

Upaya Pencegahan Kecemasan Pada Lansia Terhadap Kesendirian

Eka Trismiana^{1*}, Mahda Rizka², Umi Rohmayati K³, Rilyani⁴, Aryanti⁵, Andoko⁶, Eka Silvia⁷, Rahma Elliya⁸, Riska Wandini⁹, Triyoso¹⁰, Setiawati¹¹

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati Bandar Lampung

*Email korespondensi: ekatrismiana@malahayati.ac.id

Disubmit: 10 Desember 2024

Diterima: 2 Januari 2025

Diterbitkan: 30 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Semua orang akan mengalami proses menua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Salah satu gangguan yang dapat muncul pada usia lanjut adalah gangguan mental dan yang paling sering muncul adalah kecemasan. Kesepian merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan pada lansia. **Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan terhadap upaya pencegahan pada lansia terhadap kesendirian. **Metode:** Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 Oktober 2024 meliputi wawancara, sesi tanya-jawab serta presentasi yang diampaikan pemateri menggunakan leaflet dan komputer kepada 21 orang Lansia. **Hasil:** Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia sangat memahami dan antusias terhadap materi yang disampaikan. **Simpulan:** Masyarakat khususnya lansia diharapkan dapat segera mengatasi masalah kecemasan yang terjadi pada dirinya sendiri.

Kata Kunci: Lansia, Kecemasan, Kesendirian, Penyuluhan Kesehatan

ABSTRACT

Background: Everyone will experience the aging process and old age is the last period of human life. One of the disorders that can appear in old age is mental disorders and the most common one is anxiety. Loneliness is one of the factors that can cause anxiety in the elderly. **Purpose:** To increase knowledge of prevention efforts for the elderly against loneliness. **Method:** This activity includes interviews, question and answer sessions and presentations delivered by the presenter using leaflets and computers. **Result:** The result of this community service activity is that the elderly really understand and are enthusiastic about the material presented. **Conclusion:** People, especially the elderly, are expected to immediately overcome anxiety problems that occur to themselves.

PENDAHULUAN

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir pada daur kehidupan manusia (Suprapti, 2020). Lansia adalah keadaan yang di tandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi fisiologis yang berkaitan dengan penurunan kemampuan untuk hidup (Putri, 2019). Menurut UU No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun (Julia, Ayub & Alvi, 2023).

Namun, menurut WHO, batasan lansia dibagi atas: usia pertengahan (middle age) yaitu antara 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) yaitu 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun (Setiorini, 2021). Meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut (lansia) tentu menimbulkan masalah terutama dari segi kesehatan dan kesejahteraan lansia (Marlita, Saputra & Yamin, 2018). Masalah tersebut jika tidak ditangani akan berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks (Shalahuddin, Maulana & Rosidin, 2021).

Masalah yang kompleks pada lansia baik dari segi fisik, mental, dan sosial berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Kesehatan dan kesejahteraan pada lansia dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga dan orang disekitarnya. Lansia yang tinggal sendiri tentu sering mengalami masalah dalam kesehatan dan kesejahteraannya (Ningsing, Aisyah, Rohmah & Sandana, 2022). Salah satu permasalahan yang dialami oleh lansia adalah masih ada lansia yang mengalami keadaan terlantar (Agustina, Yuniarti & Okhtriarini, 2021). Selain tidak mempunyai bekal hidup dan pekerjaan/ penghasilan, mereka juga tidak mempunyai keluarga sebatang kara. Jumlah lansia yang hidup sendiri telah meningkat dalam beberapa dekade terakhir ada peningkatan luar biasa dalam jumlah lansia yang hidup sendiri dan kelompok ini merupakan kelompok terbesar yang hidup sendiri. Jumlah lansia tinggal sendiri pada tahun 2014 semakin meningkat yaitu 9,66%. Saat ini kemungkinan hidup sendiri semakin meningkat untuk semua lansia, baik pria maupun Wanita (Sutikno, 2011).

