

---

## **Pentingnya Terapi Psikoreligi pada Lansia di Kelurahan Legok Kota Jambi**

**Vevi Suryenti Putri<sup>1\*</sup>, Nurhidayah<sup>2</sup>, Marnila Yesni<sup>3</sup>, Ratu Kusuma<sup>4</sup>**

<sup>1-3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

<sup>4</sup>Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

Jl. Prof. M. Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

\*Email Korespondensi: [vevisuryentiputri.2010@gmail.com](mailto:vevisuryentiputri.2010@gmail.com)

### **Abstract**

*Psychological comfort for the elderly, increasing the number of years and the higher life expectancy is a picture of the better quality of physical health, but we often forget the quality of mental health. The mental health of the elderly needs to be improved by one way of providing psychoreligious therapy. This therapy consists of four treatment sessions: the first session of anger control, the second session of anger control prayer, the third session of remembrance, the fourth session with positive action and thinking. This therapy is given in the form of community service activities in Legok Village, Jambi City in December 2021. Legok Village is one of the Stikes Baiturrahim Jambi target areas, where there is a fairly high elderly data from the total population. The number of elderly in Legok Village ranks second highest of all ages, namely 32%, adult age ranks first at 41% of the total population. RT 40 is one of the RTs in the Legok village with the most elderly data. The results of this service benefit the elderly who are in RT 40 Legok Village about psychological comfort and can improve mental quality. It can be seen from the results of the pre test and post test that there was an increase in knowledge about psychoreligious therapy in the elderly with an average of 1.9. With this increase in knowledge, the elderly can control negative thoughts into positive thoughts.*

**Keywords:** *elderly, psychoreligious therapy*

### **Abstrak**

Kenyaman psikologis untuk lansia bertambahnya jumlah usia dan semakin tingginya angka harapan hidup merupakan gambaran kualitas kesehatan fisik yang makin baik, namun kita sering melupakan kualitas kesehatan mental. Kesehatan mental lansia perlu ditingkatkan dengan salah satu cara pemberian terapi psikoreligi. Terapi ini terdiri dari empat sesi perlakuan: sesi pertama pengendalian marah, sesi ke dua doa pengendalian amarah, sesi ketiga zikir, sesi keempat dengan bertindak dan berfikir positif. Terapi ini diberikan dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Legok kota Jambi pada bulan desember 2021. Kelurahan Legok merupakan salah satu wilayah binaan Stikes Baiturrahim Jambi, dimana terdapat data lansia yang cukup tinggi dari total penduduk. Jumlah lansia di Kelurahan Legok menempati urutan ke dua tertinggi dari seluruh usia yaitu 32%, usia dewasa menempati urutan pertama pada yaitu 41% dari total penduduk. RT 40 merupakan salah satu RT yang berada di kelurahan Legok dengan data lansia terbanyak. Hasil dari pengabdian ini mendapatkan manfaat bagi lansia yang berada di RT 40 Kelurahan Legok tentang kenyamanan psikologis dan dapat meningkatkan kualitas mental. Dapat dilihat dari hasil pre test dan post test terjadi peningkatan pengetahuan tentang terapi psikoreligi pada lansia dengan rerata 1,9. Dengan adanya peningkatan pengetahuan tersebut, lansia bisa mengontrol fikiran negative menjadi fikiran positif.

**Kata Kunci:** lansia, terapi psikoreligi

---

## PENDAHULUAN

Jumlah lansia di seluruh dunia mencapai 901 juta jiwa Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2010 sebanyak 8,48% menjadi 9,77% pada tahun 2015. Diperkirakan jumlah lansia akan mencapai 11,34% dari seluruh penduduk Indonesia di tahun 2020.<sup>1</sup> Jumlah penduduk usia lanjut semakin meningkat seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup. Peningkatan usia harapan hidup terjadi karena beberapa aspek seperti perbaikan pelayanan kesehatan dan pengaruh kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang kedokteran.<sup>2</sup>

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan. Lansia adalah jika seseorang individu memasuki usia di atas 60 tahun (*World Health Organization*). Peningkatan jumlah penduduk lansia di masa depan dapat membawa dampak positif dan dampak negative. Peningkatan ini bisa berdampak positif jika lansia dalam keadaan sehat, aktif dan terus produktif. Selain itu akan berdampak negatif jika lansia akan mengalami penurunan kesehatan dan tidak produktif akan menjadi beban bagi pemerintah.<sup>3</sup>

Kesehatan pada semua usia di bagi menjadi dua golongan, yaitu fisik dan psikologis atau kesehatan jiwa pada lansia. Kesehatan jiwa merupakan bagian yang integral dari kesehatan dan merupakan kebutuhan pokok bagi tiap individu. Gangguan jiwa tidak bisa diremehkan, jumlahnya terus meningkat. Indonesia masih sangat terbatas dalam fasilitas dan pelayanan di mana jumlah tenaga kesehatan masalah kejiwaan ini masih sangat rendah.

