



MANAJEMEN STRES PADA LANSIA YANG TINGGAL DI KOMUNITAS

(Stress Management among Older People Dwelling in Community)

Made Dian Shanti Kusuma¹, Anak Agung Ayu Yuliati Darmini², Luh Putu Kartiningsih³, I Ketut Sude Arta Yasa⁴

^{1,2,3}Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

⁴Rumah Sakit Umum Bali Royal

e-mail: dianshantikusuma@gmail.com

Received : Maret, 2024	Accepted : April, 2024	Published : Mei, 2024
------------------------	------------------------	-----------------------

ABSTRAK

Seiring pertumbuhan populasi yang menua, lansia mengalami beberapa masalah kesehatan kronis pada saat yang bersamaan, kebanyakan lansia hidup dengan kondisi mental dan fisik yang perlu perhatian. Sebagai masalah kesehatan mental yang umum, gangguan depresi biasanya terjadi di antara orang yang lebih tua, yang telah dikenal sebagai *Late-Life Depression* (LLD). Terjadinya depresi pada lansia juga terkait dengan berbagai faktor salah satunya *Adverse Life Events*/peristiwa kehidupan yang dihadapi orang tua. Peristiwa kehidupan didefinisikan sebagai beberapa pengalaman yang mengganggu aktivitas, menyebabkan perubahan besar dan perlu penyesuaian kembali. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah sebagai upaya pencegahan munculnya masalah depresi pada lansia. Metode yang dilakukan adalah skrining dan penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 15 orang lansia yang mengikuti posyandu lansia di banjar wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Selatan. Kegiatan yang dilakukan adalah mengajarkan teknik manajemen stress (latihan teknik nafas dalam) dan demonstrasi penerapan teknik nafas dalam untuk latihan manajemen stress. Hasil skrining *Adverse Life Events* dari 15 orang lansia yang diberikan kuesioner, 2 lansia mengungkapkan mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan selama satu tahun terakhir. Selanjutnya diberikan latihan teknik nafas dalam sebagai salah satu metode manajemen stres. Seluruh lansia mengikuti kegiatan dengan baik dan mampu menerapkan latihan manajemen stress. Kegiatan ini diharapkan dapat diterapkan secara rutin oleh lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental. Penerapan manajemen stress dapat membantu lansia mengatasi stress akibat peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dapat membantu lansia beradaptasi dengan perubahan.

Kata kunci: Lansia, *Adverse Life Events*, Gejala Depresi

ABSTRACT

As the population ages, older adults experience several chronic health issues simultaneously. Most older adults live with mental and physical conditions that require attention. Depression, a common mental health problem, often occurs among people who are older, and it is known as Late-Life Depression (LLD). The occurrence of depression in older adults is also associated with various factors, one of which is Adverse Life Events, or life experiences that disrupt activities, cause significant changes, and require readjustment. The purpose of this activity is to prevent the emergence of depression issues in older adults. The methods employed include screening and health education. This community engagement initiative involves 15 older adults who participate in a senior citizen health center (POSYANDU) in the Puskesmas II Denpasar Selatan district. During this activity, participants are taught stress management techniques (specifically deep breathing exercises), and demonstrations of the application of these techniques are provided. The results of the Adverse Life Events screening, based on questionnaires given to the 15 older adults, reveal that 2 individuals reported experiencing unpleasant events in the past year. Subsequently, they were introduced

to deep breathing exercises as one of the methods for managing stress. All participants engaged well in the activity and were able to apply stress management techniques effectively. It is hoped that this program can be implemented routinely by older adults to enhance their mental health. The application of stress management can assist them in coping with stress resulting from adverse life events and facilitate their adaptation to change.

