

EDUKASI KESEHATAN JIWA DAN MENULIS EKSPRESIF PADA LANSIA DI MALAYSIA

Syiddatul Budury¹⁾, Nur Ainiyah²⁾, Difran Nobel Bistara³⁾,
Siti Khuzaimah Ahmad Sharoni⁴⁾, Haliza Abdul Rahman⁵⁾

^{1,2,3)}Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

^{4,5)}Centre for Nursing Studies, Faculty of Health Sciences, Universiti Teknologi MARA,
UiTM Selangor, Puncak Alam Campus, 42300 Selangor, Malaysia
syiddatbr@unusa.ac.id

Abstract

Mental health among the elderly poses a serious challenge in the field of healthcare, given the increasing global population of elders. Mental health issues, such as depression, anxiety, and stress, significantly impact their quality of life. The purpose of this community engagement was to educate elderly about mental health concerns and explore the effects of expressive writing on their mental well-being. The initiative was attended by 28 elderly participants at the Felda Bukit Cerakah Senior Citizens Activity Center in Selangor, Malaysia. The program commenced with group exercises followed by an educational session on mental health issues commonly experienced by the elderly, culminating in the implementation of expressive writing. The results revealed an improvement in participants' awareness of mental health and a sense of relief after engaging in the activity. Expressive writing proved to be an effective method for enhancing mental health in elderly. This intervention is relatively easy to implement and holds promise as a non-pharmacological approach in caring for elderly experiencing mental health problems.

Keywords: elderly, expressive writing, mental health.

Abstrak

Kesehatan mental pada lansia menjadi salah satu tantangan serius dalam bidang kesehatan, mengingat peningkatan jumlah populasi lansia di seluruh dunia. Masalah kesehatan mental pada lansia, seperti depresi, kecemasan, dan stres, memiliki dampak negatif yang signifikan pada kualitas hidup lansia. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengedukasi tentang masalah kesehatan jiwa lansia dan untuk mengetahui dampak expressive writing bagi kondisi jiwa lansia. Kegiatan ini diikuti oleh 28 lansia yang bergabung. Di Pusat Aktivitas Warga Emas Felda Bukit Cerakah, Selangor Malaysia. Kegiatan dimulai dengan senam bersama dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang masalah kesehatan yang muncul pada lansia serta pelaksanaan menulis ekspresif. Hasilnya ada peningkatan pengetahuan kesehatan jiwa dan perasaan lega setelah mengikuti kegiatan. Expressive writing menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental pada lansia. Intervensi ini relatif mudah diimplementasikan dan dapat menjadi pilihan yang menjanjikan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam merawat lansia yang mengalami masalah kesehatan mental.

Kata kunci: lansia, menulis ekspresif, kesehatan mental.

PENDAHULUAN

Kondisi kesehatan mental para lanjut usia saat ini menjadi hal utama yang harus diperhatikan. Lansia memiliki risiko lebih tinggi terkena

masalah kesehatan mental, termasuk depresi, gangguan suasana hati, stress, cemas dan gangguan neurodegeneratif seperti penyakit Alzheimer dan demensia (1). Kondisi-kondisi ini dapat menyebabkan penurunan fungsi fisik,

meningkatkan ketergantungan, dan tingkat disabilitas dan kematian yang lebih tinggi (2)(3)

Sekitar 25% dari lansia mengalami masalah kesehatan jiwa dan banyak dari lansia tersebut yang menderita depresi (4) Prevalensi gangguan mental pada lansia di Eropa dan Amerika Utara sebesar 19,47% untuk depresi dan demensia (5) di Amerika Serikat sebanyak 20% dari populasi lansia memiliki gangguan mental seperti depresi, kecemasan, skizofrenia, gangguan bipolar, dan gangguan penyalahgunaan NAPZA (6). Sementara penelitian yang dilakukan di Iran menunjukkan bahwa 35% dari lansia mengalami masalah gangguan mental (7). Masalah kesehatan jiwa bisa dialami lansia dipengaruhi beberapa faktor, seperti kehilangan pasangan, ketidakamanan sosial dan finansial, dukungan keluarga yang kurang serta nutrisi yang tidak memadai juga berkontribusi pada gangguan mental.

