

PERAWAT MENGABDI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)

Vol. 1 No.2 (Oktober 2022) pp. 26-32

<http://journal.akperkabpurworejo.ac.id/>

p-ISSN : xxxx-xxxx e-ISSN : xxxx-xxxx

Manajemen Stress Menuju Lansia Sehat dan Bahagia

Debby Yulianthi Maria

¹Program Studi Keperawatan STIKES Surya Global Yogyakarta, Indonesia, 55194

E-mail Coreespondence:* debby_yulianthi@gmail.com

Info Artikel:

Diterima : 12 Oktober 2022

Diperbaiki : 17 Oktober 2022

Disetujui : 25 Oktober 2022

Kata Kunci: Bahagia, Lansia, Manajemen Stress, Sehat

Keywords: Happy, Elderly, Stress Management, Healthy

Abstrak: Lansia yang sehat dan bebas stres merupakan harapan dan impian semua orang. Selain itu bahagia menjadi salah satu kunci agar bisa hidup sehat lebih lama. Tujuan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi langkah-langkah penyelesaian diri dari stres. Harapannya dengan adanya pengelolaan stres yang baik bisa meringankan beban mental dan pikiran, tapi juga dapat mencegah timbulnya risiko kembali mengalami stres yang tidak terkontrol pada lansia. Kegiatan dilakukan pada 16 Oktober 2022 di balai pertemuan Desa Padukuhan Pungkuran Pleret Bantul. Kegiatan berupa pemberian edukasi manajemen stress pada lanjut usia, menuju lansia sehat dan bahagia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pretest – posttest dengan tanya jawab langsung, ceramah dan diskusi. Media yang digunakan adalah poster, LCD dan proyektor. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan mayoritas peserta telah memahami manajemen stress dengan cara mengenal penyebab stres, tetap terhubung dengan orang lain, tetap aktif, hindari stres yang tidak perlu, istirahat, jadwalkan kegiatan yang menyenangkan, dan gaya hidup sehat.

Abstract: Healthy and stress-free seniors are everyone's hopes and dreams. Besides that, being happy is one of the keys to living a longer healthy life. The purpose of this service aims to provide information on self-completion steps from stress. The hope is that good stress management can ease the mental and mental burden, but also prevent the risk of experiencing uncontrolled stress in the elderly. The activity was carried out on October 16, 2022 at the Padukuhan Pungkuran Pleret Village meeting hall, Bantul. Activities in the form of providing stress management education for the elderly, towards healthy and happy elderly. The method used in this activity is pretest - posttest with direct question and answer, lectures and discussions. The media used are posters, LCD and projectors. The results of the community service activities that have been carried out are declared to run smoothly, the majority of participants have understood stress management by recognizing the causes of stress, staying connected with others, staying active, avoiding unnecessary stress, taking breaks, scheduling fun activities, and lifestyle healthy.

Pendahuluan

Kondisi tubuh yang bugar hingga usia lanjut merupakan harapan dan impian semua orang (Kurnianto, 2015). Selain itu bahagia menjadi salah satu kunci agar bisa hidup sehat lebih lama. Kesehatan dan kebahagiaan adalah suatu hal yang saling terkait. Semakin bertambah usia akan semakin bertambah tantangan dalam menjalani hidup, tetapi mendapatkan kebahagiaan sering kali menjadi salah satu hal yang paling menantang untuk segala kalangan usia. Namun demikian berbagai masalah juga sering dihadapi pada masa lanjut usia (Djamhari, Ramdlaningrum, Layyinah, Chrisnahutama, & Prasetya, 2020).

Stres adalah masalah yang pasti pernah dialami oleh setiap individu (Suarga & Alifa, 2022). Stres dapat terjadi kapan saja dan di mana saja, tidak terkecuali pada lansia. Perubahan yang terjadi pada lansia akan mempengaruhi siklus kegiatan dan kemampuan fisik pada lansia (Putri, 2021). Kondisi stres menyebabkan kerugian pada kegiatan sehari-hari lansia.

Kondisi stres yang banyak dihadapi lansia menyebabkan anggapan bahwa saat memasuki usia senja, lansia tidak bisa merasa bahagia. Ditambah lagi dengan kondisi para lansia yang sering kali diabaikan dan dianggap remeh oleh orang di sekitarnya (Sigalingging et al., 2022). Lansia yang sudah memasuki usia 80-90 tahun, memiliki tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup yang lebih tinggi dibanding remaja dan anak muda. Hal ini pertanda bahwa secara umum, lansia sebenarnya bisa tetap merasa bahagia (Seldadyo et al., 2022).

