

Optimalisasi Kemandirian Lansia dengan Penyakit Kronis dalam Penurunan Tingkat Kecemasan melalui Terapi Mindfulness

Ni Komang Sukra Andini*, Sang Ayu Ketut Candrawati, Ni Ketut Citrawati,
Ni Ketut Ayu Mirayanti, Putu Gede Subhaktiyasa

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika, Bali, Indonesia

Email: sukraandini@stikeswiramedika.ac.id

ABSTRACT

Keywords:

Elderly Independence,
Chronic Disease,
Anxiety Level,
Mindfulness Therapy

**Corresponding Author*

Elderly with chronic disease in Indonesia has a fairly high number. As many as 28.53% of elderly aged 60-69 years have health complaints related to chronic diseases. This percentage continues to increase in older age groups. Chronic disease can have an impact on the health of the elderly, in this case mental health, namely anxiety. Anxiety management is an effort to deal with disturbing anxiety but does not mean eliminating anxiety, but reducing it so that it does not create obstacles for someone in living their life. Anxiety can also be used as a motivation for someone to be better and positive. One of the popular complementary therapies for dealing with anxiety is mindfulness meditation. The method is carried out with lectures, discussions and simulations via video with the elderly.

Please cite this article in APA style as:

Andini, N. K. S., Candrawati, S. A. K., Citrawati, N. K., Mirayanti, N. K. A., Subhaktiyasa, P. G. (2023). Optimalisasi Kemandirian Lansia dengan Penyakit Kronis dalam Penurunan Tingkat Kecemasan melalui Terapi Mindfulness. *Communaire: Journal of Community Service*, 2(1), 75-80.

PENDAHULUAN

Lansia mengalami proses yang disebut proses penuaan merupakan kondisi alamiah yang terjadi karena adanya penurunan fungsi pada fisik dan kondisi psikologis. Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2019, sebanyak 25,6 juta lanjut usia, terdiri dari 52,4% perempuan dan 47,6% laki-laki (BPS, 2019). Diproyeksikan penduduk lanjut usia akan mencapai 63,3 juta (19,8%) pada tahun 2045 (BPS, 2018). Peningkatan jumlah lansia tersebut, berdampak pada munculnya masalah kesehatan, yang terjadi pada lansia berupa masalah fisik, biologi, maupun psikososial (Candrawati & Sukraandini, 2022). Keluhan yang diderita lansia adalah penyakit reumatik, hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru-paru, diabetes melitus, paralisis/lumpuh separuh badan, TBC paru, patah tulang dan kanker. Masalah-masalah penyakit kronis dapat

mempengaruhi lansia seumur hidupnya. Seseorang yang telah berada pada usia lansia dari survey memiliki lebih dari satu jenis penyakit kronis (Bestari & Wati, 2016).

Lansia dengan penyakit kronis di Indonesia memiliki jumlah yang cukup tinggi. Sebanyak 28,53% lansia berusia 60-69 tahun memiliki keluhan kesehatan yang berkaitan dengan penyakit kronis. Persentase ini terus meningkat pada kelompok usia yang lebih tua (Badan Pusat Statistik, 2011). Penyakit kronis dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan lansia, dalam hal ini kesehatan jiwa yaitu kecemasan. Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia dengan penyakit kronis. Penyakit kronis adalah penyakit yang sering di derita oleh para lansia seperti penyakit jantung, endokrin, dan saraf. Kecemasan adalah gangguan psikologis, ditandai dengan was-was, gelisah, somatik yang belum jelas objeknya. Lansia dengan gangguan kecemasan akan mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh sehingga berdampak pada mudahnya lansia terinfeksi penyakit.

Dampak dari kecemasan yaitu hilangnya konsentrasi akibat kekhawatiran dan rasa takut yang terjadi terus menerus sehingga menyebabkan terjadinya penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan mengurangi perasaan kesejahteraan pada lansia (Mental Health America, 2015). Kecemasan dapat diatasi dengan terapi holistik. Terapi holistik adalah bentuk terapi yang tidak hanya menggunakan obat dan ditujukan hanya kepada bentuk gangguan jiwa, melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari pasien. Hawari mengatakan bahwa terapi penanggulangan stress, kecemasan, dan depresi dapat diberikan terapi meliputi terapi psikoterapi psikiatri, terapi keagamaan/spiritual, psikofarmaka, terapi somatik, terapi relaksasi dan terapi perilaku. Jika kecemasan sudah teratasi maka lansia tidak akan mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang akhirnya konsentrasi lansia tidak akan hilang sehingga lansia mampu melakukan aktivitas sehari-hari (Gunawan, 2018).

