



## PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI SELF MANAJEMEN MELALUI TERAPI MINDFULNESS TINGKATKAN KEMANDIRIAN LANSIA DALAM PEMENUHAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL) DI BANJAR MELINGGIH WILAYAH KERJA PUSKESMAS DENPASAR UTARA III

Oleh

Sang Ayu Ketut Candrawati<sup>1</sup>, Ni Ketut Citrawati<sup>2</sup>, Putu Gede Subhaktiyasa<sup>3</sup>, Ni Komang Sukaraandini<sup>4</sup>, Ni Ketut Ayu Mirayanti<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> STIKes Wira Medika Bali

E-mail: <sup>1</sup>[candrawati@stikeswiramedika.ac.id](mailto:candrawati@stikeswiramedika.ac.id)

---

### Article History:

Received: 18-01-2021

Revised: 24-01-2021

Accepted: 20-02-2022

### Keywords:

Lansia, Self Manajemen,  
Activity Daily Living

**Abstract:** Lansia cenderung mengalami penurunan ADL karena terdapat penurunan kesehatan fisik dan psikis. Sekitar 58% lansia yang berusia di atas 65 tahun lebih membutuhkan bantuan sehari – hari. Penting, memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan lansia dengan tetap memelihara dan meningkatkan kemampuan individu agar dapat hidup produktif sesuai dengan kemampuannya. Mindfulness merupakan bentuk meditasi yang populer saat ini adalah meditasi kesadaran (Mindfulness). Kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode Penyuluhan self manajemen dengan terapi mindfulness, Latihan self manajemen dengan terapi mindfulness dalam meningkatkan status ADL lansia dan Skrining kesehatan meliputi: pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat. Hasil dari Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan yaitu dari 42 lansia pengetahuan self manajemen lansia sebelum diberikan terapi mindfulness sebagian besar memiliki pengetahuan cukup yaitu 20 lansia (47,62%) dan pengetahuan self manajemen lansia setelah diberikan terapi mindfulness sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 26 lansia (61,90%).

---

## PENDAHULUAN

Badan kesehatan dunia WHO mengatakan jumlah dan proporsi penduduk berusia 60 tahun keatas semakin meningkat. Pada 2019, jumlah penduduk usia 60 tahun keatas adalah 1 miliar (WHO, 2019). Berdasarkan data (Badan Pusat Statistik Provinsi Bali, 2021) menunjukkan bahwa provinsi dengan persentase penduduk lansia terbanyak pada tahun 2020 terdapat di Daerah Istimewa Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,81%), Jawa Timur (13,38%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%) dan Sumatera Barat (10,07%). Ke-enam provinsi tersebut merupakan provinsi yang memiliki struktur penduduk tua mengingat persentase lansianya sudah berada di atas 10 persen.



Lansia cenderung mengalami penurunan ADL karena terdapat penurunan kesehatan fisik dan psikis. Sekitar 58% lansia yang berusia di atas 65 tahun lebih membutuhkan bantuan sehari – hari (Fassino, 2002). Hal ini karena pada lansia ditemukan berbagai masalah degeneratif akibat dari proses penuaan, daya tahan tubuh menurun ditandai dengan kerusakan jaringan dan sel didalam tubuh sehingga lansia mudah mengalami penyakit menular maupun tidak menular (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Penting, memberikan perhatian khusus terhadap kesehatan lansia dengan tetap memelihara dan meningkatkan kemampuan individu agar dapat hidup produktif sesuai dengan kemampuannya (Luthfa & Fadhilah, 2019).

Tidak semua lansia mampu melakukan ADL secara mandiri sehingga lansia lansia harus memiliki kesadaran diri (*mindfulness*) untuk meningkatkan kemandirian dalam pemenuhan lansia mengingat lansia di Panti Werdha sebagian besar dititipkan oleh keluarga atau terlantar sehingga tidak memiliki *support system* yang baik dalam pengawasan ADL lansia.

*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*) (Ketut Candrawati et al., 2018).

Melalui praktik *mindfulness* dalam self manajemen dalam peningkatan ADL lansia diharapkan lansia lebih sadar akan kondisinya saat ini dan bisa meningkatkan mekanisme koping dalam melakukan ADL. peran serta keluarga dan petugas kesehatan memberikan dukungan psikologis kepada lansia untuk meningkatkan motivasi lansia secara internal berkaitan dengan self manajemen diri dengan pendekatan terapi kesadaran atau “*mindfulness*”.

