

Pelatihan Releasing Teknik 3M Untuk Mengurangi Kecemasan Lansia di Yogyakarta

Sri Setyowati^{1*}, Bety Agustina Rahayu², Yeni Isnaeni³, Filjah⁴, Rahimah⁵, Tri Aulia⁶
^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Keperawatan Surya Global Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
E-mail Corespondence: Setyoku.sg@gmail.com*

Info Artikel:

Diterima : 13 Maret 2022
Diperbaiki : 28 Maret 2022
Disetujui : 31 Maret 2022

Kata Kunci: Kecemasan, Lansia, Pelatihan Releasing Teknik 3M

Abstrak: Peningkatan jumlah penduduk lansia menimbulkan konsekuensi dan berbagai tantangan akibat penuaan. Kecemasan pada lansia yang terjadi merupakan kecemasan sekunder akibat stimulus eskternal/internal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Releasing dengan teknik 3M untuk mengurangi kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Bougenvile Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan metode pelatihan Releasing dengan metode 3M dilaksanakan dengan secara daring. Kegiatan yang dilakukan dalam teknik realizing 3 M yaitu mengakui emosi saat itu, mengangkat emosi saat itu dan meminta yang diharapkan. Melihat hasil kegiatan pengabdian dengan tema pelatihan releasing teknik 3M untuk mengurangi kecemasan pada Lansia ini cukup berhasil dan dapat diterima. Kesimpulan dalam pelatihan tehnik releasing dengan teknik 3M diikuti oleh 16 orang lansia dilaksanakan secara langsung. Sembilan orang lansia menyatakan sudah bisa melakukan teknik releasing 3M secara mandiri dan merasa lega 7 orang lansia tidak memberikan jawaban.

Keywords: Anxiety, The Elderly, Training On Releasing Techniques 3M

Abstract: The increasing number of the elderly population has consequences and various challenges due to aging. Anxiety in the elderly that occurs is secondary anxiety due to external/internal stimuli. This community service activity aims to determine the effect of Releasing with 3M techniques to reduce anxiety in the elderly at the Posyandu Lansia Bougenvile Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta. Community service activities are carried out with the Releasing training method with the 3M method carried out online. The activities carried out in the 3M Realizing technique are acknowledging the current emotion, raising the current emotion and asking for what is expected. Seeing the results of the service activity with the theme of releasing 3M technique training to reduce anxiety in the elderly, it was quite successful and acceptable. The conclusion in the releasing technique training with the 3M technique followed by 16 elderly people was carried out directly. Nine elderly

people stated that they could do the releasing 3M technique independently and were relieved that 7 elderly people did not give an answer.

Pendahuluan

Populasi lansia saat ini meningkat sangat cepat. Pada tahun 2020, jumlah lansia diprediksi sudah menyamai jumlah balita. Sebelas persen dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia (Maryuni, 2020). Pada tahun 2020 jumlah penduduk usia lanjut atau lansia pada 2020 diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa atau 11,34 persen dari total jumlah penduduk di Tanah Air, angka ini menjadi tantangan agar tercipta lansia sehat dan produktif (Kebijakan Kesehatan Indonesia, 2020).

Peningkatan jumlah penduduk lansia menimbulkan konsekuensi dan berbagai tantangan akibat penuaan. Program pembangunan kelanjutusiaan yang mampu mengayomi kehidupan lansia di Indonesia sangat dibutuhkan. Seiring dengan pertambahan usia, lansia akan mengalami proses degeneratif baik dari segi fisik maupun segi mental. Menurunnya derajat kesehatan dan kemampuan fisik akan mengakibatkan lansia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar sehingga interaksi sosial menjadi menurun.

Orang lanjut usia atau lansia dimaknai sebagai masa kemunduran, karena merupakan fase akhir dari kehidupan. Semakin panjang umur seseorang akan semakin mengalami kemunduran baik psikis maupun psikologis (Rahmawati and Saidiyah, 2016). Tantangan pada lansia adalah penyakit berat, disabilitas, penurunan seksual dan krisis eksistensi. Krisis eksistensi bisa berupa ancaman digantikan posisi, ketika pensiun dan menjadi pelaku rawat anggota keluarga dengan penyakit kronik (Devamethia, 2019). Hal-hal ini menimbulkan kecemasan pada lansia.