Tinggal sendiri merupakan hal yang tidak diinginkan oleh sebagian besar lansia. Semakin tua seseorang, semakin besar hambatan bagi mereka untuk tinggal sendirian (Azizah & Rahayu, 2016). Tinggal sendiri di usia tua sering menyebabkan terjadinya masalah psikologis pada lansia (Permatasari, 2020). Faktor risiko utama terjadinya masalah psikologis yaitu kesepian pada lansia (Anggraeni, 2020). Tinggal sendiri beresiko tinggi terhadap bunuh diri, kualitas hidup yang buruk dan tidak ada interaksi jaringan sosial terutama pada masyarakat pedesaan (Sabekti, 2019). Kesepian pada lansia yang tinggal sendiri memiliki pengaruh besar terhadap penurunan status kesehatan mental seperti depresi dan kesejahteraan dibandingkan dengan lansia yang tinggal dengan orang lain (Hartutik & Nurrohmah, 2021).

METODE

a. Persiapan

Sebelum dilakukannya penyuluhan, panitia khususnya mahasiswa/i yang berperan harus mempersiapkan alat seperti proyektor, laptop, ppt dan leaflet. Selanjutnya lansia yang akan dilakukan penyuluhan, sebelumnya harus mengisi registrasi tanda kehadiran. Setelah itu lansia diberikan leaflet yang telah disediakan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan melibatkan antara mahasiswa/i, dosen, lansia serta bapak/ibu yang penanggung jawab di Panti Sosial Werdha Natar.

b. Pelaksanaan

Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah seluruh lansia yang berada di Panti Sosial Werdha Natar Lampung Selatan sebanyak 21 orang. Metode pelayanan untuk mencapai tujuan yang diharapkan bersifat *continuity of care* yang melibatkan seluruh aspek dalam pelayanan keperawatan, melibatkan sektor lain dan melibatkan organisasi-organisasi masyarakat terkait (Irnawati & Sulistyanto, 2022). Kegiatan dilakukan pada Tanggal 30 Oktober 2023 di Aula Pertemuan Panti Sosial Werdha Natar Lampung Selatan (Irnawati & Sulistyanto, 2022).

c. Evaluasi

Penyuluhan dengan upaya Pencegahan Kecemasan Pada Lansia Terhadap Kesendirian di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan dilakukan dengan cara metode presentasi yang disampaikan oleh mahasiswa/i keperawatan. Penyuluhan ini berlangsung dengan baik, serta tidak ada hambatan.

Setelah diberikannya materi, peserta akan diberikan sesi tanya jawab yang nantinya akan mendapatkan reward dari panitia yang telah disiapkan. Pertanyaan harus berkaitan dengan materi tentang Pencegahan Kecemasan Pada Lansia Terhadap Kesendirian.

d.HASIL



Gambar 1. Lansia yang mengikuti pelayanan kesehatan di Panti Werdha Natar



Gambar 2. Kegiatan sambutan yang dilakukan oleh ketua panitia



Gambar 3. Penyampaian materi penyuluhan kesehatan kepada Lansia



Gambar 4. Foto dokumentasi bersama di Panti Werdha Natar Lampung Selatan

Peserta penyuluhan dihimbau untuk selalu memperhatikan materi yang diberikan kepada mahasiswa/i dan dalam pelaksanaan penyuluhan lansia sangat aktif dan kooperatif. Lansia menjadi paham setelah diberikannya penyuluhan tentang upaya pencegahan kecemasan pada lansia terhadap kesendirian. Lansia memberikan respon positif dan timbal balik saat diberikan sesi tanya jawab.

PEMBAHASAN

Stres lansia terjadi sebagai akibat kecemasan lansia karena lansia rentan terserang berbagai penyakit. Kecemasan yang merupakan salah satu gejala stres lansia dalam menghadapi situasi seharusnya mendapat dukungan oleh pasangan dan anggota keluarga, dengan bersedia mendengar keluhan lansia, mampu dan memiliki waktu untuk selalu dekat dan mendampingi lansia. Anggota keluarga lansia juga bertanggung jawab dan berperan sebagai teman lansia dalam menghadapi hari harinya. Begitu pula dalam stres lansia, terdapat dukungan keluarga untuk memelihara kesehatan dengan melakukan dukungan terhadap kesehatan lansia.

Kesepian dapat menimbulkan perilaku yang mengarah ke depresi, mudah terserang penyakit dan mengakibatkan pola makan serta tidur tidak teratur sehingga terjadi penurunan fisik yang menyebabkan interaksi sosial lansia terbatas. Faktor resiko yang menyebabkan lansia merasa kesepian ialah ketidakakuratan dalam hubungan yang dimiliki, perubahan dalam suatu hubungan, perubahan situasi, psikologi, kepribadian dan dukungan sosial yang dimiliki (Brehm, 2010). Fenomena ini sangat penting karena kesepian dapat memiliki banyak implikasi yang merugikan bagi kesehatan dan kesejahteraan termasuk efek negatif pada kualitas hidup. Faktor yang menyebabkan lansia merasa kesepian ialah tidak adekuat dalam hubungan yang dimiliki, perubahan dalam suatu hubungan, perubahan situasi, psikologi, kepribadian dan dukungan sosial yang dimiliki.

