansia (Sutrisno, 2018). Keberadaan PPLU Mlatibaru menjadi salah satu wadah yang bertujuan memberdayakan lansia di lingkungan Kelurahan Mlatibaru. Beriringan dengan Posyandu Lansia, telah rutin dilaksanakan senam sehat lansia bersama-sama setiap 2 pekan. Senam sehat lansia ini juga menerapkan beberapa latihan keseimbangan, dimana latihan keseimbangan telah terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan (Kiik, Junaiti dan Henny, 2018). Namun demikian, belum pernah diadakan kegiatan yang terkait dengan kesehatan psikologis lansia di Kelurahan Mlatibaru ini.

Pengabdian yang dilakukan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para lansia beserta keluarga untuk memeriksa diri secara dini mengenai gejala-gejala gangguan psikologis lansia dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan kebahagiaan lansia di usia lanjutnya hingga akan berdaya guna bagi diri sendiri, keluarga maupun masyarakatnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi pengenalan permasalahan gangguan psikologis kepada para lansia dan keluarga (sebagai pendamping). Peserta akan memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk mengenali diri mengenai gangguan psikologis yang dihadapinya.

Manfaat yang diharapkan akan dirasakan oleh peserta kegiatan ini adalah lansia dapat melakukan pemeriksaan diri secara dini mengenai permasalahan psikologis yang dialaminya, sehingga dapat melakukan antisipasi agar permasalahan psikologis tersebut tidak berkembang lebih lanjut. Begitu pula dengan keluarga sebagai pendamping dalam keseharian lansia, dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan lansia tersebut.

## **2. METODE**

Kelompok sasaran dalam kegiatan psikoedukasi ini adalah lansia dan keluarga (sebagai pendamping) yang tergabung dalam komuitas PPLU di Kelurahan Mlatibaru, Semarang Timur. Sebanyak 60 orang menjadi peserta kegiatan dan juga dihadiri oleh Bp. Priyo Sarjono, ST selaku lurah Mlatibaru.

Psikoedukasi ini menggunakan metode ceramah sebagai sarana pemberian informasi yang terkait seluk beluk lansia, permasalahan umum hingga gangguan psikologis

beserta gejala-gejalanya yang banyak dialami di usia lansia. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Sesi ini berupa percakapan terarah dan terbimbing oleh para pelaksana terkait kondisi psikologis yang saat ini terjadi pada diri peserta di sekitar kehidupannya dan juga mencakup fenomena yang terjadi di lingkungan sosialnya.

Untuk mengukur keberhasilan kegiatan psikoedukasi ini, dilakukan analisis terhadap *pre-test* di awal kegiatan dan *post-test* di akhir kegiatan terkait pemahaman peserta mengenai gejala-gejala gangguan psikologis pada lansia.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi memberikan informasi dan pemahaman tentang rentang usia dan ciri-ciri lansia, penyesuaian yang dilakukan oleh lansia, gangguan-gangguan psikologis yang rentan pada lansia dan bagaimana menanganinya serta sumber dukungan dalam pencegahan maupun penanganan. Secara umum peserta mengetahui bahwa rentang usia lansia yakni > 60 tahun serta semakin mengerti perubahan-perubahan baik fisik maupun psikologis yang dialami lansia. Dimana dengan perubahan tersebut lansia dituntut untuk melakukan penyesuaian sehingga mampu *survive*.

Peserta mengikuti kegiatan pengabdian ini dengan penuh antusias. Meskipun banyak kedatangan peserta melebihi waktu yang telah dijadwalkan, namun tidak menyurutkan semangat mereka untuk berkegiatan bersama. Suasana pengabdian berjalan dalam suasana serius tapi santai. Suasana santai justru mendorong peserta terlibat dalam proses psikoedukasi yang hangat. Pemaparan materi oleh narasumber sesekali ditimpali dengan komentar-komentar kocak yang relevan menunjukkan bahwa peserta mengikuti secara serius materi yang dipaparkan dan dalam suasana kognitif dan afektif yang relaks.



