

Program Manajemen Stress (*Problem, Emotion, and Religious Coping*) dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis

¹Suhermi, ^{2*}Rahmawati Ramli

Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Korespondensi: rahmawati.ramli@umi.ac.id

Abstract: The relatively long duration of chronic disease makes chronic disease vulnerable to affecting various aspects of the sufferer's life, both physical, psychological, and social aspects. This causes chronic disease sufferers usually also experience obstacles to carry out their daily activities. Stress management programs aim to reduce stress levels and improve mental and physical health in the elderly. By teaching several stress management techniques such as progressive muscle relaxation, breathing relaxation, prayer/remembrance, sharing, and doing fitness exercises. The implementation of stress management consists of seven sessions with a meeting duration of 2.5 – 3 hours, twice a week. In general, each session contains stress coping techniques and participants share their experiences with the techniques being discussed. However, in the second to last session, the meeting was also added by doing relaxation exercises before starting the session, both breathing relaxation, progressive muscle relaxation, prayer/remembrance and fitness exercises.

Keywords: Elderly, chronic disease, stress management

Abstrak: Durasi penyakit kronis yang relatif lama membuat penyakit kronis rentan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan penderitanya, baik aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Hal ini menyebabkan penderita penyakit kronis biasanya juga mengalami hambatan untuk menjalankan aktivitas hariannya. Program manajemen stres bertujuan dalam upaya menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kesehatan mental maupun fisik pada lansia. Dengan cara mengajarkan beberapa teknik pengelolaan stres seperti, teknik relaksasi otot progresif, relaksasi pernapasan, doa/zikir, sharing, dan melakukan kegiatan senam bugar. Pelaksanaan Manajemen stres terdiri dari tujuh sesi dengan durasi pertemuan selama 2,5 – 3 jam, dua kali dalam seminggu. Secara umum, setiap sesi berisi mengenai teknik-teknik coping stress dan sharing partisipan mengenai pengalaman mereka terkait teknik yang sedang dibahas. Namun pada sesi dua hingga terakhir, pertemuan juga ditambahkan dengan melakukan latihan relaksasi sebelum memulai sesi, baik relaksasi pernapasan, relaksasi otot progresif, doa/zikir dan senam bugar.

Kata Kunci: Lansia, penyakit kronis, manajemen stres

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir siklus hidup manusia yang akan dialami setiap individu secara alamiah. Menjadi lansia berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa hingga tua. Pada fase ini lansia banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi tubuh dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Menurut Smith, lansia dibagi menjadi tiga yaitu *young old* (65 – 74 tahun), *middle old* (75 – 84 tahun), dan *old – old* (lebih dari 85 tahun)¹.

Secara umum, lansia rentan mengalami bermacam-macam masalah kesehatan. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman menjelaskan bahwa hal ini disebabkan oleh fungsi organik dan sistemik lansia yang menurun seiring dengan pertambahan usia yang dialami. Salah satu hal yang sering dialami lansia adalah penyakit kronis. Penyakit kronis adalah pengalaman sakit yang dialami secara terus-menerus selama enam bulan atau lebih². Durasi penyakit kronis yang relatif lama membuat penyakit kronis rentan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan penderitanya, baik aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Hal ini menyebabkan penderita penyakit kronis biasanya juga mengalami hambatan untuk menjalankan aktivitas hariannya¹.

Secara umum, dampak dari penyakit kronis ini terhadap penderitanya tergolong cukup luas. Dalam hal emosi, penderita penyakit kronis dapat menjadi lebih sensitif, sehingga ia lebih mudah tersinggung dibandingkan orang-orang yang tergolong sehat. Di samping itu, penyakit kronis juga dapat mempengaruhi hubungan interpersonal yang dimiliki oleh penderitanya. Penyakit kronis juga disebutkan berdampak terhadap kondisi finansial dari penderitanya.

Kondisi ini kemudian mempengaruhi kondisi psikologis lansia yang relatif menjadi lebih mudah merasa tertekan, tidak berdaya, dan putus asa dalam menghadapi penyakit kronisnya. Berbagai dampak yang dirasakan penderita penyakit kronis dalam aspek-aspek kehidupan mereka menyebabkan terjadinya peningkatan terhadap stres yang berdampak pada penurunan kualitas hidup³.

Untuk itu, dibutuhkan sebuah intervensi yang dapat membantu lansia penderita penyakit kronis untuk mengelola stres yang dialaminya tersebut. Dalam kegiatan ini, pengusul akan mengadakan sebuah program intervensi manajemen stres. Secara umum, intervensi manajemen stres bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola situasi atau sumber-sumber stresnya agar dapat menurunkan tingkat stres yang dimiliki (Bentuk intervensi manajemen diri juga dapat mendorong individu penderita penyakit kronis mengelola masalah kesehatannya secara aktif⁴).