Berbagai macam intervensi yang bisa diterapkan untuk mengurangi masalah kesehatan mental dan membuat kualitas hidup lansia lebih bermakna, salah satunya dengan melakukan terapi spiritual, berdzikir, terapi berkebun serta menulis ekspresif. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberi pengetahuan tentang masalah kesehatan mental apa saja yang bisa dialami lansia serta bagaimana menulis ekspresif mampu membuat perasaan lega dan nyaman,

METODE

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap.

1. Tahapan Persiapan

- a. Diskusi dengan pihak Pusat Kejururawatan Fakultas Sains Kesihatan

Universiti Teknologi Mara Malaysia (UiTM) terkait program *community service*

- b. Pihak UiTM setuju dan melakukan survey lokasi di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Felda Bukit Cerakah, Kuala Selangor
- c. Menyiapkan materi dan instrument yang akan digunakan dalam kegiatan

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Felda Bukit Cerakah, Kuala Selangor, pada tanggal 6 Juli 2023. Ada 28 Lansia yang mengikuti kegiatan.

- a. Kegiatan dimulai dengan senam pagi bersama.
- b. Mengkaji pengetahuan secara lisan terkait pengetahuan lansia tentang masalah kesehatan mental
- c. Melakukan edukasi tentang masalah kesehatan mental
- d. Mengkaji ulang pengetahuan yang didapatkan
- e. Menulis ekspresif tentang hal yang membuat sedih dan apa yang dilakukan jika sedih.
- f. Diskusi

3. Tahap Evaluasi

Memberikan pertanyaan terkait materi dan emosi yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan dan menulis ekspresif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diikuti oleh 28 lansia perempuan yang berusia diatas 55 tahun. Aktivitas sehari-hari lansia adalah berkebun, bermain bersama cucu dan ada beberapa yang tinggal sendiri.



Gambar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan lansia tentang masalah kesehatan mental. (N=28)

Tingkat pengetahuan sebelum edukasi	N	%
Baik	2	7.1
Cukup	6	21.4
Kurang	20	71.4

Tingkat pengetahuan setelah edukasi	N	%
Baik	16	57.1
Cukup	9	32.1
Kurang	3	10.7

Tabel 2. Kondisi emosi lansia dalam 2 minggu terakhir

Pertanyaan	N	%
Dalam 2 minggu terakhir apakah anda merasa sedih		

Ya	8	28.6
Tidak	6	21.4
Kadang- kadang	14	50

Dalam 2 minggu terakhir apakah anda merasa hidup terasa hampa dan kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang disukai?

Ya	2	7.1
Tidak	16	57.1
Kadang-kadang	10	35.7

Dari tabel 1 didapatkan data adanya peningkatan pengetahuan pada lansia tentang masalah kesehatan mental, dan pada tabel 2 didapatkan bahwa dalam dua minggu terakhir kondisi emosi lansia merasakan sedih dan kehilangan minat untuk melakukan aktivitas dan kebanyakan dari mereka menjawab membaca Alquran jika merasa sedih.

PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang kesehatan mental. Peningkatan ini dapat menambah *awareness* tentang pentingnya kesejahteraan mental atau ketenangan jiwa, pengetahuan bisa membantu lansia mengenali dan mengelola gejala masalah kesehatan mental seperti depresi, stress dan kecemasan (8) pengetahuan juga dapat membantu mengurangi ketakutan dan pemahaman yang keliru tentang kesehatan jiwa saat menjadi lansia (9). Ada 12 lansia yang dalam dua minggu terakhir mengeluh kehilangan minat untuk melakukan aktivitas yang disukai, ini menunjukkan bahwa kondisi mental lansia mulai menunjukkan gejala dan tanda mengalami gangguan masalah kesehatan mental, dalam hal ini adalah depresi. Pernyataan lansia yang banyak melakukan kegiatan membaca Al Quran saat merasa sedih merupakan salah satu terapi supportif yang bisa mengurangi

tingkat gangguan, selain itu hasil edukasi pada kegiatan pengabdian masyarakat diajarkan untuk juga bisa menerapkan aktivitas menulis ekspresif.