Keywords: *Older Adults, Adverse Life Events, Depressive Symptoms*

PENDAHULUAN

Seiring pertumbuhan populasi yang menua, mereka mengalami beberapa masalah kesehatan kronis pada saat yang bersamaan, kebanyakan lansia hidup dengan kondisi mental dan fisik yang perlu perhatian khusus (*World Health Organization (WHO)*, 2017). Sebagai masalah kesehatan mental yang umum, gangguan depresi biasanya terjadi di antara orang yang lebih tua, yang telah dikenal sebagai *Late-Life Depression (LLD)*. United Nations memproyeksikan jumlah lansia di dunia semakin meningkat, yang diperkirakan sembilan ratus juta baru-baru ini dan diperkirakan dua miliar orang berusia 60 tahun dan lebih pada tahun 2050. Meningkatnya jumlah lansia juga diprediksi di Asia juga terjadi di Indonesia, dari dua puluh ribu hingga enam puluh ribu pada 2050. Semakin banyaknya lansia, mereka memiliki risiko menderita LLD. Tingkat prevalensi gangguan depresi bervariasi menurut usia dengan angka tertinggi di usia yang lebih tua, yang diperkirakan bahwa gangguan depresi terjadi sekitar 8% di antara populasi umum berusia 60-79 (*WHO*, 2017).

Faktor yang berpengaruh terhadap munculnya gejala depresi pada lansia salah satunya adalah *Adverse Life Events*/peristiwa kehidupan yang dihadapi orang tua. Peristiwa kehidupan didefinisikan sebagai beberapa pengalaman yang mengganggu aktivitas, menyebabkan perubahan besar dan perlu penyesuaian kembali. Lansia biasanya mengalami peristiwa kehidupan seperti pensiun, kehilangan pekerjaan, memiliki penyakit kronis, kehilangan orang yang dicintai, dan hidup sendiri. Baru-baru ini, banyak peneliti meneliti pengaruh peristiwa kehidupan pada gejala depresi di antara lansia yang tinggal di masyarakat. Peristiwa kehidupan yang biasa terjadi pada orang tua yang tinggal di komunitas seperti konflik dalam keluarga (*Thirthahalli et al.*, 2014), hubungan yang tidak harmonis dengan pasangan (*Shao et al.*, 2017), dan hidup sendiri (*McKinnon et al.*, 2013) ditemukan sebagai faktor resiko penyebab gejala depresi. Masalah dalam rumah tangga seperti perceraian juga ditemukan berhubungan dengan gejala depresi di antara orang tua yang tinggal di masyarakat (*Padayachey et al.*, 2017), hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian di Indonesia (*Gustryanti et al.*, 2017; *Suardana*, 2011). Selain itu, sekitar 80% lansia setidaknya memiliki satu penyakit tidak menular (PTM), dan 50% memiliki dua atau lebih PTM (*CDC*, 2017a). Studi melaporkan bahwa keberadaan PTM ditemukan menjadi faktor signifikan yang berkontribusi terhadap gejala depresi pada lansia yang tinggal di masyarakat (*Liu et al.*, 2018; *Ramocho et al.*, 2017). Kehadiran peristiwa kehidupan adalah normal terjadi pada lansia, namun peristiwa kehidupan negatif bisa menjadi risiko depresi pada lansia, yang dapat menyebabkan lansia memiliki kesehatan mental yang buruk. Beberapa lansia dapat mengatasi masalah tersebut; namun, beberapa mungkin mengalami stres berkepanjangan dan dapat mempengaruhi suasana hati mereka secara terus-menerus. Teori *Transactional*

Jurnal Abdimas ITEKES Bali |99

Theory of Stress and Coping oleh Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan kejadian buruk pada kehidupan dapat sebagai pemicu stres, jika orang menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan, mereka pertama-tama akan menilai peristiwa tersebut apakah menganggapnya sebagai tantangan yang harus diatasi, ancaman, bahaya, atau kerugian. Jika orang tidak dapat mengatasi sendiri dan kekurangan dukungan eksternal, mereka akan mengalami stres yang berdampak negatif dan mempengaruhi suasana hati yaitu depresi.