Kebahagiaan adalah salah satu hal yang penting bagi lansia. Seorang lansia yang merasa bahagia, cenderung memiliki fisik yang sehat, dan begitu pula sebaliknya. Sehat dalam hal ini termasuk juga pada kesehatan mentalnya yang juga terjaga (Fitriyadewi & Suarya, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada lansia di wilayah Padukuhan Pungkuran Pleret Bantul didapatkan data 10 lansia sering merasakan stres kehidupan. Lima lansia melarikan diri dari beban stres dengan merokok. Empat lansia meminum pusing agar bisa tidur tanpa resep dokter. Tindakan ini justru merugikan diri sendiri dan tidak menyelesaikan problem stres yang dihadapi lansia. Melihat masalah yang ada maka dalam pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi langkah-langkah penyelesaian diri dari stres. Harapannya dengan adanya pengelolaan stres yang baik bisa meringankan beban mental dan

pikiran, tapi juga dapat mencegah timbulnya risiko kembali mengalami stres yang tidak terkontrol pada lansia.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada 16 Oktober 2022 di balai pertemuan Desa Padukuhan Pungkuran Pleret Bantul. Kegiatan berupa pemberian edukasi manajemen stress pada lanjut usia, menuju lansia sehat dan bahagia. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pretest – posttest dengan tanya jawab langsung, ceramah dan diskusi. Media yang digunakan adalah poster, LCD dan proyektor. Kegiatan awal dimulai dengan (1) pembukaan, perkenalan dan doa; (2) pretest dengan tanya jawab; (3) penyampaian materi dengan ceramah; (4) diskusi; (5) posttest dengan tanya jawab dan penutup. Hasil evaluasi dilihat dari hasil pretest dan posttest.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh 50 orang. Kegiatan dimulai dengan pembukaan, perkenalan dan doa; (yang diawali dengan awal dimulai dimulai dengan pembukaan, perkenalan dan doa. Selanjutnya dilakukan evaluasi awal sebagai nilai pretest melalui tanya jawab. Hasil menunjukkan sebagian besar mengalami stres masalah ekonomi, anak, dan kesehatan. Upaya yang telah dilakukan adalah berusaha mendiskusikan, mencari tambahan pendapatan dan memeriksakan kedokter. Namun beberapa peserta menjawab tidak diobati, minum obat diwarung dan diabaikan saja.

Setelah mendapatkan hasil dilanjutkan kegiata edukasi. Materi edukasi yang diberikan bertema manajemen stress menuju lansia sehat dan bahagia. Penyampaian materi dengan metode ceramah dibantu dengan media poster. Berikut ini media poster yang digunakan dalam penyuluhan:



Gambar 1 Poster Kegiatan

Beberapa hal yang dapat dilakukan lansia dalam rangka mengelola stres, antara lain mengenal pemicu atau penyebab stres, tetap terhubung dengan orang lain, tetap (bergerak) aktif, hindari stres yang tidak perlu, istirahat, jadwalkan kegiatan yang menyenangkan, dan gaya hidup sehat (Sabila, 2022).

Sebagai langkah awal dalam manajemen stres harus mengetahui hal apa yang menyebabkan stres. Mengetahui penyebab dari stres akan membantu individu maupun pendamping untuk mengatur ulang langkah praktis yang dapat mengubah situasi pemicu stres tersebut (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019). Masalah stress dapat bersumber dari beberapa aspek, seperti perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Gejala yang terlihat pada lansia yang mengalami masalah dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Masalah-masalah lain yang seringkali juga disertai dengan terjadinya perubahan konsep diri (Wardani, 2018).

Sedangkan dengan tetap terhubung dengan orang lain akan menghindari rasa kesepian yang sering dirasakan. Menjalिन hubungan yang baik dengan teman, tetangga, serta keluarga yang memberi *support* pada kehidupan lansia akan membantu mereka merasa lebih bahagia, positif, dan enerjik (Sessiani, 2018).