Hasil pertemuan awal dengan Kepala Desa dan Kader kesehatan di Desa Padang Lampe, didapatkan keluhan warga yang merasakan dampak terbesar akibat adanya pandemi Covid-19, selain berdampak pada ekonomi warga, Pandemi juga berdampak pada kesehatannya terutama para lansia. Banyak lansia yang berada di Desa Padang Lampe yang mengalami stress disebabkan pergerakan mereka dibatasi. Sehingga para lansia merasa jenuh dan terus memikirkan penyakit kronis yang dideritanya seperti hipertensi, Diabetes Mellitus dan rematik. Durasi penyakit kronis yang relatif lama rentan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan penderitanya, baik aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Hal ini menyebabkan penderita penyakit kronis biasanya juga mengalami hambatan untuk menjalankan aktivitas hariannya. Lansia sering merasa cemas, stres dan putus asa memikirkan penyakitnya. Keadaan tersebut apabila tidak ditangani dengan baik dapat memperparah keadaan lansia.

Pelaksanaan Manajemen stres terdiri dari tujuh sesi dengan durasi pertemuan selama 2,5 – 3 jam, dua kali dalam seminggu. Secara umum, setiap sesi berisi mengenai teknik-teknik coping stress dan sharing partisipan mengenai pengalaman mereka terkait teknik yang sedang dibahas. Namun pada sesi dua hingga terakhir, pertemuan juga ditambahkan dengan melakukan latihan relaksasi sebelum memulai sesi, baik relaksasi pernapasan, relaksasi otot progresif, doa/zikir dan senam bugar^{5,6}. Diharapkan lansia yang menjadi partisipan dapat lebih mudah melakukan *sharing* mengenai masalah, saling menguatkan, dan membantu partisipan lain yang memiliki masalah sama dengannya.

METODE PELAKSANAAN

1. Metode :

a. Tahap 1: Persiapan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- 1) Berkoordinasi dengan Kepala Desa tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan
- 2) Mempersiapkan Lansia untuk kegiatan Manajemen stres
- 3) Mempersiapkan materi yang akan dipakai selama proses pelatihan.

b. Tahap 2: Pelaksanaan

Pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:

1) Tahap pertama:

Melakukan wawancara kepada lansia. Wawancara yang dilakukan meliputi hal-hal terkait dengan lansia yang dihadapi di lingkungan masing-masing, antara lain karakteristik lansia, penyakit kronis yang diderita, sumber-sumber stres yang dimiliki lansia, cara-cara yang dilakukan untuk mengatasi stres tersebut, dan bentuk intervensi psikologis yang diharapkan dapat diberikan untuk membantu mengatasi stres tersebut.

2) Tahap Kedua :

Melaksanakan Penyuluhan terkait dengan Manajemen stres pada lansia

3) Tahap Ketiga : Pelaksanaan Manajemen stres terdiri dari tujuh sesi dengan durasi pertemuan selama 2,5 – 3 jam, dua kali dalam seminggu.

Secara umum, setiap sesi berisi mengenai teknik-teknik coping stress dan sharing partisipan mengenai pengalaman mereka terkait teknik yang sedang dibahas. Namun pada sesi dua hingga terakhir, pertemuan juga ditambahkan dengan melakukan latihan relaksasi sebelum memulai sesi, baik relaksasi pernapasan dan relaksasi progresif. Berikut adalah uraian dari kegiatan yang dilakukan dalam masing-masing sesi⁴.

