

Psikoedukasi Kecemasan Lansia Pada Masyarakat Dukuh Bayat, Desa Melikan, Klaten

Baiq Safitri Lestari^{1*}, Siti Urbayatun²

^{1,2)} Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: Emily Paterson. Email: Baiq2107043014@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan yang sering dirasakan oleh seseorang, salah satunya lansia. Pada masa lansia terjadi penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi, Psikologis dan perubahan aspek psikososial sehingga dapat memunculkan kecemasan. Kecemasan yang dirasakan oleh lansia dapat memperburuk kondisi fisik dan psikologis. Program dengan tema psikoedukasi kecemasan lansia pada masyarakat Dukuh Bayat, Desa Melikan, Klaten mempunyai tujuan supaya masyarakat memiliki kemampuan dalam mengenali kecemasan, cara mengatasi kecemasan yang dirasakan lansia dan membangun kesadaran masyarakat untuk mendampingi lansia sebagai langkah preventif. Metode yang digunakan pada psikoedukasi ini terdiri dari presentasi/ceramah tentang kecemasan lansia, dan diskusi. Hasil psikoedukasi menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai kecemasan lansia semakin meningkat, hal ini diketahui dari masyarakat memahami mengenai kecemasan pada lansia, macam-macam kecemasan, kemudian masyarakat menjadi menyadari bahwa lansia memiliki kerentanan dalam mengalami kecemasan sehingga membutuhkan perhatian dan dukungan dari lingkungan sekitar. Selain itu, masyarakat juga menjadi memahami bahwa lansia memiliki kebutuhan untuk didampingi dan didengarkan sehingga masyarakat memiliki kesadaran untuk memberikan waktu luang kepada lansia terdekat. Hal ini menunjukkan kegiatan psikoedukasi yang bertujuan untuk memiliki kemampuan dalam mengenali kecemasan dan cara mengatasi kecemasan memiliki dampak positif pada masyarakat, khususnya lansia.

Kata Kunci : Psikoedukasi, Kecemasan, Lansia

Abstract

Anxiety is one of the problems that people often feel, and one of them is old age. In old age, there is a decrease in physical condition, decreased function, psychological and changes in psychosocial aspects that can trigger anxiety. Anxiety perceived by the elderly can worsen physical and psychological conditions. The program with the theme of psycho-education of elderly anxiety in the Dukuh Bayat community, village Melikan, Klaten has the objective that the community can recognize anxieties, how to overcome the anxiety perceived by the elders and to build public awareness to accompany the elders as a preventive measure. The method used in this psycho-education consists of presentations about aging anxiety, and discussions. The results of the psycho-education show that the public's knowledge of aging anxiety is increasing, it's known that the public understands aging, and all kinds of anxieties, and then the public becomes aware that aged people are vulnerable to experiencing anxiety so requires attention and support from the surrounding environment. In addition, the community is also becoming aware that the elderly have a need to be accompanied and heard so that the community has a consciousness to give free time to the nearest elder. This suggests that psycho-educational activities aimed at having the ability to recognize anxiety and how to cope with it have a positive impact on society, especially the elderly.

Keywords: Psychoeducation, Anxiety, Lansia

1. Pendahuluan

Perjalanan hidup manusia di dunia melalui beberapa fase kehidupan yang dimulai dari masa bayi, remaja, dewasa hingga menjadi tua. Setiap masa yang dilalui memiliki hubungan dan tidak dapat diulang kembali. Menurut Desmita (2007), suatu perkembangan pada manusia tidak hanya berhenti kematangan fisik. Perkembangan merupakan proses yang berkesinambungan mulai dari masa konsepsi berlanjut ke masa sesudah lahir, masa bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga menjadi tua. Prayitno (2006), mengatakan bahwa proses menjadi tua kadang menyenangkan, namun terkadang kurang menyenangkan, akan tetapi masa tua tidak dapat dihindarkan karena merupakan proses yang alami. Masa tua merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang, yaitu periode seseorang yang telah beranjak dari periode yang produktif (Hurlock,1980). Menurut Annisa & Ildil (2016) mengatakan bahwa setiap periode gangguan psikologis sering terjadinya gangguan seperti kecemasan, stres dan depresi termasuk pada usia lanjut.