Jika kesehatan jiwa terganggu, maka akan berdampak pada isolasi sosial, kehilangan akses hak hidup dan tinggal, bahkan terjadi depresi. Dampak-dampak tersebut akan menghambat penyembuhan diri pasien. Hal yang sama juga dapat terjadi pada para tenaga medis yang mengalami perilaku diskriminasi di tempat mereka tinggal. Upaya-upaya promotif dan preventif merupakan hal penting yang diperlukan guna mencegah masalah kesehatan jiwa (mental). Keduanya bisa dilakukan melalui intervensi yang berbasis keluarga. Misalnya, memberikan informasi cara berfikir secara religi dengan pemberian terapi psikoreligi.

Terapi psikoreligi adalah terapi yang biasanya melalui pendekatan keagamaan yang dianut oleh klien dan cenderung untuk menyentuh sisi spiritual manusia. Psikoreligius adalah segala aktivitas yang berhubungan dengan ajaran agama berdasarkan peraturan atau perundang-undangan yang terkandung di dalamnya, dimana aktivitas keagamaan yang dilakukan itu mempunyai pengaruh terhadap kondisi mental seseorang.<sup>4</sup> Terapi ini bisa menambah kenyamanan pada usia dewasa dan lansia.

Terapi psikoreligi dalam penelitian yang berjudul "*Religious Commitment and Health*" menyatakan antara lain bahwa agama sangat penting dalam pencegahan agar seseorang tidak mudah jatuh sakit, meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan bila ia sedang sakit dan dalam menghadapi suatu masalah – masalah hidup, serta mempercepat penyembuhan selain medis yang diberikan.<sup>5</sup> Terapi medis tanpa agama, tidak lengkap; sebaliknya agama saja tanpa terapi medis, tidak efektif.<sup>6</sup>

Lansia merupakan masa dimana semua orang akan mengalaminya. Banyak orang yang bisa menikmati masa tua, namun tak kalah banyak juga yang tidak bisa tenang pada masa senja dikarenakan kurang bahagia sehingga menyebabkan lansia banyak depresi, stress, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan penyakit lainnya. Untuk itu diperlukan kenyamanan psikologis pada usia lansia. Kenyamanan psikologis untuk lansia bertambahnya jumlah usia dan semakin tingginya angka harapan hidup merupakan gambaran kualitas kesehatan fisik yang makin baik, namun kita sering melupakan kualitas kesehatan mental. Keluhan seperti kesepian atau perasaan tidak dibutuhkan merupakan hal yang paling sering dialami lansia.<sup>7</sup>

Kesehatan mental lansia perlu ditingkatkan dengan salah satu cara pemberian terapi psikoreligi. Terapi ini terdiri dari empat sesi perlakuan, sesi pertama pengendalian marah, sesi ke dua doa pengendalian amarah, sesi ketiga zikir, sesi keempat dengan bertindak dan berfikir positif.<sup>8</sup> Terapi ini akan diberikan dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Legok kota Jambi pada bulan Desember 2021.

Kelurahan Legok merupakan salah satu wilayah binaan Stikes Baiturrahim Jambi, dimana terdapat data lansia yang cukup tinggi dari total penduduk. Jumlah lansia di Kelurahan Legok menempati urutan ke dua tertinggi dari seluruh usia yaitu 32%, yang menempati urutan pertama adalah usia dewasa yaitu 41% dari total penduduk.<sup>9</sup>

Survey awal yang dilaksanakan pada tanggal 10 September 2021 pada Kelurahan Legok pada RT 40, dari 211 jiwa terdapat 31 penduduk dengan lansia. Sebagian besar lansia mengalami penyakit fisik seperti hipertensi, rematik dan diabetes mellitus. Sebagian besar lansia tidak bekerja dan bergantung pada keluarga. Lansia cenderung menyelesaikan masalah dengan berdiam diri, jarang melakukan zikir, dan seluruh lansia tidak mengetahui tentang terapi psikoreligi. Untuk itu diperlukannya pengetahuan tentang terapi psikoreligi dalam menyelesaikan masalah psikologis pada lansia.