Expressive writing atau menulis ekspresif adalah bentuk komunikasi melalui tulisan yang memungkinkan individu untuk berbagi pikiran, perasaan, dan emosi mereka tanpa rasa takut akan penilaian atau penghakiman (10) menulis ekspresif memungkinkan lansia mengeskpresikan perasaan dan bisa dijadikan sebagai alternatif psikoterapi (11) penelitian yang dilakukan oleh Mordechay menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat memperbaiki kondisi emosi dan mengurangi gejala depresi dan kecemasan.(12) kondisi ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dever bahwa menulis ekspresif mampu membuat orang memiliki pemikiran yang baru, refleksi diri dan mendukung peningkatan kesehatan fisik dan mental (13)

KESIMPULAN

Pengetahuan tentang kesehatan mental bagi lansia adalah suatu hal penting, salah satu aktivitas yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental adalah dengan menulis ekspresif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bhattacharyya KK. Aging and Mental Health. In: Rethinking the Aging Transition. Cham: Springer International Publishing; 2021. p. 59–80.
2. Kalašić AM, Pfeiffer A. Promotion of Mental Health of the Elderly. In: Global Mental Health. Cham: Springer International Publishing; 2017. p. 157–71.
3. Fernandes L, Paúl C. Editorial: Aging and mental health. Vol. 9, Frontiers in Aging Neuroscience. Frontiers Research Foundation; 2017.
4. Nepal S, Sapkota N, Kumar R, Deo BK, Mishra S. Psychiatric Disorders in Elderly Patients attending OPD of Tertiary Care Centre in Eastern region of Nepal. Journal of Psychiatrists' Association of Nepal. 2017 Sep 29;5(1):43–8.
5. Volkert J, Schulz H, Härter M, Włodarczyk O, Andreas S. The prevalence of mental disorders in older people in Western countries - a meta-analysis. Vol. 12, Ageing Research Reviews. 2013. p. 339–53.
6. Shattell M. Guest editorial: Mental illness in older adults [Internet]. Vol. 36, Journal of Gerontological Nursing. 2010. Available from: <http://www.slackinc.com/>
7. Shahboulaghi MFM, Moghaddam AG, Khoshnou H. Mental Health in the Elderly and Its Predictive Factors. World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine. 2017 Dec;15(10):313–20.
8. Holm AL, Lyberg A, Lassenius E, Severinsson E, Berggren I. Older Persons' Lived Experiences of Depression and Self-Management. Issues Ment Health Nurs. 2013 Oct 25;34(10):757–64.
9. Imtiaz S, Kamal A. Rumination Optimism and Psychological Well-being among Elderly: Self-Compassion as a Predictor The Phenomenological

- Understanding of piri Muridi in pakistan View project
Psychological Risk Factors and Challenges for Children in Domestic Labor. View project
[Internet]. 2016. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/313764636>
10. Budiyo NR, Sudiro S, Wibowo AP. The Effectiveness Of Expressive Writing And Social Media As Emotional Release. *International Journal of Business, Humanities, Education and Social Sciences (IJBHES)*. 2020 Jun 30;2(1):30–5.
 11. Fuentes AMM, Kahn JH, Lannin DG. Emotional disclosure and emotion change during an expressive-writing task: Do pronouns matter? *Current Psychology*. 2021 Apr 7;40(4):1672–9.
 12. Sabo Mordechay D, Nir B, Eviatar Z. Expressive writing - Who is it good for? Individual differences in the improvement of mental health resulting from expressive writing. *Complement Ther Clin Pract*. 2019 Nov;37:115–21.
 13. LaCaille L, Patino-Fernandez AM, Monaco J, Ding D, Upchurch Sweeney CR, Butler CD, et al. Expressive Writing and Health. In: *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York, NY: Springer New York; 2013. p. 735–41.