Menurut Kuntjoro (2010) dukungan sosial bagi lansia sangat diperlukan selama masih memahami makna dukungan sosial tersebut sebagai penyokong atau penopang kehidupannya. Namun dalam kenyataannya ada sebagian lansia yang mampu memahami dan memanfaatkan dukungan sosial dengan optimal dan ada pula lansia yang kurang memahami adanya dukungan dari orang lain, sehingga walaupun lansia telah menerima dukungan sosial tetapi masih saja menunjukkan adanya ketidakpuasan. Orford (1992) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian dan penghargaan yang diandalkan pada saat individu mengalami kesulitan.

Manfaat utama dari dukungan sosial yaitu memberikan efek menguntungkan pada kesehatan mental dari tekanan hidup. Dari efek dukungan sosial ini seseorang akan mendapatkan dampak positif pada psikologis sehingga mencapai kesejahteraan hidup dan terlepas dari tekanan stres serta kesepian (Park, 2007). Oleh karena itu, ketersediaan dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres, duka cita dan penyakit sehingga mengurangi resiko kesepian yang akhirnya akan menimbulkan depresi.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagian besar sukses dilakukan dengan dihadiri oleh 21 lansia di Panti Werdha Natar Lampung Selatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat dukungan menyeluruh dari lansia dan penanggung jawab di Panti Werdha. Dukungan dapat terlihat dari partisipasi aktif dari penanggung jawab di Panti Werdha dalam membantu menyediakan fasilitas untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Rencana tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan upaya pencegahan kecemasan

terhadap masalah kesendirian masyarakat pada lansia awam secara terus - menerus. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul: Upaya Pencegahan Kecemasan Pada Lansia Terhadap Kesendirian di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan.

REFERENSI

- Agustina, A., Yuniarti, Y., & Okhtiarini, D. (2021). HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN KEJADIAN INKONTINENSIA URINE PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA BANJARBARU. *Jurnal Terapung: Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2), 1-12.
- Anggraeni, R. (2020). Gambaran deprivasi afek, emosional dan isolasi sosial pada lansia kesepian. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(3), 111-120.
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan self-esteem dengan tingkat kecenderungan kesepian pada lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 40-58.
- Hartutik, S., & Nurrohmah, A. (2021). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 6-18.
- Irnowati, I., & Sulistyanto, B. A. (2022). Nursing Management for Prevention of Transition Seasonal Diseases, Socialization of My Medicine Application and Medication in the Foster Village of Karang Jompo, Tirto District, Pekalongan Regency. *Proceeding of The URECOL*, 225-235.
- Julia, A., Ayub, D., & Alvi, R. R. (2023). Pengasuhan Keluarga Terhadap Aktivitas Keseharian Lanjut Usia di Rumah. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 1(1), 83-86.
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Faktor- faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan activity daily living (Adl) Di Upt Pstw Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2), 64-68.
- Ningsih, E. S., Aisyah, S., Rohmah, E. N., & Sandana, K. N. S. (2022). Peningkatan Peran Kader Dalam Posyandu Lansia. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(Spesial Issues 1), 191-197.
- PERMATASARI, A. I. (2020). HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL DENGAN TINGKAT KESEPIAN PADA LANSIA (Doctoral dissertation, STIKES BINA SEHAT PPNI).
- Putri, D. A. (2019). *Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes

Yogyakarta) Sabekti, R. (2019). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial (jejaring sosial) dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri remaja akhir* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Setiorini, A. (2021). Kekuatan otot pada lansia. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5(1), 69-74.

Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rosidin, U. (2021). Intervensi Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia dari Aspek Psikologis: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(2), 335-348.

Suprapti, D. (2020). Hubungan Pola Makan, Kondisi Psikologis, Dan Aktivitas Fisik Dengan Diabetes Mellitus Pada Lansia Di Puskesmas Kumai. *Jurnal Borneo Cendekia*, 2(1), 1-23. Sutikno, E. (2011). *Hubungan fungsi keluarga dengan kualitas hidup lansia* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University))