Manajemen kecemasan merupakan sebuah upaya untuk mengatasi kecemasan yang mengganggu namun bukan berarti menghilangkan kecemasan, melainkan menguranginya agar tidak menimbulkan hambatan seseorang dalam menjalani kehidupannya. Kecemasan juga dapat dijadikan motivasi seseorang untuk menjadi lebih baik dan positif. Salah satu terapi komplementer yang populer untuk mengatasi kecemasan adalah meditasi kesadaran (Mindfulness).

Mindfulness merupakan bentuk meditasi yang populer saat ini adalah meditasi kesadaran (Mindfulness). Tujuan meditasi ini yaitu individu mencapai praktek kesadaran penuh dari saat ke saat dalam waktu yang lama. Praktik meditasi ini tidak membutuhkan waktu atau ruang khusus. Juga tidak diperlukan guru atau pendamping yang harus hadir terus-menerus. Jon Kabat-Zinn mendefinisikan mindfulness sebagai meditasi kesadaran, sadar akan kondisi saat ini-disini (here and now) tanpa memberikan penilaian (judgment) (Candrawati et al., 2018). Melalui praktik mindfulness dalam self manajemen lansia diharapkan lansia lebih sadar akan

kondisinya saat ini dan bisa menurunkan angka kecemasan pada lansia. Berdasarkan review literature yang dilakukan oleh Sari, Nababan & Daulay (2023) mengatakan bahwa meditasi mindfulness dapat membantu mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan tingkat kesadaran, fungsi kognitif, dan memori emosional.

Kegiatan pengabdian ini tidak hanya secara langsung ke wilayah kerja Puskesmas tapi ke depannya dapat dilaksanakan secara kontinu dengan menggunakan media sosial. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan secara rutin melalui kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan institusi kesehatan yang salah satunya bertujuan untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah mengenai optimalisasi kemandirian lansia dengan penyakit kronis dalam penurunan tingkat kecemasan melalui terapi mindfulness Kelurahan Pedungan, Banjar Ambengan. Gambaran Informasi yang diberikan kepada masyarakat berupa edukasi mengenai kecemasan, manajemen kecemasan, serta edukasi Teknik mindfulness terapi sebagai metode mindterapi untuk menurunkan kecemasan.

Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan untuk meningkatkan pemahaman dan kemandirian lansia dalam mengenai manajemen kecemasan pada lansia Edukasi optimalisasi kemandirian lansia dengan penyakit kronis dalam penurunan tingkat kecemasan melalui terapi mindfulness Kelurahan Pedungan, Banjar Ambengan. Pertama, Tim bekerjasama dengan layanan lansia terintergrasi melakukan koordinasi Proses administrasi dilakukan oleh tim dengan melakukan pengajuan surat ijin pengabdian masyarakat oleh institusi ditujukan ke Kelurahan Pedungan dan ijin tersebut diteruskan untuk mendapatkan balasan surat ijin pelaksanaan kegiatan dengan tim pengabmas melakukan koordinasi via telpon dan peninjauan ke lokasi tempat akan dilakukan pengabdian masyarakat. dengan kecamatan pedungan mengenai untuk mendapatkan informasi mengenai birokrasi permohonan ijin untuk melakukan pengabdian masyarakat. Selanjutnya Setelah mendapatkan balasan ijin, tim Pengabmas melakukan koordinasi melalui layanan lansia terintergrasi dan tim melakukan koordinasi untuk menentukan tempat dan waktu pengabdian masyarakat, menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, dan juga memperkenalkan tim yang ikut serta dalam kegiatan yang di maksud. Kedua tim memberikan penyuluhan Kesehatan mengenai manajemen kecemasan melalui mindterapi mindfulness terapi serta sekaligus demonstrasi Teknik mindfulness kepada lansia di wilayah Kelurahan Pedungan, Banjar Ambengan. Kegiatan ini merupakan kegiatan yang berupaya untuk menurunkan angka kecemasan lansia khususnya yang memiliki Riwayat penyakit kronis melalui Teknik mind terapi mindfulness terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat 26 Mei 2023 bertempat di Kelurahan Pedungan, Banjar Ambengan pada pukul 15.00 Wita sampai selesai. Peserta yang hadir sejumlah 130 lansia. Penyuluhan awal yang disampaikan yaitu mengenai edukasi terkait pentingnya manajemen kecemasan pada lansia. Pada kegiatan ini tim langsung terlibat sebagai penyuluh kepada lansia. Dari hasil yang di peroleh setelah penyuluhan bahwa 75% lansia mampu kooperatif untuk mendengarkan informasi yang diberikan serta mampu melakukan secara mandiri Teknik mindfulness.



1. Sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat

Sosialisasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui koordinasi penjajakan secara langsung ke lokasi kegiatan pengabmas dengan menjelaskan maksud dan tujuan serta harapan yang diinginkan dari program kegiatan pengabmas. Kegiatan sosialisasi dilakukan oleh tim pengabmas Bersama tim Layanan Lansia Terintegrasi Karawista Pedungan

Tim menjelaskan terkait program kegiatan yang akan dilakukan yaitu terkait dengan penyuluhan terkait dengan deteksi kecemasan dan pencegahan kecemasan serta demostrasi pencegahan kecemasan terhadap lansia melalui pendekatan minfullness



2. Penyuluhan dan demonstrasi mindfulness

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 26 Mei 2023 dengan dihadiri oleh lansia di wilayah kelurahan pedungan, kegiatan penyuluhan dilakukan dengan media leaflet dan LCD Powerpoint, tim menyebarkan leaflet dan menampilkan PPT. penyuluhan dilakukan dengan menjelaskan mengenai pengertian pemahaman terkait kecemasan pada lansia, tanda gejala kecemasan serta, bentuk kecemasan, tingkat kecemasan dan metode pencegahan kecemasan

3. Demonstrasi kegiatan Mindfulness

Kegiatan Mindfulness dilakukan dengan dengan mengajarkan lansia sasaran kegiatan tahap pelaksanaan Mindfulness dan langsung melakukan praktik Bersama untuk mendemonstrasikan Mindfulness agar langsung manfaat bisa dirasakan dan berharap lansia sasaran bisa melakukan secara mandiri di rumah.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari proses perijinan kegiatan; sosialisasi kegiatan; penyuluhan kegiatan dan demonstrasi kegiatan dapat meningkatkan pengetahuan pemahaman serta peningkatan kesadaran lansia akan pentingnya mengenal secara dini terkait kecemasan dan cara mengatasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, R. N. (2022). Pelatihan Implementasi Kurikulum Merdeka pada Guru di Lembaga Paud Se-Kecamatan Madiun. *Communautaire: Journal of Community Service*, 1(1), 21-29.
- Bestari, B. K., & Wati, D. N. K. (2016). Penyakit kronis lebih dari satu menimbulkan peningkatan perasaan cemas pada lansia di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 49-54.
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348-355.
- Dirjen Pelayanan dan Rehabilitasi, Direktorat Bina Pelayanan Sosial Lansia. (2003). *Kebijakan dan Program Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta, Indonesia.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Gunawan, F. (2018). *Senarai Penelitian Pendidikan, Hukum, Dan Ekonomi di Sulawesi Tenggara*. Yogyakarta: Deepublish.

- Hawari D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Heningsih, D. (2014). Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta. *Skripsi. Surakarta: Stikes Kusuma Husada*.
- Mahoney, C. T., Segal, D. L., & Coolidge, F. L. (2015). Anxiety sensitivity, experiential avoidance, and mindfulness among younger and older adults: Age differences in risk factors for anxiety symptoms. *The International Journal of Aging and Human Development*, 81(4), 217-240.
- Mujahidullah, K. (2014). *Keperawatan Geriatrik Merawat Lansia dengan Kasih Sayang*.
- Musrifah, M. (2022). Smartphone Photography: Empowerment of Online Businessmen in Paciran District, Lamongan Regency through Product Photo Training. *Communautaire: Journal of Community Service*, 1(2), 127-138.
- Sari, D. K., Nababan, R. H., & Daulay, W. (2023). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 19-25.
- Sheila. (2014). *Psychiatric - Mental Health Nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Yoelao, D., Thammakitak, P., & Prasertsin, U. (2016). Causes and effects of depression and anxiety disorders among the elderly in Thailand. *The Journal of Behavioral Science*, 11(2), 51-62.