- a. Sesi satu berisi pembahasan perkembangan dan berbagai perubahan yang dialami oleh lansia, baik aspek fisik, kognitif, maupun psikososial. Dalam sesi ini dijelaskan pula mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penuaan serta kaitannya dengan berbagai macam penyakit kronis yang dialami oleh lansia.
- b. Sesi dua berisi pembahasan mengenai penyakit kronis, terutama kaitannya dengan stres. Di dalam sesi ini, partisipan mulai diajarkan cara melakukan relaksasi pernapasan.
- c. Sesi tiga berisi pembahasan mengenai dampak-dampak stres terhadap diri partisipan, baik secara fisik maupun psikologis. Karena stres sering kali membawa ketegangan dalam tubuh dan menimbulkan ketidaknyamanan, maka dalam sesi ini partisipan juga diajarkan cara melakukan relaksasi progresif sembilan kelompok otot (Soewondo, 2012).
- d. Sesi empat membahas mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres yang dialami. Partisipan diminta mengelompokkan cara-cara yang biasa mereka lakukan ke dalam tiga jenis coping stress, yaitu problem-focused coping, emotion-focused coping, dan religious coping.
- e. Sesi lima membahas mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran yang bersifat lebih adaptif.
- f. Sesi enam membahas mengenai langkah-langkah melakukan pemecahan masalah. Dalam sesi ini, peserta diminta untuk melakukan latihan melakukan pemecahan terhadap masalah yang dialami dan mencobakan solusi yang dipilihnya untuk mengatasi masalah tersebut dalam rentang waktu satu minggu.
- g. Sesi tujuh berisi pembahasan mengenai hasil uji coba pemecahan masalah yang telah dilakukan. Sesi ini juga membahas mengenai rasa syukur partisipan terhadap kehidupannya untuk membangkitkan motivasi dan keyakinan mereka terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai sumber stres yang mungkin muncul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Mengadakan penyuluhan terkait Kesehatan Mental dan Manajemen Stres Penyuluhan tentang Kesehatan Mental dan Manajemen Stres didapatkan hasil pengetahuan lansia meningkat 82,5 % meningkat setelah diberikan penyuluhan.
- b. Mengadakan pelatihan manajemen stres terapi relaksasi otot progresif terapi relaksasi otot progresif dilakukan setelah dilaksanakannya penyuluhan, Terapi diikuti oleh 20 orang yang terdiri dari 10 Lansia, 2 orang Staf Kantor desa, 3 orang petugas puskesmas dan 5 orang keluarga lansia.

orang yang terdiri dari 10 Lansia, 2 orang Staf Kantor desa, 3 orang petugas puskesmas dan 5 orang keluarga lansia. Terapi dilakukan selama 20 menit yang diarahkan oleh instruktur dalam hal ini mahasiswa Wiwin dan Masita memberikan arahan kepada peserta pada saat pelaksanaan. Adapun gerakan dari relaksasi otot progresif terdiri dari beberapa gerakan sederhana dan berfungsi merilekskan saraf dan pikiran terasa tenang. Sekitar 90 % Lansia mampu mengikuti seluruh rangkaian gerakan sederhana dari terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam. Sekitar 100% lansia mampu mengikuti kegiatan zikir dan berdoa guna menurunkan stres akibat penyakit kronis yang dideritanya.



Gambar 1. Manajemen stress oleh Peserta dan Tim Dosen Pengabdian

- C. Mengadakan pelatihan manajemen Stres " Terapi Relaksasi napas dalam dan spiritual" Terapi Relaksasi napas dalam dan spiritual dilakukan pada minggu kedua, Terapi diikuti oleh 20 orang yang terdiri dari 10 Lansia dan 5 orang Staf Kantor desa dan 5 orang keluarga lansia. Terapi dilakukan selama 20 menit yang diarahkan oleh instruktur dalam hal ini mahasiswa Wiwin dan Masita memberikan arahan kepada peserta pada saat pelaksanaan.
- d. Memasukkan Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam kegiatan posyandu lansia Posyandu Lansia adalah kegiatan rutin Puskesmas Padang Lampe yang sering diadakan di beberapa wilayah kerja Puskesmas. Namun pelaksanaannya kurang maksimal. Tim PKM memasukkan kegiatan Manajemen stres ini di sela-sela kegiatan Posyandu Lansia. Adapun Instruktur senam nantinya adalah petugas puskesmas yang telah diberi pelatihan. Kegiatan manajemen stres ini juga dapat dilakukan di rumah masing-masing dengan bantuan keluarga lansia yang mendampingi lansia selama kegiatan berlangsung

KESIMPULAN

Pentingnya dilakukan pelatihan otot progresif yang mampu meningkatkan kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Pihak Desa Padang Lampe, Lansia dan orang yang terlibat dalam pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Touhy TA, Jett KF. Ebersole & Hess, gerontological nursing & healthy aging. Elsevier. 2014. 74–75 p.

2. Townsend MC, Morgan KI. Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice. Pychiatric Ment Heal Nurs Concepts care evidence-based Pract. 2017;
3. Suhermi S, Asnaniar WOS. Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Masalah Psikososial. Wind Community Dedication J. 2020;01(01):15–20.
4. Hanum L, Daengsari DP, Kemala CN. Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis. J Psikol. 2016;43(1):42.
5. Dewi MR. Psikoedukasi Manajemen Stress Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Rangkah, Surabaya. JPPP - J Penelit dan Pengukuran Psikol. 2019;8(1):27–31.
6. Ramli, Rahmawati, Suhermi, Suhermi. DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12109> Senam Lansia Menurunkan Tingkat Depresi Pada Lansia Rahmawati Ramli. J Penelit Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal Heal Res Forikes Voice)". 2021;12(3):36–8.