Berdasarkan fenomena diatas kami berminat untuk melakukan pengabdian masyarakat terkait dengan “Pemberdayaan Lansia Melalui Self Manajemen Dengan Terapi *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Activity Daily Living (ADL) Di Puskesmas III Denpasar Utara.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Banjar Kayangan wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara pada tanggal 9 Januari 2022 pukul 09.00 Wita sampai 13.00 Wita. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui beberapa proses yaitu: proses administrasi dengan pengurusan izin kegiatan, audiensi kegiatan dengan kepala prebikel Desa Peguyangan Kangin, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode Penyuluhan self manajemen dengan terapi *mindfulness*, Latihan self manajemen dengan terapi *mindfulness* dalam meningkatkan status ADL lansia dan Skrining kesehatan meliputi: pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat. Sebelum penyuluhan dan latihan terapi *mindfulness*, lansia diberikan kuesioner seft management, begitu juga setelah terapi *mindfulness* lansia kembali lagi diberikan kuesioner oleh petugas sebagai bentuk evaluasi pelaksanaan kegiatan.



## HASIL

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Banjar Kayangan wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara pada tanggal 9 Januari 2022 pukul 09.00 Wita sampai 13.00 Wita. Populasi lansia di Banjar Khayangan berjumlah 50, namun yang hadir saat kegiatan yaitu 42 lansia. Adapun hasil kegiatan skrining kesehatan pengabdian masyarakat ini adalah:

**Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Self manajemen**

Self manajemen	Sebelum latihan terapi Mindfulness		Setelah latihan terapi Mindfulness	
	N	(%)	N	(%)
Baik	18	42.86	26	61.90
Cukup	20	47.62	16	38.10
Kurang	4	9.52	0	0.00
Total	42	100.00	42	100.00

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 42 lansia pengetahuan self manajemen lansia sebelum diberikan terapi mindfulness sebagian besar memiliki pengetahuan cukup yaitu 20 lansia (47,62%) dan pengetahuan self manajemen lansia setelah diberikan terapi mindfulness sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 26 lansia (61,90%).

## DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberian kuesioner, skrining kesehatan, penyuluhan dan latihan self manajemen dengan terapi mindfulness berjalan dengan lancar dan baik. Lansia sangat antusias dan kooperatif mengikuti latihan terapi mindfulness. Ini dibuktikan dengan kehadiran lansia yaitu dari populasi lansia 50 yang hadir mengikuti kegiatan sebanyak 42 lansia (84%).

Ketika latihan terapi mindfulness semua mengikuti instruksi dengan baik, banyaknya pertanyaan-pertanyaan dari lansia membuat peserta lain menjadi bersemanat. Dibantu oleh Penanggung jawab lansia dan kader lansia, kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan tertib, aman dan lancar.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat di Banjar Khayangan Setelah peserta mengikuti kegiatan, dilakukan evaluasi pelaksanaan kegiatan dengan



memberikan kembali kuesioner pada lansia dengan hasil pengetahuan sebelum terapi mindfulness sebagian besar memiliki pengetahuan cukup yaitu 20 lansia (47,62%) dan pengetahuan self managemen lansia setelah diberikan terapi mindfulness sebagian besar memiliki pengetahuan baik yaitu 26 lansia (61,90%). Kesimpulan terjadi peningkatan sebelum dan sesudah latihan self managemen dengan terapi mindfulness pada lansia.

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan tertib dan lancar, lansia di Banjar Khayangan tampak antusias dan kooperatif mengikuti kegiatan, dari 50 lansia hadir 42 lansia (84%). Hasil pengabdian masyarakat terjadi peningkatan pengetahuan self managemen dengan terapi mindfulness pada lansia di Banjar Khayangan wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara

### PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari banyaknya pihak yang membantu, kami panitia penyelenggara mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prebeker Peguyangan Kangis, Penanggung jawab dan Kader lansia Br. Khayangan, Institusi STIKes Wira Medika Bali, serta para lansia yang sudah dengan antusias mengikuti kegiatan pengabdian.

### DAFTAR REFERENSI

- [1] Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020 Provinsi Bali. *Www.Bali.Bps.Go.Id*, 8, 1–13.
- [2] Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI: Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- [3] Ketut Candrawati, S. A., Dwidiyanti, M., & Widyastuti, R. H. (2018). Effects of Mindfulness with Gayatri Mantra on Decreasing Anxiety in the Elderly. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(1), 35. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.1.2018.35-45>
- [4] Luthfa, I., & Fadhillah, N. (2019). Self manajemen Menentukan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Mellitus. *Jurnal Endurance*, 4(2), 402. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4026>