Usia lanjut dapat berpengaruh pada penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan dengan periode-periode usia sebelumnya (Santrock, 2002). Proses menua merupakan proses yang alami yang diikuti oleh penurunan fisik, psikologis maupun interaksi sosial (Listiana, 2013). Penurunan keadaan secara fisik, psikologis dan sosial cenderung berpotensi dapat menimbulkan masalah kesehatan khususnya pada lansia Annisa & Ildil, 2016). Adapun menurut Santrock (2002), mengatakan bahwa orang yang telah memiliki usia lanjut memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami gangguan seperti kecemasan daripada depresi. Adapun menurut Welzel dkk (2019), menyatakan bahwa proses penuaan berkaitan dengan peningkatan kecemasan. Di Indonesia prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah pada usia 55-64 tahun sebanyak 6,9%, usia 65-74 tahun sebanyak 9,7% dan pada usia lebih dari 75 tahun sebanyak 13,4% (Kementrian Kesehatan RI 2013).

Adapun beberapa faktor yang dihadapi para lansia sehingga mempengaruhi kesehatan jiwanya yaitu adanya penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dan potensi seksual, perubahan aspek psikososial, perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan perubahan peran dalam masyarakat, dengan adanya beberapa penurunan disfungsi ini dapat menimbulkan kecemasan dan depresi (Kartinah & Sudaryanto, 2008). Kecemasan adalah salah satu masalah mental yang banyak dialami oleh lansia (Hendri, 2017). Adapun menurut Anisa (2016), mengatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada lansia yaitu adanya pengalaman negatif dimasa lalu, pikiran yang tidak rasional, persetujuan dan generalisasi yang tidak tepat. Ketika kondisi ini tidak tertangani maka dapat berpengaruh dan memperparah kondisi fisiologis, perilaku dan kognitif lansia (Priyoto, 2015).

Maka dari itu, lansia membutuhkan dukungan dari masyarakat, terutama keluarga lansia supaya dapat menghadapi perubahan-perubahan yang sedang dihadapi. Adapun hasil penelitian dari Pepe, Krisnani, Siti, dan Santoso (2017), memperoleh hasil bahwa lansia membutuhkan dukungan sosial berupa dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan kelompok atau jaringan sosial. Kebutuhan sosial yang dibutuhkan lansia harus dipenuhi dengan memberikan dukungan sosial kepada lansia oleh keluarga karena sebagaimana peran keluarga terhadap lansia adalah merawat generasi, artinya lansia membutuhkan pemeliharaan dan juga interaksi dengan generasi berikutnya serta kerabat lain di luar keluarga untuk menjaga eksistensi dirinya.

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan di wilayah Dukuh Bayat Desa Melikan Kabupaten Klaten, ditemukan bahwa beberapa permasalahan yang dialami oleh kalangan lansia yaitu, merasa sulit tidur karena banyak yang dipikirkan kemudian dada terasa sesak, badan terasa pegal-pegal, dan adanya kekhawatiran akan kematian, sering merasa mudah lelah, jantung berdebar-debar, kemudian melakukan sesuatu dengan cara terburu-buru. Maka dari itu, lansia di dukuh Bayat memerlukan dukungan dari keluarga terdekat. Akan tetapi ditemukan bahwa adanya lansia yang mengalami kesepian dan terdapat keluhan bahwa orang terdekatnya kurang memberikan dukungan. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada keluarga lansia diperoleh hasil bahwa lansia yang didampingi sering terlihat gelisah dan khawatir akan tetapi caregiver merasa bingung apa yang harus dilakukan. Selain itu, keluarga dan masyarakat menyadari bahwa merasa kurang pengetahuan dalam mendampingi lansia untuk menghadapi kecemasan yang dirasakan. Berdasarkan fenomena di atas dinilai penting untuk dilakukan psikoedukasi kepada keluarga dan masyarakat sebagai langkah preventif atau pencegahan. Mengingat bahwa masyarakat di wilayah ini belum pernah mendapatkan psikoedukasi terkait dengan bagaimana menghadapi lansia yang mengalami kecemasan pada lansia, dengan demikian maka perlu dilakukan pemberian psikoedukasi untuk masyarakat dukuh Bayat.

2. Tinjauan Literatur

Kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Kecemasan ditandai dengan efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniyah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan yang akan terjadi dengan perasaan khawatir.

Aspek-aspek kecemasan menurut Nevid, Rathus & Greene (2005), aspek fisik yaitu seseorang yang mengalami kecemasan akan memunculkan reaksi fisik seperti kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah. Aspek kedua perilaku yaitu perilaku individu yang mengalami kecemasan akan menjadi berbeda dari biasanya, meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan ketergantungan dengan orang lain, perilaku terguncang dan individu cenderung menghindari situasi yang dapat memicu timbulnya kecemasan. Aspek ketiga kognitif yaitu individu yang mengalami kecemasan akan merasakan kekhawatiran yang berlebihan terhadap sesuatu yang akan terjadi dan perasaan terganggu atau ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan.

