

Pendampingan Lansia dengan Pendekatan Terapi Kombinasi Sugesti dan *Spiritual Care*

Syaifurrahman Hidayat¹, Mujib Hannan², Elyk Dwi Mumpuningtias³

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, ³Program Studi Profesi Ners,

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja

e-mail: ³elykdwi@wiraraja.ac.id

Abstrak

Gangguan fisiologis pada lansia disebabkan karena kemampuan regenerasi jaringan yang menurun. Penatalaksanaan untuk gangguan tersebut melalui pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi berupa sugesti dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Hipnoterapi dengan pemberian sugesti merupakan bentuk intervensi relaksasi melalui pemberian terapi *spiritual care* dengan melakukan dzikir. Pendekatan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care* untuk memandirikan lansia diharapkan dapat meningkatkan kemandirian dalam memenuhi aktivitas harian sehingga diharapkan pula terjadi peningkatan kualitas hidup lansia. Pemberian sugesti melalui hipnoterapi dapat digabungkan dengan menganjurkan kepada lansia untuk membaca dzikir sebagai bentuk intervensi relaksasi yang disebut dengan terapi spiritual. Dzikir merupakan bentuk kepasrahan diri makhluk kepada Allah SWT. Penatalaksanaan dzikir ini merupakan bentuk sikap memasrahkan diri menggunakan pengulangan kata sehingga menimbulkan respon rileks. Metode kegiatan berupa pemberian pemahaman lansia untuk menanggulangi gangguan karena proses degeneratif pada lansia dengan pendekatan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*. Tempat atau lokasi pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Pangarangan, Kecamatan Kota Sumenep, terlaksana pada bulan Mei-Juni 2019 dengan sasaran adalah kelompok lansia di desa tersebut. Seluruh rangkaian pegabdian kepada masyarakat mendapatkan respon baik dari peserta sehingga terjadi perubahan yang baik mengenai gangguan degeneratif pada lansia di Desa Pangarangan, Kecamatan Kota Sumenep.

Kata kunci: dzikir; lansia; sugesti

Abstract

Micro Physiological disorders in the elderly are caused by decreased tissue regeneration ability. Management of these disorders is through pharmacological and non-pharmacological therapies. One of the non-pharmacological therapies in the form of suggestions can be given to overcome these problems. Hypnotherapy by giving suggestions is a form of relaxation intervention through giving spiritual care by doing dhikr. The combination therapy approach of suggestion and spiritual care for the independence of the elderly is expected to increase independence in fulfilling daily activities so that it is hoped that an increase in the quality of life of the elderly will also occur. Giving suggestions through hypnotherapy can be combined with advising the elderly to recite dhikr as a form of relaxation intervention called spiritual healing. Dzikir is a form of submission to Allah SWT. The management of this dhikr is a form of surrendering by using word repetitions so as to cause a relaxed response. Solving the problem by finding a solution through the mechanism of giving understanding to the elderly to overcome disorders due to degenerative processes in the elderly with a combination therapy approach of suggestion and spiritual care. The place or location for community service is carried out in Pangarangan Village, Sumenep City District, carried out in May-June 2019 with the target of the elderly group in the village. The whole series of community service received good responses from the participants so that there was a good change regarding degenerative disorders in the elderly in Pangarangan Village, Sumenep City District.

Keywords: dzikir; elderly; suggestion

I. PENDAHULUAN

Lansia lebih rentan menderita beberapa penyakit, hal ini disebabkan karena proses degeneratif yang terjadi dan lansia mengalami gangguan tidur hampir 56% pasien hospitalisasi [1]. Kondisi fisik dan psikis yang berubah saat seseorang menjalani hospitalisasi menyebabkan terjadinya perubahan kualitas tidur yang menyebabkan peningkatan kecemasan aktivitas saraf simpatis sehingga mengganggu tidur [2]. Hasil studi pendahuluan didapatkan data 7 dari 10 lansia mengalami gangguan tidur dikarenakan nyeri pada sendi. Permasalahan degeneratif lain misalnya perubahan tekanan darah dialami oleh 9 dari 10 lansia yang diwawancarai.