Melihat kondisi dan situasi diatas dapat disimpulkan beberapa masalah utama yang dialami yaitu kehadiran peristiwa kehidupan yang negatif/tidak menyenangkan bisa menjadi risiko depresi, yang dapat menyebabkan lansia memiliki kesehatan mental yang buruk. Beberapa lansia dapat mengatasi masalah tersebut; namun, beberapa mungkin mengalami stres berkepanjangan dan dapat mempengaruhi suasana hati mereka secara terus-menerus. Dilihat dari penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa depresi pada lansia jika dilihat dari tempat tinggal, presentase yang mengalami depresi lebih tinggi pada lansia yang tinggal di komunitas (34,3%) di bandingkan yang tinggal panti werdha (22,8%) (Pradnyandari & Diniari, 2015). Berdasarkan masalah tersebut, usaha yang perlu dilakukan lansia dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari adalah dengan teknik manajemen stress yang baik. Teknik manajemen stres yang dapat dilakukan adalah latihan nafas dalam, latihan otot progresif dan latihan membangun pikiran positif. Selain itu, pentingnya dukungan dari keluarga atau orang terdekat adalah pencegahan stress yang dapat membantu lansia beradaptasi dengan masalah peristiwa kehidupan yang dialami. Berdasarkan uraian diatas, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan bertujuan sebagai upaya pencegahan munculnya masalah depresi pada lansia.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan, upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengajarkan lansia teknik manajemen stres. Teknik manajemen stres meliputi latihan nafas dalam, latihan otot progresif dan membangun pikiran yang positif. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memfokuskan pada latihan nafas dalam. Lokasi yang dipilih dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Denpasar Selatan II. Setelah mendapatkan ijin, pelaksana akan berkoordinasi dengan petugas pemegang program lansia untuk menentukan lokasi diadakannya kegiatan serta menentukan partisipan/sasaran pada kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan di salah satu banjar wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Selatan, peserta pada kegiatan ini berjumlah 15 orang lansia yang menghadiri kegiatan posyandu lansia.

Tahap – tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

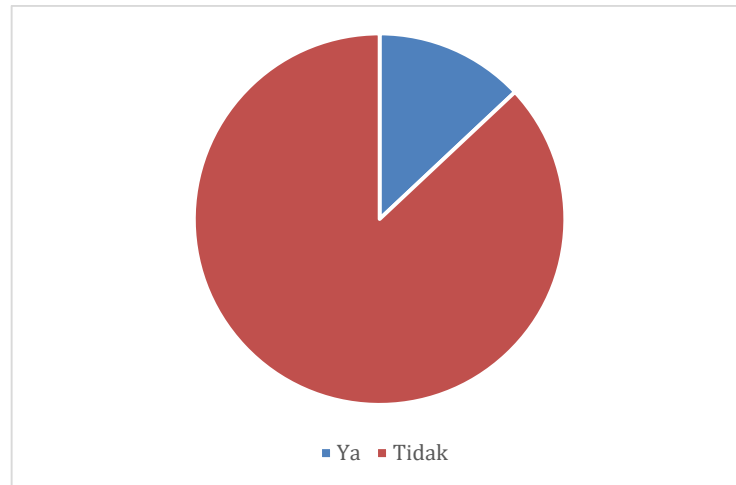
1. Tahap Persiapan
 - a. Mengajukan ijin dalam pelaksanaan kegiatan ke kepala Puskesmas
 - b. Mengkoordinasikan kegiatan bersama TIM PkM dan petugas/staff yang memegang program lansia
 - c. Mengkoordinasikan dan menyiapkan lansia untuk mengikuti penyuluhan dan latihan manajemen stres

- d. Menyediakan tempat untuk melaksanakan program PkM
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Melakukan skrining *Adverse Life Events* menggunakan instrument *Geriatric Adverse Life Events Scale* (GALES)
 - b. Meminta lansia menyampaikan masalah kehidupan yang dialami lansia berdasarkan GALES yang paling dirasakan membebani dalam waktu 1 tahun terakhir
 - c. Meminta lansia menyampaikan satu masalah yang paling membebani lansia
 - d. Menampaikan materi manajemen stress terkait *Adverse Life Events* kepada lansia
 - e. Kegiatan dilanjutkan dengan materi dan latihan manajemen stress terkait *Adverse Life Events*.
 - f. Kemudian mengajarkan lansia untuk menerapkan teknik manajemen stress yang dapat dilakukan setiap hari jika mengalami masalah yang berkaitan dengan peristiwa yang tidak menyenangkan
 - g. Kegiatan manajemen stress yang diberikan adalah latihan nafas dalam, manajemen/latihan berpikir positif, dan latihan otot progresif.
 - h. Setelah pemberian materi dan penerapan teknik manajemen stres, dilanjutkan dengan skrining depresi menggunakan kuesioner *Geriatric Depression Scale* (GDS-15) guna mengetahui lansia yang memiliki kecenderungan gejala depresi (diberikan konseling yang bersifat individu kepada yang memiliki skor >5 GDS-15).
3. Tahap Evaluasi