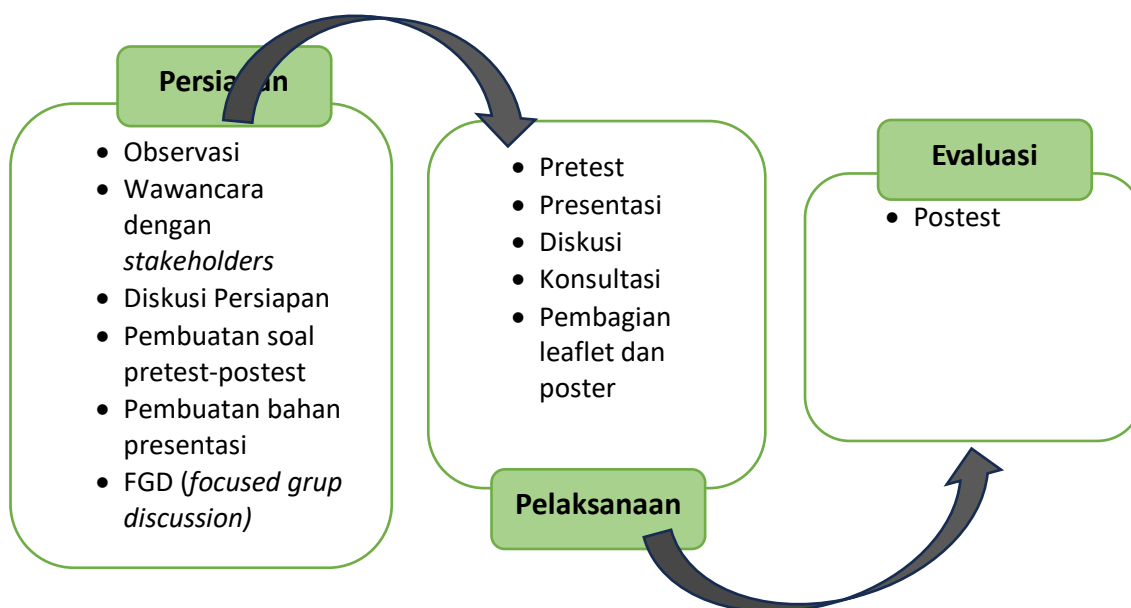
Faktor penyebab dari kecemasan lansia menurut Kartinah dan Sudaryanto (2008), yaitu penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi dan potensi seksual, perubahan berkaitan dengan pekerjaan, dan perubahan dalam sosial di masyarakat. Kemudian perubahan-perubahan yang terjadi pada usia lanjut menurut Hurlock (1980), yaitu adanya perubahan penampilan (fisik), perubahan bagian dalam tubuh, perubahan pada fungsi fisiologis, perubahan panca indera, perubahan seksual, dan perubahan kemampuan motorik pada usia lanjut.

Adapun dampak kecemasan yang dialami oleh lansia meliputi terjadinya penurunan aktivitas fisik dan status fungsional, persepsi diri tentang kesehatan yang tidak baik, menurunnya kepuasan hidup (life satisfaction) dan kualitas hidup (quality of life), meningkatnya rasa kesepian (loneliness) dan penggunaan pelayanan serta menghabiskan biaya yang besar untuk pelayanan (Tampi & Tampi, 2014).

Cara menghadapi kecemasan di hari tua yaitu (1) olahraga atau senam lansia, olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stres, dan menurunkan tingkat depresi penurunan tersebut akan menstimulasi kerja sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik (Wahyuni, 2016). (2) melakukan relaksasi pernafasan, relaksasi pernafasan adalah dilakukan dengan cara mengatur langkah dan kedalaman pernafasan (Schaffer, 2000). Teknik relaksasi ini dapat membantu lansia untuk menurunkan tekanan darah, menghilangkan insomnia, sakit kepala, kecemasan, dan meningkatkan kemampuan interpersonal serta kesadaran diri dengan reaksi fisik yang dialami (Prawitasari, dkk, 2003). (3) dukungan sosial, adanya perubahan-perubahan yang dialami lansia sehingga membutuhkan dukungan dari sekitarnya terutama orang terdekat atau keluarganya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mulyati (2012), memperoleh hasil bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kebahagiaan dan kualitas hidup lansia. Salah satu contoh yang dapat keluarga berikan kepada lansia sebagai bentuk dukungan sosial yaitu dengan mendengarkan apa yang dirasakan atau yang ingin di ceritakan.

3. Metode

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi kecemasan pada masyarakat dilaksanakan di Dusun Bayat Desa Melikan yang terdiri atas Presentasi/ ceramah tentang kecemasan pada lansia, diskusi dan konsultasi mengenai psikologis lansia pada masyarakat.



Gambar 1. Metode pelaksanaan Kegiatan

Materi presentasi meliputi: (1) Penjelasan mengenai kecemasan, (2) Masalah kecemasan pada lansia, (3) perkembangan lansia, dan (4) Langkah-langkah menghadapi kecemasan lansia.