Berdasarkan peningkatan skor pengetahuan dan pemahaman peserta mengindikasikan bahwa peserta semakin mengerti dan paham tentang gangguan-gangguan psikologis terkait fungsi kognitif, fungsi afeksi dan fungsi psikomotor yang dapat terjadi pada lansia. Gangguan psikologi yang rentan terjadi pada lansia adalah depresi, kecemasan, gangguan bipolar dan gangguan makan. Berdasarkan hasil *pre* dan *post test* keluarga sangat menyadari bahwa sumber support sistem yang membantu pencegahan dan penanganan gangguan psikologis pada lansia adalah keluarga.

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terdapat perbedaan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai gangguan psikologis yang terjadi pada lansia. Hasil *pre test* rata-rata pengetahuan dan pemahaman peserta sebesar 47,57 sedangkan hasil rata-rata *post test* menjadi 77,61 sehingga ada perbedaan pengetahuan dan pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti edukasi pengenalan gangguan psikologis pada lansia sebesar 30%. Hasil *pre test* dan *post test* berkorelasi positif sebesar 0,715 dengan sig 0,001.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis hasil *pre-test* dan *post-test*, telah terbukti secara meyakinkan (sangat signifikan) bahwa psikoedukasi ini efektif dalam meningkatkan pemahaman tentang gangguan psikologis pada lansia.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- (1). Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Semarang yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.
- (2). Lurah Kelurahan Mlatibaru, Kecamatan Semarang Timur, yang mendukung terlaksananya pengabdian ini.
- (3). Pengurus PPLU Mlatibaru, yang telah menyiapkan sarana dan prasarana pengabdian ini.
- (4). Segenap anggota PPLU Mlatibaru yang telah mengikuti pengabdian ini hingga psikoedukasi ini dapat mencapai tujuannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F, Darmiati, Farmin A., dan Andi A.Z.P. 2021. Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*. Vol.2. No.2. hal.392-397
- Departemen Kesehatan Indonesia. Pedoman Kesehatan Jiwa Lansia. <http://depkes.go.id>
- Effendi. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Ewys, CBRP, Kiswanto, Jasrida Y., Mitra, dan Kamali Z.. 2021. Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Lansia (Active Aging) di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. Vol. 7 No.2. hal.208-213
- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irianto, A dan Marna, J.E.. 2020. Pemberdayaan Lansia Melalui Pelestarian Lingkungan Hidup di Kelurahan Air Tawar Barat Kota Padang. *Journal of Community Service*. Vol.2., Issue 2, hal.198-204
- Kasman, R., Saefullah, H. dan Ahmad, S. 2018. Memberdayakan Masyarakat dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Melalui Bidang Pendidikan, Lingkungan, Ekonomi dan Kesehatan. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. Vol.2 No.2. hal. 196-204
- Kiik, S.M., Junaiti S., dan Henny P., 2018. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 21 No.2, hal 109-116

- Mampa, M., Ribka W., dan A.J.M. Rattu. 2022. Analisis Penerapan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas Pineleng pada Masa Pandemi Covid –19. *Jurnal Kesmas*. Vol.11 No.4 hal.7-13
- Nugroho. 2023. Nfile:///C:/Users/Rini/Downloads/21-masalah-umum-psikologis-lansia-dan-pencegahannya-tetap-bahagia-di-usia-senja.pdf
- Ratnawati, E. 2017. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Santrock, J.W. 2015. *Lie-Span Development. Perkembangan Masa Hidup*. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sari, Novita. 2016. Psikoedukasi Perkembangan Lansia kepada Kader Puskesmas. *Jurnal Psikoislamedia*. Vol.1, No.2, hal.267-278.
- Sutrisno, W., Siswa W., dan Dona F.. 2018. Analisis Keterampilan dan Kesiapan Kader Posyandu dan Anggota Keluarga dalam Melakukan Pendampingan terhadap Lansia (Studi Kasus di Posyandu Lansia Kelurahan Cililitan Kramat Jati). *Prosiding Seminar Hasil Penelitian Dosen UNINDRA 2018*. hal. 114-121
- Wahyudi, M.Z.. 2024. Visi-Misi Capres: Yang Tua, yang Selalu Terlupa. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/01/08/visi-misi-capres-yang-tua-yang-selalu-terlupa>. diakses Pebruari 2024