Kecemasan pada lansia yang terjadi merupakan kecemasan sekunder akibat stimulus eksternal/internal. Terlebih pada masa pandemi Covid-19 saat ini yang sudah berlangsung lebih dari satu tahun yang bisa mengakibatkan lansia mengalami kecemasan dan rasa takut yang lebih. Kecemasan bisa berupa kecemasan wajar dan tidak wajar.

Kecemasan wajar, yaitu berupa kecemasan karena kondisi tertentu, misal cemas karena mau ujian. Sedangkan kecemasan tidak wajar seperti cemas atau sepanjang hari, saking cemasnya hingga tidak bisa tidur. Kalau sampai

mengganggu aktivitas harian, sudah perlu pengobatan atau dikonsultasikan (Mukholil, 2018).

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Kecemasan ini terjadi karena respons psikologis yang timbul pada diri seseorang sebagai antisipasi bahaya yang tidak nyata (Saleh, 2019). Rasa ketakutan dan kecemasan terutama di masa Covid-19 ini semakin meningkat. Berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri (Harahap, 2021).

Lanjut usia di Indonesia dengan usia 60 tahun ke atas berjumlah sekitar 8,90% dari jumlah penduduk di Indonesia. Semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, tentu akan menimbulkan berbagai persoalan dan permasalahan yang akan muncul baik fisik maupun psikososial. Usia lanjut membawa penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan periode-periode usia sebelumnya, penurunan yang terjadi pada kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia (Annisa and Ifdil, 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut pengabdian tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pengaruh Releasing dengan Teknik 3M untuk mengurangi kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Bougenvile Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan metode pelatihan Releasing dengan metode 3M dilaksanakan dengan secara luring. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Lansia di Posyandu Lansia Bougenvile Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan Lansia dapat mengikuti kegiatan Releasing dengan Teknik 3M dan mampu mengurangi kecemasan secara mandiri. Teknik realizing 3 M yaitu mengakui emosi saat itu, mengangkat emosi saat itu dan meminta yang diharapkan.

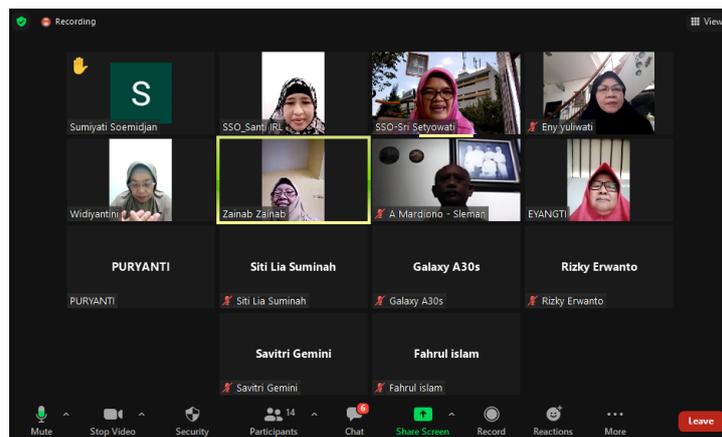
Hasil dan Pembahasan

Kegiatan diawali dengan berkoordinasi dengan Pengurus posyandu Lansia Bougenvile Kepek Timbulharjo Sewon Bantul Yogyakarta. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Kegiatan PKM

Tanggal Pelaksanaan	Jam	Kegiatan
02 agustus 2021		Survey tempat
20-26 Agustus 2021	14.00-16.30 WIB	Koordinasi dengan pengurus Posyadu Lansia
28 Nopember 2021	09.00-10.30 WIB	Pelatihan Releasing dengan tehnik 3 M
10 Desember 2021	13.00-16.00 WIB	Pelaporan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, rencana awalnya akan dilaksanakan pada bulan September 2021 namun atas dasar pertimbangan kasus Covid-19 yang belum kondusif maka terjadi pergeseran jadwal sehingga kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Nopember 2021 bersamaan dengan kegiatan Posyandu lansia. Kegiatan diikuti oleh 16 orang lansia dengan dokumentasi kegiatan yang ditampilkan pada Gambar 1 :



Gambar 1 Dokumentasi Kegiatan

Sebelum materi diberikan maka dilakukan *pre test* terlebih dahulu dengan menanyakan tehnik apa saja yang pernah dilakukan saat ada perasaan cemas atau perasaan-perasaan negative. Terdapat 90% dari peserta menyatakan dengan beristighfar dan marah secara verbal dan belum pernah mendapatkan tehnik realeasing dengan metode 3M dan 10% tidak memberikan jawaban.