4. Hasil dan Diskusi

Ketika kegiatan observasi, wawancara, FGD hingga diberikan psikoedukasi dilaksanakan masyarakat terlihat antusias dalam mengikutinya. Setelah diberikan psikoedukasi kepada masyarakat, terlihat adanya perubahan yang muncul yaitu adanya keterampilan dan pengetahuan yang meningkat dalam mengenali kecemasan lansia dan cara dalam menghadapi kecemasan sesuai dengan tujuan kegiatan.

Sebelum dijelaskan cara untuk menghadapi kecemasan dan gambaran kecemasan lansia, masyarakat belum mengetahui bagaimana cara menghadapinya. Kemudian, setelah diberikan psikoedukasi penjelasan mengenai kecemasan, masalah kecemasan pada lansia, perkembangan lansia dan cara dalam menghadapi lansia yaitu salah satunya dengan relaksasi pernafasan. Sebelum diberikannya pelatihan relaksasi pernafasan, para lansia belum mengetahui bagaimana cara menghadapi kecemasan yang dirasakan. Kemudian, setelah intervensi diberikan para lansia memiliki keterampilan dalam menghadapi kecemasan yang dirasakan yaitu berupa relaksasi pernafasan. Selain itu, masyarakat juga menjadi lebih menyadari bahwa ternyata lansia juga membutuhkan dukungan dan pendampingan dari sekitarnya untuk menghadapi kecemasan yang dirasakan. Kemudian, kader juga menyadari bahwa ternyata selama ini kegiatan posyandu yang diberikan kepada lansia kurang rutin dilaksanakan sehingga perlu untuk dirutinkan. Kemudian, intervensi tambahan melalui poster dan leaflet juga diberikan kepada masyarakat sebagai tambahan pengetahuan mengenai bagaimana menghadapi kecemasan yang dirasakan.

5. Ucapan Terima Kasih, Pendanaan dan Kebijakan Etik

Terimakasih kami ucapkan kepada RSJD DR. RM Soedjarwadi dan Kampus Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah memberikan dukungan. Kami ucapkan terimakasih kepada Kepala Desa yang telah memberikan kepercayaan untuk melakukan psikoedukasi. Tentu saja ucapan terima kasih kami ucapkan kepada mitra yang telah membantu.

Daftar Pustaka

- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Desmita. (2007). Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya. Elida
- Kartinah, K., & Sudaryanto, A. (2008). Masalah psikososial pada lanjut usia. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 1(2), 93-96.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang
- Kemntrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 78. Retrieved from <http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/download/TabelRiskesdas2013.pdf>. Hendri, S. 2017
- Listiana, dkk. (2013). "Hubungan antara Berpikir Positif Terhadap Kecemasan Lansia di Panti Tresna Werda Kabupaten Gowa." *Jurnal*, ISSN: 2302-1721, Volume 2 Nomor 2 Tahun 2013. Makassar: STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

- Mulyati, Diah Krisnatul, & Guhardja, Suprihatin (2012). Dukungan Sosial Dan Ekonomi Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Dan Kesejahteraan Lansia Di Kota Bogor. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Pepe, C. K., Krisnani, H., & Budiarti, M. (2017). Dukungan sosial keluarga dalam memenuhi kebutuhan sosial lansia di panti. *Share: Social Work Journal*, 7(1), 33-38.
- Prayitno. (2006). Psikologi Orang Dewasa. Padang: Angkasa Raya Perbedaan Tingkat Kecemasan Dan Depresi Lansia Yang Melakukan Senam Lansia Dan Tidak Di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta. Retrieved September 9, 2019, from <https://eprints.uns.ac.id/34547/>.
- Priyoto. 2015. Nursing Intevention Classification (NIC) dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Prawitasari, J.E., dkk. (2003). Piskoterapi; Pendekatan Konvensional dan Kontemporer. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Welzel, F. D., et al., 2019. Prevalence of anxiety symptoms and their association with loss experience in a large cohort sample of the oldest-old. Results of the AGECODE/AGEQUALIDE study. *Frontiers in Psychiatry*, 10(MAY), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00285>
- Santrock, J. W. (2002). Perkembangan Masa Hidup (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga
- Tampi, R. R & Tampi, D. J. (2014). Anxiety disorders in late life: a comprehensive review. *Healthy Aging Research* 3:14, 1 – 9. doi: 10.12715/har.2014.3.14.
- Schafer, W. (2000). Stress Management for Wellness. Belmont: Thomson Learning Inc
- Wahyuni, N. P. D. S. (2016). Sehat dan bahagia dengan senam bugar lansia. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 66-77.