Permasalahan mitra terdapat pada RT 40 Kelurahan Legok Kota Jambi salah satunya adalah kurangnya pengetahuan tentang terapi psikoreligi, maka dari itu dilakukan kegiatan untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan mengadakan pendidikan kesehatan tentang pentingnya terapi psikoreligi pada lansia di RT 40 Kelurahan Legok Kota Jambi. Harapan dari kegiatan ini agar masyarakat mampu mengaplikasikan informasi yang telah disampaikan dengan menerapkan terapi psikoreligi dalam menghadapi permasalahan, berfikir positif dalam semua kondisi. Rencana tindak lanjut dari permasalahan tersebut, tim berkoordinasi dengan puskesmas setempat pada pemegang program jiwa untuk memotivasi masyarakat khususnya lansia dengan cara memberikan edukasi spiritual yang melibatkan peranan kader, TOMA, TOGA setempat.

Hasil pendidikan kesehatan ini warga mampu mengetahui, memahami, mendemonstrasikan tentang terapi psikoreligi.

1. Lansia yang diberikan pendidikan kesehatan tentang terapi psikoreligi berjumlah 28 orang berusia di atas 51 tahun.
2. Tingkat pendidikan lansia berdasarkan data yang didapat, tidak sekolah (4 responden), sekolah dasar (21 responden) dan sekolah menengah pertama (3 responden)
3. Jenis Kelamin peserta kegiatan 100% perempuan
4. 98% peserta mampu memahami tentang definisi terapi psikoreligi
5. 95% peserta mampu memahami tentang manfaat terapi psikoreligi
6. 95% peserta mampu memahami tentang cara terapi psikoreligi
7. 87% peserta mampu mendemonstrasikan tentang cara terapi psikoreligi
8. 4 sesi terapi psikoreligi yang sudah dilakukan terdiri dari: (1) Tips mengendalikan amarah dalam Islam, (2) Doa mengendalikan amarah, (3) Cara berzikir, (4) Berpikir dan bertindak positif. 4 sesi tersebut 89% peserta mampu melakukan dengan benar
9. Terjadi peningkatan rerata pengetahuan pre test dan post test pada lansia sebesar 1,9.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan ini dikemas dengan cara bertatap langsung dengan warga yang lansia. Suasana pada saat kegiatan berlangsung cukup santai dan nyaman, proses pemberian pendidikan kesehatan dan demonstrasi antara penyaji dan warga yang mengikuti penyuluhan berjalan lancar. Penyaji menyampaikan penyuluhan tentang pentingnya terapi psikoreligi pada lansia pada bulan Desember 2021, dengan jumlah peserta 28 orang warga RT 40 Kelurahan Legok Kota Jambi, Media yang digunakan adalah PPT, lembar balik dan leaflet.

---

Alat terapi psikoreligi seperti video, tasbih yang dibagikan ke warga saat kegiatan berlangsung.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan
  - a) Survey awal permasalahan pada lahan yang akan dilakukan pengabdian masyarakat.
  - b) Menyusun draf proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
  - c) Menyepakati solusi permasalahan, edukasi tentang terapi psikoreligi pada lansia.
  - d) Menyiapkan materi/bahan presentasi
  - e) Menyepakati hari pelaksanaan kegiatan dengan peserta
2. Pelaksanaan Kegiatan
  - a) Perkenalan, diskusi tim serta menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan
  - b) Pretest tentang pengetahuan peserta
  - c) Edukasi pada warga tentang pentingnya terapi psikoreligi pada lansia di RT 40 Kelurahan Legok Kota Jambi
  - d) Demonstrasi tentang terapi psikoreligi
  - e) Tanya jawab/ diskusi
  - f) Posttest tentang pengetahuan peserta
  - g) Penutupan

2. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan secara langsung kepada sasaran. Cakupan Monev dalam kegiatan ini meliputi monev perencanaan dan pelaksanaan dan evaluasi hasil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan yang dilakukan selama 180 menit pada Lansia warga RT 40 Kelurahan Legok Kota Jambi mendapatkan hasil rerata pengetahuan sebelum dan setelah dilakukannya pendidikan kesehatan sebesar 1,9. Usia lanjut dibagi menjadi 4 kriteria: usia pertengahan (Middle Age) ialah 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) ialah 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) ialah 75-90 tahun, usia sangat tua (very old) ialah diatas 90 tahun.<sup>10</sup>

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua.<sup>11</sup>

Pelayanan Kesehatan pada lansia pada umumnya selalu memberikan arah dalam memudahkan petugas kesehatan dalam memberikan pelayanan sosial, kesehatan, perawatan dan meningkatkan mutu pelayanan bagi lansia. Tujuan pelayanan kesehatan pada lansia terdiri dari: Mempertahankan derajat kesehatan para lansia pada taraf yang setinggi-tingginya, sehingga terhindar dari penyakit atau gangguan. memelihara kondisi kesehatan dengan aktifitas-aktifitas fisik dan mental, mencari upaya semaksimal mungkin agar para lansia yang menderita suatu penyakit atau gangguan, masih dapat mempertahankan kemandirian yang optimal. Mendampingi dan memberikan bantuan moril dan perhatian pada lansia yang berada dalam fase terminal sehingga lansia dapat menghadapi kematian dengan tenang dan bermartabat.

Pelayanan dapat dilaksanakan pada pusat pelayanan sosial lansia, pusat informasi pelayanan sosial lansia, dan pusat pengembangan pelayanan sosial lansia dan pusat

---

pemberdayaan lansia. Dalam pengabdian masyarakat ini salah satu pelayanan yang dilakukan pada lansia adalah dengan pemberdayaan lansia dalam menghadapi gangguan psikologis dalam keluarga.

Pendekatan Psikologis pada Perawat mempunyai peranan penting untuk mengadakan pendekatan edukatif pada klien lansia. Perawat dapat berperan sebagai pendukung terhadap segala sesuatu yang asing, penampung rahasia pribadi dan sahabat yang akrab. Perawat harus memiliki kesabaran dan ketelitian dalam memberi kesempatan dan waktu yang cukup banyak untuk menerima berbagai bentuk keluhan agar lansia merasa puas. Perawat harus selalu memegang prinsip triple S yaitu sabar, simpatik dan service dalam menghadapi emosi lansia.

Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas yang merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Contohnya emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis.<sup>12</sup> Pengendalian emosi sebagai suatu keadaan menahan diri dari rangsangan dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Pengendalian emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang menghindari (approach) atau menyingkir (avoidance) terhadap sesuatu masalah.<sup>13</sup>

Mengendalikan emosi itu penting yang didasarkan atas kenyataan bahwa emosi mempunyai kemampuan untuk mengoptimalkan diri kepada orang lain. Supaya pergaulan kita sehari-hari dapat berjalan dengan lancar dan dapat menikmati kehidupan yang tenteram, kita tidak hanya mampu mengendalikan emosi kita, namun juga harus memiliki emosi yang tepat dengan mempertimbangkan keadaan, waktu dan tempat.

Kemampuan mengendalikan emosi, dapat dijadikan catatan seperti (1) Hadapilah emosi tersebut. Orang yang membual bahwa dia tidak takut menghadapi bahaya, sebenarnya melipatgandakan rasa takutnya sendiri. Bukan saja dia takut menghadapi bahaya yang sebenarnya, tetapi juga takut menemui bahaya. (2) Jika mungkin, tafsirlah situasinya kembali. Emosi adalah bentuk dari suatu interpretasi. Bukan stimulasi sendiri yang menyebabkan atau menyebabkan reaksi emosional, tetapi stimulus yang ditafsirkan. Reinterpretasi itu bukanlah hal yang mudah, sebab memerlukan orang lain untuk melihat situasi sulit yang dialaminya dari sudut pandangan yang berbeda. (3) Kembangkan rasa humor dan sikap realistik. Terkadang situasi itu begitu mendesaknya sehingga memerlukan reinterpretasi yang lama. Dalam hal seperti ini, humor dan sikap realistik dapat menolong. Tertawa dapat meringankan ketegangan emosi. (4) Atasilah secara langsung masalah-masalah yang menjadi sumber emosi. Memecahkan masalah pada dasarnya jauh lebih baik mengendalikan emosi yang terkait dengan masalah tersebut. Dari pada takut menghadapi masalah tertentu, lebih baik kita belajar dengan sungguh-sungguh agar benar-benar menguasai masalah tertentu tersebut.<sup>12</sup>