Setelah dilakukan penyuluhan, partisipan diminta untuk menyebutkan kembali apa yang sudah dijelaskan dan mempraktikkan teknik yang sudah diajarkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 15 orang lansia yang hadir mengikuti posyandu lansia di banjar wilayah kerja Puskesmas II Denpasar Selatan. Pada tahap pertama pelaksana memberikan kuesioner terkait adverse life events yang bertujuan untuk Skrining *Adverse Life Events* menggunakan kuesioner *Geriatric Adverse Life Events Scale* (GALES). Lansia diminta untuk memfokuskan masalah kehidupan yang dialami lansia berdasarkan GALES yang paling dirasakan membebani dalam waktu 1 tahun terakhir. Setelah selesai mengisi kuesioner GALES, kemudian dilanjutkan skoring langsung di tempat oleh pelaksana kegiatan. Dari 15 orang lansia yang diberikan kuesioner, 2 lansia (13%) mengungkapkan mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan selama satu tahun terakhir, 13 lansia (87%) tidak menyampaikan memiliki masalah atau peristiwa yang tidak menyenangkan selama satu tahun terakhir (dilihat pada Diagram 1).



Gambar 1. Diagram Skrining GALES

Hasil yang diperoleh dalam skrining adverse life events yaitu 1 orang lansia (Tn. K) memiliki 5 peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dalam rentang waktu 1 tahun terakhir. Kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan dari 5 peristiwa yang disampaikan terjadi dalam rentang waktu 1 tahun terakhir, “yang mana yang paling kuat mempengaruhi anda?”. Kemudian lansia menjawab peristiwa yang paling berpengaruh adalah “Penyakit fisik berat yang baru di alami” (adanya penurunan beberapa fungsi, salah satunya bergerak dan aktivitas fisik” Pada lansia Ny. N, menyebutkan mengalami 3 peristiwa kehidupan dalam rentang waktu 1 tahun terakhir, peristiwa yang paling berpengaruh adalah “Penyakit fisik berat yang di alami anggota keluarga dekat”. Dimana saat ini Ny. N merawat suami nya dalam pemenuhan kebutuhan dan kegiatan sehari-hari.



Gambar 2. Penjelasan Pengisian Kuesioner pada Lansia

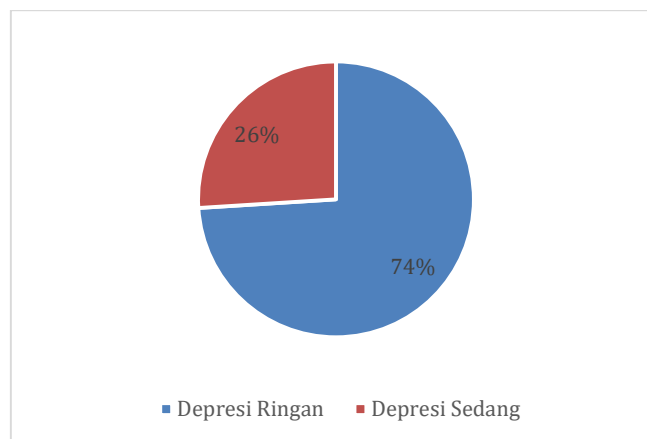
Kegiatan dilanjutkan dengan materi dan latihan manajemen stress terkait *Adverse Life Events*. Penyuluhan kesehatan ini diberikan oleh tim dosen ITEKES Bali yang melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Setelah pemberian materi, dilanjutkan dengan menerapkan teknik manajemen stress

yang dapat dilakukan setiap hari. Apabila mengalami masalah yang berkaitan dengan peristiwa yang tidak menyenangkan, lansia dapat menerapkan teknik yang sudah diajarkan.



Gambar 3.. Latihan Manajemen Stress pada Lansia

Setelah pemberian materi dan latihan manajemen stress, pelaksana kegiatan melakukan skrining gejala depresi dengan menggunakan instrumen *Geriatric Depression Scale (GDS-15)* guna mengetahui lansia yang memiliki kecendrungan gejala depresi (diberikan konseling yang bersifat individu kepada yang memiliki skor >5 GDS-15). Hasil menunjukkan, dari 15 orang lansia yang dilakukan skrining GDS-15, 11 orang lansia (74%) memiliki tingkat depresi ringan, dan 4 orang lansia (26%) memiliki tingkat depresi sedang (dapat dilihat pada Diagram 2). Seluruh lansia dianjurkan untuk secara rutin melakukan skrining depresi, apabila memiliki gejala depresi diminta untuk melakukan konsultasi ke pelayanan kesehatan.