Kegiatan selanjutnya adalah memberikan materi tentang tehnik releasing dengan metode 3M untuk mengelola emosi dan perasaan negative pada lansia. Teknik realizing 3 M dimulai dengan mengakui emosi saat itu, mengangkat emosi

saat itu dan meminta yang diharapkan. Setelah pemberian materi kemudian dilanjutkan praktek teknik Realesing dengan metode 3M dan tanya jawab.

Setelah praktek secara bersama-sama kemudian dievaluasi apakah sudah bisa melakukan sendiri dan menanyakan apakah ada perasaan yang lega setelah melakukan tehnik tersebut. Dari 16 peserta 9 diantaranya menyatakan sudah bisa dan enak perasaannya. Peserta menyatakan akan melakukan teknik realeasing dengan metode 3 M saat ada perasaan cemas atau perasaan-perasaan negative atau emosi negative muncul. Sedangkan yang 7 peserta tidak memberikan jawaban.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum berjalan dengan lancar. Lansia merasa bahagia karena bisa bertemu dengan teman-temannya meskipun hanya melalui media zoom meeting. Meskipun pada saat live zoom meeting ada beberapa lansia yang tidak merespon saat disapa. Hal ini bisa dipahami karena keterbatasan lansia dalam menggunakan teknologi. Dimana tidak semua lansia mampu mengoperasikan media tersebut. 50% lansia sangat tergantung pada keluarga pada saat pertemuan atau belajar dengan menggunakan zoom meeting. Namun demikian bukan berarti lansia tidak belajar, mereka tetap mengikuti acara sampai selesai.

Pada pelatihan ini didapat 6 orang lansia yang menyatakan sudah bisa dan akan mencoba teknik mengelola perasaan dan emosi negative dengan 3 M. Mereka menyatakan lega setelah mencoba mempraktekkan teknik tersebut. Hal ini dapat dipahami bahwa teknik realizing 3 M yaitu mengakui emosi saat itu, mengangkat emosi saat itu dan meminta yang diharapkan.

Kecemasan bisa terjadi karena terlalu banyak berpikir dan tidak berusaha untuk melepaskan segala kegundahan dengan keikhlas, sehingga diperlukan cara untuk mengelola kecemasan. Teknik realizing adalah teknik pelepasan, pada teknik ini dimulai dengan mengakui emosi saat itu yang sedang dirasakan. Kondisi ini adalah merupakan kondisi menyadari pikiran dan emosi negatif yang berulang. Pada fase ini akan terjadi seseorang yang cemas akan memikirkan saat dikecewakan oleh teman, kemudian muncul rasa frustrasi dan kecewa. Hal baik pada kegiatan ini adalah mulainya kesadaran diri. Kesadaran membuat kita menghentikan siklus kembalinya terulang masalah tersebut dan akan adanya

perencanaan langkah awal dalam menghadapi emosi negatif yang muncul (Nadia, 2018).

Teknik kedua dengan mengangkat emosi saat itu, tujuan dari kegiatan ini adalah membantu meluapkan emosi. Tidak ada salahnya untuk sesekali melampiaskan amarah, tetapi tentu saja hal ini sebaiknya tidak dilakukan sembarangan. Penting mengetahui cara yang tepat untuk melampiaskan emosi.

Meluapkan emosi baiknya ditujukan untuk menyampaikan hal yang dirasa kurang tepat serta dilakukan untuk memperbaiki keadaan atau hubungan. Sebaliknya, menahan emosi malah bisa menyebabkan peningkatan hormon stres, yaitu adrenalin dan kortisol. Peningkatan hormon ini bisa memicu gangguan kesehatan, seperti meningkatkan risiko infeksi, penyakit kardiovaskular, serta gangguan mental, misalnya depresi. Melampiaskan emosi sembarangan bisa melukai perasaan orang lain, tetapi menahannya justru bisa menyakiti diri sendiri. Maka dari itu, penting untuk mengetahui cara yang baik dalam melampiaskan emosi. Hal ini juga perlu dilakukan untuk menghindari dampak negatif yang muncul setelah meluapkan emosi (R. Fadli, 2019).