Aktivitas keseharian, dengan gerak aktif akan membantu produksi endorfin sebagai hormon bahagia dalam tubuh. Adanya endorfin juga

memberikan energi positif dalam diri lansia sehingga menghindarkan mereka dari stres (Yanti, 2022). Selanjutnya individu yang bahagia seharusnya dapat menghindari stres yang tidak perlu dan istirahat. Pada lansia mungkin mereka akan mengalami masa-masa perubahan besar dalam diri seperti saat duka kehilangan pasangan, perubahan fisik yang menjadi jauh lebih tidak berdaya akibat penyakit degeneratif. Istirahat adalah mengambil jeda waktu untuk menolak ajakan-ajakan atau obrolan-obrolan yang kiranya menimbulkan beban pikiran berlebih pada pikiran dan digunakan untuk rehat. Lansia pada umumnya mengeluh tidak bisa tidur dengan nyenyak sehingga merasakan badan lemas, lesu dan tidak bersemangat melakukan aktivitas disiang harinya. Keluhan gangguan tidur ini dirasakan ketika terbangun di malam hari misalnya mendengarkan suara berisik, keinginan berkemih, dan ada merasakan sulitnya tertidur. Solusi dari permasalahan adalah istirahat tidur (Faridah & Indrawati, 2021).

Selain itu menjadwalkan kegiatan yang menyenangkan dapat menjadi pilihan sebagai upaya pencegahan stress. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti melakukan hobi, kumpul bersama teman dalam arisan atau pengajian. Lansia harus menerapkan gaya hidup sehat. Yang diajarkan dalam gaya hidup sehat ini dapat mengkonsumsi makanan gizi seimbang, olahraga, serta istirahat yang cukup dapat memperbaiki tidak hanya kesehatan fisik, namun juga mental dan psikologis kita.

Kegiatan selanjutnya dilakukan diskusi. Respon baik ditunjukkan dengan adanya umpan balik dari peserta baik yang bertanya dan menjawab pertanyaan dari sesama peserta. Peserta dinyatakan aktif berperan dalam kegiatan. Kegiatan terakhir adalah posttest dengan tanya jawab dan penutup. Hasil evaluasi dilihat dari hasil posttest didapatkan data mayoritas peserta memahami tentang manajemen stress menuju lansia sehat dan bahagia. Berikut ini dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan :



Gambar 2 Dokumentasi Kegiatan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dengan tema manajemen stres menuju lansia sehat dan bahagia dapat dinyatakan kegiatan berjalan dengan lancar, mayoritas peserta telah memahami manajemen stress dengan cara mengenal pemicu atau penyebab stres, tetap terhubung dengan orang lain, tetap (bergerak) aktif, hindari stres yang tidak perlu, istirahat, jadwalkan kegiatan yang menyenangkan, dan gaya hidup sehat.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih disampaikan kepada ibu kader Padukuhan Pungkuran Timur Pleret Bantul yang telah menyediakan tempat, peserta dan waktu dalam kegiatan dengan tema PkM: Manajemen Stress Menuju Lansia Sehat dan Bahagia.

Referensi

Djamhari, E. A., Ramdlaningrum, H., Layyinah, A., Chrisnahutama, A., & Prasetya, D. (2020). Kondisi Kesejahteraan Lansia Dan Perlindungan Sosial Lansia Di Indonesia. In *Kondisi Kesejahteraan Lansia Dan Perlindungan Sosial Lansia Di Indonesia* (p. 116). Prakarsa. Retrieved from http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

Faridah, F., & Indrawati, I. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Terapi Dzikir Di PSTW Tresna Werda Budi Luhur Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.151>

Fitriyadewi, L. P. W., & Suarya, L. M. K. S. (2016). Peran Interaksi Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 332-341. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p15>

- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152.
- Sabila, H. (2022). Langkah Mudah Manajemen Stres pada Lansia. Retrieved October 24, 2022, from <https://www.geriatri.id/artikel/1265/langkah-mudah-manajemen-stres-pada-lansia>
- Seldadyo, H., Ali, S., Turana, Y., Budiyanta, N. E., Suci, E. S. T., & Marditia, P. P. R. (2022). *Kesejahteraan Warga Lanjut Usia*. Yogyakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Sigalingging, G., Nasution, Z., Ginting, M., Pakpahan, H. M., Sitopu, S. D., Simanullang, P., & Girsang, E. M. (2022). Penyuluhan Kesehatan Strategi Hidup Sehat Lansia Di Kelurahan Bangun Sari Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAJU UDA Universitas Darma Agung MEDAN*, 3(1), 1–8.
- Suarga, & Alifa, R. N. (2022). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Kinerja. *Educational Leadership*, 2, 1–16.
- Wardani, D. A. (2018). *Kesehatan Mental Dan Sosial*.
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorfin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 75–81. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704>