Beberapa bentuk terapi dalam menghadapi emosi salah satunya dengan terapi psikoreligi. Terapi psikoreligi adalah terapi yang biasanya melalui pendekatan keagamaan yang dianut oleh klien dan cenderung untuk menyentuh sisi spiritual manusia.<sup>4</sup> Psikoreligius adalah segala aktivitas yang berhubungan dengan ajaran agama berdasarkan peraturan atau perundang-undangan yang terkandung di dalamnya, dimana aktivitas keagamaan yang dilakukan itu mempunyai pengaruh terhadap kondisi mental seseorang.

Jenis Terapi Psikoreligi salah satunya dalam bentuk zikir. Pelaksanaan terapi psikoreligius berbentuk berbagai ritual keagamaan, yang dalam agama Islam seperti melaksanakan shalat, puasa, berdoa, berdzikir, membaca shalawat, mengaji (membaca dan mempelajari isi kandungan Al Quran), siraman ruhani dan membaca buku-buku keagamaan yang berkaitan dengan agama. Terapi zikir dzikir adalah ingat kepada Allah dengan

menghayati kehadiran-Nya, ke-Maha suci-Nya ke-Maha terpuji-Nya dan ke-Maha besar-Nya. Dzikir adalah suatu amalan dalam bentuk yang diucapkan secara lisan ataupun dalam hati yang berisikan permohonan kepada Allah SWT dengan mengingat nama-Nya dan sifat-Nya.<sup>6</sup>

Terapi yang menggunakan media zikir mengingat Allah yang bertujuan untuk menenangkan hati dan memfokuskan pikiran. Dengan bacaan do'a dan zikir orang akan menyerahkan segala permasalahan kepada Allah, sehingga beban stress yang dihipitnya mengalami penurunan.<sup>4</sup>



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan kesehatan



Gambar 2. Foto bersama peserta penyuluhan terapi psikoreligi

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di RT 40 Kelurahan Legok Kota Jambi terhadap 28 peserta pengabdian pada bulan Desember 2021. Kegiatan ini berlangsung selama 180 menit. Hasil dari kegiatan ini adalah lansia mampu mengetahui cara menghadapi masalah atau gangguan psikologis dalam kehidupan sehari-hari dan mampu mendemonstrasikan terapi psikoreligi. Terjadi peningkatan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan sebesar 1,9. Rekomendasi hasil pengabdian masyarakat ini harap dijadikan terapi psikoreligi sebagai kegiatan rutin bagi lansia agar selalu berfikir positif dalam kehidupan yang selalu dimonitoring oleh kader lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang tak terhingga kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi yang memberikan kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu penulis juga mengucapkan terimakasih kepada bapak lurah Kelurahan Lgok Kota Jambi, ibu ketua RT. 40 Kelurahan Legok, pada lansia/ peserta kegiatan, karena telah dengan senang hati menerima dan membantu proses pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dan berjalan lancar sampai selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Sosial RI (2015) Pedoman Pelatihan Kader Kelompok Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta

2. Ekasari (2018) Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia, Konsep dan Berbagai Intervensi. Malang
3. Kementerian Kesehatan RI (2017) Interaksi Sosial dan Kualitas Hidup Lansia. Jakarta
4. Fanada M (2012) Perawat dalam Penerapan Therapi Psikoreligius untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Pasien Halusinasi Pendengaran di Rawat Inap Bangau Rumah Sakit Ernaldi Bahar Palembang. Badan Diklat Sumatera Selatan 2:20–49
5. Larson D (2002) Religious Commitment and Health. *J Psychol Theol* 3:25–34
6. Hawari D (2016) Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Jakarta
7. John F (2012) Quality of Life of the Elderly Residents. *Am J Appl Sci* 9:71–74
8. Yosef (2017) Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta
9. Kelurahan Legok (2019) Profil Kelurahan Legok, 1st ed. Jambi
10. World Health Organization (2015) World Population Ageing. Philadelphia
11. Nugroho W (2006) Keperawatan Gerontik & Geriatric, 3rd ed. Jakarta
12. Maurus (2014) Mengembangkan Emosi Positif, 2nd ed. Bright Publisher, Yogyakarta
13. Safaria T (2009) Manajemen emosi, 1st ed. Jakarta