Pola istirahat tidur mengalami perubahan karena penyakit atau rasa nyeri. Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh penyakit penyerta, lingkungan, motivasi, kelelahan, cemas, penggunaan alkohol, dan penggunaan obat-obatan [3]. Keseimbangan fisiologis dan psikologis dapat terganggu saat kualitas tidur tidak terpenuhi [4]. Dampak fisiologi meliputi gangguan aktifitas harian, kelelahan, kelemahan, penurunan imunitas, dan ketidakstabilan tanda vital, sedangkan dampak psikologi meliputi perubahan pada suasana hati, kecemasan, penurunan konsentrasi, koping tidak efektif, dan lesu [5].

Penatalaksanaan gangguan istirahat atau tidur dilakukan dengan memberikan terapi farmakologi dan non farmakologi. Antidepresan menjadi alternatif terapi farmakologi. Pemakaian antidepresan dalam waktu yang lama berdampak adanya efek samping yang buruk. Modifikasi perilaku dan lingkungan bisa menjadi salah satu alternatif dalam memberikan terapi nonfarmakologi [6]. Modifikasi perilaku ini diberikan dalam bentuk tidak melakukan percakapan di samping atau sekitar pasien yang sedang tidur dengan menerapkan "*quite time*" pada jam tertentu misalnya pada jam 02.00-04.00 dan pada jam 14.00-16.00.

Kondisi lingkungan yang kurang intensitas cahaya, tenang, dan nyaman adalah kondisi yang paling baik untuk tidur [7]. Pemberian sugesti merupakan terapi alternatif modifikasi perilaku. Sugesti dilakukan dengan memberikan suatu intervensi berupa kata-kata yang menyebabkan klien merasa rileks dan mengikuti instruksi sesuai yang diperintahkan. Pemberian sugesti dilakukan oleh seorang terapis kepada individu, kelompok ataupun suatu kelompok pada individu [8].

Bentuk intervensi relaksasi lain yang bisa juga dapat dilakukan dengan pemberian terapi *spiritual care* dengan melafadzkan dzikir. Dzikir dapat diartikan bentuk kepasrahan diri makhluk kepada Allah SWT. Dimana dzikir adalah bentuk sikap berpasrah dengan menyebutkan kata yang diulang-ulang sehingga memunculkan respon rileks berupa rasa tenang dan rileks [9]. Keberadaan kader kesehatan yang berfokus pada lansia menjadi faktor penunjang dalam penyelesaian permasalahan ini. Berdasarkan data dan pemaparan di atas, penulis melakukan pengabdian pada masyarakat mengenai peningkatan kualitas tidur para lansia dengan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*.

II. SUMBER INSPIRASI

Masalah yang terjadi di Desa Pangarangan, Kecamatan Kota Sumenep, Kabupaten Sumenep dikarenakan tidak ada sebuah sistem pendukung dalam merawat lansia. Sistem pendukung ini dibagi menjadi tiga aspek yang terdiri dari aspek keluarga, aspek masyarakat, dan aspek petugas kesehatan.

1. Aspek keluarga, a) keluarga dekat masih beramsumsi bahwa lansia sudah tidak produktif, dan b) kurang memahami keluarga bagaimana cara melakukan pendampingan dan perawatan lansia.
2. Aspek masyarakat, a) lansia dianggap sebagai individu yang sudah tidak bisa diberikan tanggung jawab, dan b) kurang memberdayakan lansia dalam kegiatan sehari-hari.

3. Aspek petugas kesehatan, belum terbentuk kader kesehatan lansia atau posyandu lansia di Desa Pangarangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut menjadi tantangan untuk diselesaikan, dengan memberikan pemahaman kepada sistem pendukung lansia yang dimulai dari keluarga sampai membentuk kader kesehatan yang berfokus pada lansia. Remaja dan anggota keluarga lansia yang mempunyai kepedulian pada kesehatan lansia menjadi target dalam pembentukan kader kesehatan di Desa Pangarangan, Kecamatan Sumenep.

III. METODE KEGIATAN

Rangkaian kegiatan yang direncanakan untuk program pengabdian pada sebagai berikut:

- a. Sosialisasi

Pelaksanaan sosialisasi setelah mendapat persetujuan dari LPPM Universitas Wiraraja bertujuan untuk memotret awal daerah kegiatan.

- b. Penyusunan materi dan SOP

Menyusun sebuah standar operasional prosedur (SOP) tentang terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care* berdasarkan literatur atau hasil riset.

- c. Penyiapan sarana dan prasarana

1) perlengkapan dan bahan, penyuluhan, dan 2) tempat penyuluhan.