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan dari agama Islam mengajarkan istighfar, saat istighfar dan kalimat-kalimat thoyyibah (Fitriyani, 2018). Cara yang dilakukan pada proses ini kecemasan yang datang dari otak limbik akan *didelete* atau dihapus, selanjutnya, tarik napas panjang lewat hidung dan keluarkan lewat mulut sambil terus mengucap istighfar dan kalimat-kalimat baik lainnya. Karena, dengan menarik napas panjang lewat hidung kemudian mengeluarkannya dari mulut, apa yang dicemaskan akan dikeluarkan lewat mulut dan terbuang lalu masuk ke dalam tanah. Dengan begitu, tidak lagi ter-broadcast lewat gelombang bioplasmik. Cemas yang tidak di-*delete* atau dihapus dengan istighfar, bahayanya akan didorong oleh gelombang bioplasmik sehingga apa yang dicemaskan justru akan terjadi. Setelah tubuh menjadi rileks karena tarikan napas panjang tadi, langkah selanjutnya adalah sebutkan apa yang diinginkan (M. I. Fadli, 2019).

Cara ketiga adalah dengan meminta yang diharapkan, kegiatan ini bermaksud agar lansia dapat menyampaikan keinginan yang diharapkan. Melihat hasil dan pembahasan disetiap tahapan kegiatan menunjukkan kegiatan pengabdian dengan tema pelatihan releasing teknik 3M untuk mengurangi kecemasan pada Lansia ini cukup berhasil dan dapat diterima.

Kesimpulan

Pelatihan Teknik Releasing dengan Teknik 3M diikuti oleh 16 orang lansia dilaksanakan secara langsung. Sembilan orang lansia menyatakan sudah bisa melakukan teknik releasing 3M secara mandiri dan merasa lega 7 orang lansia tidak memberikan jawaban.

Ucapan Terima Kasih

Bagi lansia disarankan untuk melakukan teknik releasing dengan 3M saat ada perasaan dan emosi negative secara mandiri. Sedangkan bagi keluarga lansia diharapkan terus memberikan dukungan kepada lansia dalam melakukan teknik releasing dengan 3M agar kualitas hidup lansia tetap optimal.

Referensi

- Annisa, D. F. and Ifdil, I. (2016) 'Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)', *Konselor*, 5(2), p. 93. doi: 10.24036/02016526480-0-00.
- Devamethia (2019) *Pengalaman lansia terlantar dalam menghadapi krisis psikososial tahap kedelapan (ego integrity vs despair)*.
- Fadli, M. I. (2019) *Istighfar Dan Taubat Dalam Al-Qur ' An (Studi Penafsiran Al-Alûsî)*, repository.uinjkt.ac.id.
- Fadli, R. (2019) *Jangan Ditahan, Ini Cara Tepat Melampiaskan Amarah*, halodoc.com. Available at: <https://www.halodoc.com/artikel/jangan-ditahan-ini-cara-tepat-melampiaskan-amarah>.
- Fitriyani, N. (2018) *Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam*. Available at: <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/5068>.
- Harahap, L. (2021) *Kemenkes: Angka Gangguan Cemas Naik Sebesar 6,8 Persen Selama Pandemi*, Merdeka.com. Available at: <https://www.merdeka.com/peristiwa/kemenkes-angka-gangguan-cemas-naik-sebesar-68-persen-selama-pandemi.html>.
- kebijakankesehatanindonesia.net (2020) *2020, Lansia Indonesia Mencapai 28,8 Juta Jiwa*, kebijakankesehatanindonesia.net. Available at: <https://kebijakankesehatanindonesia.net/25-berita/berita/2557-2020-lansia-indonesia-mencapai-28-8-juta-jiwa>.
- Maryuni (2020) 'Karakteristik Lansia di Desa Tanjung Anom Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah', *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup*, 5(1), pp. 43-54. Available at: <http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>.
- Mukholil (2018) 'Kecemasan Dalam Proses Belajar', *jurnal Eksponen*, 8(1).
- Nadia, F. (2018) *Merangkul Emosi Negatif*, liputan6.com. Available at: <https://www.liputan6.com/health/read/3802310/merangkul-emosi-negatif>.
- Rahmawati, F. and Saidiyah, S. (2016) 'Makna Sukses di Masa Lanjut', *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), pp. 51-68. doi: 10.15575/psy.v3i1.783.
- Saleh, U. (2019) *Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan)*, Program Studi Psikologi.