Gambar 4. Diagram Skrining Depresi

Kegiatan diakhiri dengan evaluasi terkait kegiatan manajemen stress dan dilanjutkan dengan kegiatan senam lansia yang dipimpin oleh kader posyandu lansia. Kegiatan berjalan dengan lancar, lansia kooperatif dan antusias dalam pelaksanaannya. Evaluasi yang diperoleh pada kegiatan ini adalah lansia mampu melakukan dan menerapkan latihan relaksasi napas dalam yang diajarkan. Kemudian kegiatan

manajemen stress yang lainnya adalah terkait manajemen/latihan berpikir positif, dan latihan otot progresif. Lansia terlihat kooperatif dan antusias dalam kegiatan latihan tersebut dan mampu mempraktikkan sesuai arahan yang diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai Manajemen Stres terkait *Adverse Life Events* dan Penyuluhan Kesehatan pada Lansia yang Tinggal di Komunitas berlangsung dengan lancar yang diikuti oleh 15 orang lansia. Lansia mampu menerapkan teknik atau latihan yang dapat dilakukan apabila lansia memiliki perasaan yang tidak menyenangkan. Lansia menyampaikan akan menerapkan teknik manajemen stres sehingga dapat mencegah terjadinya masalah depresi. Kegiatan ini diharapkan dapat dilaksanakan secara rutin oleh lansia, hal ini sebagai upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan gejala depresi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2017, January 31). Depression is not a normal part of growing older. Retrieved from <https://www.cdc.gov/aging/mentalhealth/depression.htm>
- Gustryanti, K., Thongpat, S., & Maneerat, S. (2017). Factors relating to depression among older people living in Cimahi, west Java province, Indonesia. *Belitung Nursing Journal*, 3(1), 14-22.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Liu, Q., Cai, H., Yang, L. H., Xiang, Y. B., Yang, G., Li, H., . . . Shu, X. O. (2018). Depressive symptoms and their association with social determinants and chronic diseases in middle-aged and elderly Chinese people. *Scientific Reports*, 8(1), 3841. doi: 10.1038/s41598-018-22175-2
- McKinnon, B., Harper, S., & Moore, S. (2013). The relationship of living arrangements and depressive symptoms among older adults in sub-Saharan Africa. *BioMed Central (BMC) Public Health*, 13(1), 682. doi: 10.1186/1471-2458-13-682
- Padayachey, U., Ramlall, S., & Chipps, J. (2017). Depression in older adults: Prevalence and risk factors in a primary health care sample. *South African Family Practice*, 59(2), 61-66. doi: 10.1080/20786190.2016.1272250
- Pradnyandari, NKD, Diniari, NKS. (2015). Perbandingan Kejadian dan Status Depresi Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga Dengan 1 Yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. *E-jurnal Medika Udayana*. Available at: <<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11953>>. Date accessed: 03 dec. 2019.
- Ramocho, L.M., Louw, Q.A., & Tshabalala, M.D. (2017). Quality of life and physical activity among older adults living in institutions compared to the community. *South African Journal of Physiotherapy*, 73(1), 1-6. doi: 10.4102/sajp.v73i1.342
- Shao, P., Xu, Y., & Pan, C.-W. (2017). Factors associated with and prevalence of depressive features amongst older adults in an urban city in eastern China. *South African Journal of Psychiatry*, 23. doi: 10.4102/sajpsy. v23i0.1064
- Suardana, I. W. (2011). Relationship between sociodemographic factors, social support, and health status with depression in elderly people at Karangasem, Bali, Indonesia. (Unpublished master's thesis). Indonesia University, Java, Indonesia.
- Thirthahalli, C., Suryanarayana, S. P., Sukumar, G. M., Bharath, S., Rao, G. N., & Murthy, N. S. (2014). Proportion and factors associated with depressive symptoms among elderly in an urban slum in Bangalore. *Journal Urban Health*, 91(6), 1065-1075. doi: 10.1007/s11524-014-9903-6
- World Health Organization (WHO). (2017, December 12). Mental health and older adults. Retrieved from <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>