- d. Pelaksanaan intervensi keperawatan

Koordinasi dengan kepala Desa dan Aparat Desa setempat untuk pelaksanaan program PKM penyuluhan akan diberikan pengetahuan tentang bentuk intervensi terapi sugesti dan *spiritual care* dalam peningkatan kualitas tidur lansia. Pendampingan dan pengembangan program posyandu lansia di Desa Pangarangan, Kecamatan Kota Sumenep (Gambar 1).

- e. Pelaporan akhir

Disusun sebagai pertanggung jawaban administratif dari tim pelaksana kepada LPPM Universitas Wiraraja.



Gambar 1. Pelaksanaan Awal Terapi Kombinasi

IV. KARYA UTAMA

Pembentukan struktur kader kesehatan lansia. Hasil koordinasi dengan aparat Desa Pangarangan dengan metode *Small Group Discussion (SGD)* pada tanggal 15 April 2019 diikuti 19 kader kesehatan lansia telah dilakukan rapat koordinasi pembentukan struktur koordinasi masing-masing kader lansia dengan hasil evaluasi diantaranya:

- a. Evaluasi struktur

1. Terbentuknya garis koordinasi pengurus kader kesehatan lansia di Desa Pangarangan yang terdiri dari seorang ketua, wakil, sekretaris, bendahara, dan terdapat 5 anggota dalam kegiatan posyandu lansia.
2. Pengurus kader kesehatan lansia menyusun tugas pada masing-masing kelompok untuk menjalankan program kesehatan lansia sesuai bidang kerja.

- b. Evaluasi proses

1. Dilakukan pembekalan penanganan kesehatan lansia yang diikuti oleh kader kesehatan lansia di desa pangarangan dengan metode SGD.
2. Kader kesehatan lansia dapat mendemonstrasikan cara penanganan klien dengan masalah yang sering muncul dan melakukan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care* secara mandiri, serta dapat aktif berdiskusi saat pembekalan penanganan nyeri artritis, hipertensi, dan lainnya.

c. Evaluasi hasil

1. Terbentuknya pengurus Kader Keswa yang terdiri dari 9 orang.
2. Terbentuknya program kegiatan penanganan keperawatan mandiri dengan melakukan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*.

d. Keberlanjutan

1. Perlunya pendampingan dalam melakukan progra kerja pengurus kader kesehatan lansia untuk mengoptimalkan program penanganan pertama pada lansia yang mengalami keluhan kesehatan sehari-hari (Gambar 2).
2. Pembekalan penanganan peningkatan kualitas tidur lansia dengan pendekatan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*.



Gambar 2. Pendampingan Terapi Kombinasi

Hasil kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care* di Desa Pangarangan tanggal 13 Mei 2019 diikuti oleh lansia sebanyak 24 orang. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan dan pelatihan cara melakukan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care* terdapat beberapa hasil evaluasi kegiatan:

a. Evaluasi struktur

Kepala Desa Pangarangan dan Kader Kesehatan Lansia tercipta koordinasi yang baik dan kooperatif terwujud dalam dalam terlaksananya persiapan acara dan tempat kegiatan.

1. Kepala Desa Pangarangan dan kader kesehatan lansia bersemangat dan antusias saat tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan kegiatan.

b. Evaluasi proses

1. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan kesehatan terlihat aktif diikuti lansia khususnya dilingkungan di lingkungan Desa Pangarangan, lansia aktif melakukan tanya jawab dan mengikuti program pelayanan Kesehatan dengan berkonsultasi mengenai keluhan yang dirasakan.
2. Peserta kegiatan dapat mengerti cara melakukan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*, dibuktikan dengan para peserta dapat menjelaskan dan medemonstrasikan secara mandiri sesuai instruktur tim PKM sehingga dapat diaplikasikan dirumah secara mandiri.
3. Peserta kegiatan dapat memberikan respon verbal dan nonverbal dengan baik tentang cara melakukan terapi Kombinasi Sugesti dan *spiritual care*.

c. Evaluasi hasil

1. Peserta kegiatan mengerti dan memahami cara melakukan terapi Kombinasi Sugesti dan *spiritual care* dan mengerti manfaat dari terapi tersebut.
2. Peserta penyuluhan dapat mendemonstrasikan cara melakukan terapi Kombinasi Sugesti dan *spiritual care* secara mandiri.

d. Keberlanjutan

Bagi masyarakat dilingkungan Desa Pangarangan khususnya pada lansia perlunya program peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat dengan harapan dapat membuat masyarakat memiliki pengetahuan yang lebih, dan dapat memberikan informasi khusus tentang masalah kesehatan lansia dan dapat memberikan solusi dalam menyelesaikan masalah klinis yang terjadi pada lansia Program tersebut akan difasilitasi dengan terbentuknya program posyandu lansia.

e. Pendampingan pelayanan kesehatan lansia

Hasil kegiatan pendampingan pelayanan kesehatan lansia dilaksanakan oleh tim PKM Unija dengan pengurus kader kesehatan lansia pada tanggal 20 Juni 2019 di Desa Pangarangan (Gambar 3). Hasil kunjungan rumah yang telah dilakukan bisa dilakukan evaluasi diantaranya:

1. Evaluasi struktur, a) keluarga pasien komunikatif dan kooperatif dibuktikan dengan Tim PKM dengan Kader kesehatan lansia diterima dengan baik melakukan sosialisasi cara melakukan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*. b) lansia dapat berkomunikasi dengan baik serta mengikuti instruktur tim PKM dalam melakukan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*.
2. Evaluasi proses, a) pelaksanaan sosialisasi dan pendampingan kesehatan lansia terlaksana dengan baik dan disambut baik oleh keluarga, dimana keluarga antusias mengikuti kegiatan sosialisasi. b) keluarga dapat mengerti cara melakukan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care* dalam mengatasi masalah nyeri pada lansia
3. Evaluasi hasil, keluarga dapat mengerti cara melakukan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*
4. Keberlanjutan, perlunya peran keluarga untuk memantau aktifitas lansia serta mendukung melakukan cara melakukan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care* secara mandiri.



Gambar 3. Hasil Pelaksanaan Terapi Kombinasi

V. ULASAN KARYA

Berdasarkan hasil koordinasi dengan aparatur Desa Pangarangan dengan metode *Small Group Discussion* (SGD) pada tanggal 15 April 2019 diikuti 19 kader kesehatan lansia telah dilakukan rapat koordinasi pembentukan struktur koordinasi masing-masing kader lansia, dimana adanya kader kesehatan lansia membantu lansia dalam menjaga kesehatan dan dapat membantu merawat lansia ketika terjadi keluhan awal dimasyarakat. Usia lanjut merupakan suatu tahapan dimana terjadi perubahan terjadi pada semua lansia dimana fungsi organ dan fisiologis terjadi masa lansia berupa proses degeratif.

Penyuluhan dan pelatihan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care* di Desa Pangarangan tanggal 13 Mei 2019 diikuti oleh lansia sebanyak 24 orang. Kegiatan yang dilakukan berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan cara melakukan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*. Kondisi alam bawah sadar seseorang akan terpengaruh karena sugesti yang diberikan menyebabkan pasien masuk ke dalam kondisi rileks. Saat kondisi relaksasi lansia membaca dzikir sehingga lansia lebih mudah dalam memahami stimulus menjadi hal yang dapat mempermudah dalam memasuki kondisi relaksasi.

Dzikir mempengaruhi emosi perasaan, dzikir merupakan aplikasi pernyataan bahwa Allah Maha Agung dan Maha Indah, sehingga akan mempengaruhi mekanisme coping seseorang ketika merasa nyeri ataupun bentuk stressor yang lain, dan diharapkan menjadi mekanisme coping yang positif [10]. Pendampingan pelayanan kesehatan lansia dilaksanakan oleh Tim PKM Unija dengan pengurus kader kesehatan lansia pada tanggal 20 Juni 2019 di Desa Pangarangan, dimana berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dalam bentuk kunjungan rumah yaitu dengan melakukan terapi kombinasi sugesti dan dzikir untuk menyebabkan seseorang merasa rileks disebabkan sekresi hormone melatonin yang dipengaruhi oleh menurunnya gelombang otak seseorang turun pada gelombang delta.

Terapi kombinasi sugesti dan dzikir merupakan salah satu pilihan alternatif penatalaksanaan yang dapat diterapkan oleh perawat dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia. Keimanan sangat penting dalam kehidupan individu, keimanan diketahui sebagai suatu faktor penting dalam proses penyembuhan dan pemulihan. Dimana spiritual dalam penyembuhan dan pemulihan kesehatan bisa dijadikan alternatif oleh perawat untuk menjadi acuan dalam pemberian asuhan keperawatan lansia.

VI. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim pengabdian yang diawali dengan koordinasi pembentukan kader kesehatan lansia di Desa Pangarangan, Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep, kemudian dilakukan penyusunan *job description* pada masing-masing bidang dan pembekalan penanganan peningkatan kualitas tidur lansia dengan pendekatan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care* hal ini untuk memandirikan lansia sehingga dapat melakukan di rumah, diikuti dengan baik dan respon peserta lansia sangat antusias serta terdapat respon balik dari peserta sehingga peserta dapat melakukan secara mandiri. Dimana sebanyak 65% lansia yang mengikuti kegiatan ini mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik.

Peningkatan pengetahuan dan pemahaman keluarga lansia tentang perubahan degeneratif pada lansia sebesar 75% membuat keluarga menjadi sistem pendukung yang sangat baik bagi lansia dalam peningkatan kualitas hidup seorang lansia. Selain itu, terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care* yang dilakukan akan membuat lansia lebih mampu menerima dan memahami perubahan kondisi fisiknya dan memasrahkan kepada Allah SWT sehingga lansia merasa rileks. Relaksasi yang dirasakan bagi lansia akan mempengaruhi mekanisme coping lansia.

VII. DAMPAK DAN MANFAAT KEGIATAN

1. Meningkatkan pengetahuan dan peningkatan kesehatan khususnya kualitas tidur lansia di Desa Pangarangan. Kualitas tidur lansia meningkat yang awalnya 40% kualitas tidur baik menjadi 65% kualitas tidur baik.
2. Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan yang akurat pada keluarga dan masyarakat di Desa Pangarangan tentang terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*. Pemahaman dan pengetahuan keluarga lansia mengenai perubahan degeneratif pada lansia meningkat menjadi 75% baik.
3. Terlaksananya program posyandu lansia di Desa Pangarangan dalam upaya peningkatan kesehatan lansia yang terdiri dari ketua, wakil, sekretaris, bendahara, dan terdapat 5 anggota.

VIII. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Judha, M., & Syafitri, E. N. 2018. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 29–33. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/283>.
- [2] Karimi, S., Soroush, A., Towhidi, F., Makhsosi, B. R., Karimi, M., Jamehshorani, S., Akhgar, A., Fakhri, M., & Abdi, A. 2016. Surveying the effects of an exercise program on the sleep quality of elderly males. *Clinical Interventions in Aging*, 11, 997–1002. <https://doi.org/10.2147/CIA.S106808>.
- [3] Aisyah, S. 2017. Manajemen Nyeri Pada Lansia Dengan Pendekatan Non Farmakologi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.1201>.

- [4] Chiang, G. S. H., Sim, B. L. H., Lee, J. J. M., & Quah, J. H. M. 2018. Determinants of poor sleep quality in elderly patients with diabetes mellitus, hyperlipidemia and hypertension in Singapore. *Primary Health Care Research and Development*, 19(6), 610–615.
<https://doi.org/10.1017/S146342361800018X>
- [5] D'ippolito, M., Purgato, A., & Buzzi, M. G. 2020. Pain and evil: From local nociception to misery following social harm. *Journal of Pain Research*, 13, 1139–1154.
<https://doi.org/10.2147/JPR.S236507>.
- [6] Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. 2017. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Nursing News*, 2(2), 595–606.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>.
- [7] Moi, M. A., Widodo, D., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(2), 124–131.
- [8] Mohiuddin AK. 2019. Non-Drug Pain Management: Opportunities to Explore. <https://biomedgrid.com/ebooks/non-drug-pain-management-opportunities-to-explore.pdf>.
- [9] Arnata, A. P., Lestari, P., Keperawatan, F., & Ngudi, U. 2018. Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabuapten Semarang. *Indonesian Journal Of Nursing Research*, 1(1), 1–14.
- [10] Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. 2018. Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 219.
<https://doi.org/10.33366/cr.v6i3.953>.

IX. PENGHARGAAN

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Wiraraja dan Program Studi Keperawatan dan Program Studi Ners, yang telah membiayai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul pendampingan lansia dengan pendekatan terapi kombinasi sugesti dan *spiritual care*. Selain itu, diucapkan terima kasih kepada aparaturnya di Desa Pangarangan, Kecamatan Kota Sumenep, Kabupaten Sumenep dan mahasiswa Universitas Wiraraja yang telah bersedia kerjasama dalam penyelesaian pengabdian masyarakat.

