

## **EDUKASI KESEHATAN MENTAL UNTUK MENCEGAH DEPRESI DAN STRESS PADA LANSIA DI UPTD PSLU TRESNA WERDHA NATAR**

**Afifah Khoirur Rizqi, Amelia Hayati, Azzahra Kania Fatihah, Hanifah Astri  
Aulia, Happy Aprilia Belkis, Juwita Lestari, Satrya Jaya,  
Karunia Viandra Yoanisa, Nafisa Lintang Safitri,  
Fitri Aprilia Susanti, Hanifah Shabrina,  
Yunila Sari, Wayan Aryawati**

Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Malahayati  
*afifahkr1404@gmail.com*

### **Abstract**

The elderly are generally more susceptible to an increased incidence of health problems, accompanied by a decline in strength and immune system resilience as they age. As individuals grow older, they face psychosocial challenges, necessitating effective handling of these issues and requiring more intensive care. This emphasizes the importance of nursing homes as facilities dedicated to the maintenance and well-being of the elderly. Therefore, it becomes crucial to focus on the mental health of the elderly at the UPTD PSLU Tresna Werdha Natar. The purpose of this literature review is to elucidate common mental health issues occurring in the elderly at the UPTD PSLU Tresna Werdha Natar. The methodology used in the health education conducted at the UPTD PSLU Tresna Werdha Natar includes a pre-test, material presentation, question-and-answer discussions, and a post-test. The goal of this activity is to achieve an increase in the average knowledge score before and after the education session. The outcome of this service is expected to empower the elderly with knowledge on how to maintain their mental health. In conclusion, based on the results obtained, three mental health issues in the elderly are identified: depression, anxiety, and dementia. Several factors influence the emergence of mental health problems in the elderly, such as age, family support, spiritual relationships, medical history, hypertension, smoking, and alcohol consumption.

*Keywords: elderly, UPTD PSLU Tresna Werdha, Mental Health.*

### **Abstrak**

Lansia cenderung lebih rentan terhadap peningkatan insiden masalah kesehatan, dengan penurunan kekuatan dan daya tahan sistem kekebalan tubuh, seiring bertambahnya usia. Saat seseorang semakin tua, mereka menghadapi tantangan psikososial, sehingga penanganan masalah tersebut harus ditangani secara efektif dan memerlukan perawatan yang lebih intensif. Hal ini menyoroti pentingnya panti jompo sebagai fasilitas yang didedikasikan untuk pemeliharaan dan kesejahteraan lansia. Oleh karena itu, menjadi sangat penting untuk fokus pada kesehatan mental lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar. Tujuan dari tinjauan literatur ini adalah untuk menjelaskan masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar. Metode yang digunakan pada edukasi tentang kesehatan yang diadakan di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar adalah pre-test, pemaparan materi, diskusi tanya jawab, dan post-test. Tujuan dari kegiatan ini diharapkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Hasil pengabdian ini diharapkan agar para lansia memiliki pengetahuan tentang bagaimana cara menjaga Kesehatan mental mereka. Sebagai kesimpulan, dari hasil yang didapatkan tiga masalah kesehatan mental pada lansia yaitu: depresi, kecemasan, dan demensia. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya masalah kesehatan mental pada lansia seperti: usia, dukungan keluarga, hubungan spiritual, riwayat medis, hipertensi, merokok, dan konsumsi alkohol.

*Keywords: lansia, UPTD PSLU Tresna Werdha, kesehatan mental.*

## PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses yang tidak dapat dipungkiri. Pada hakikatnya orang lanjut usia akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikis akibat penuaan. Proses penuaan seringkali dikaitkan dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh, sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan fisik (Nida, 2014). Menurut Kartinah dan Agus Sudaryanto (2008), penuaan merupakan suatu proses normal yang ditandai dengan kemunduran faktor sosial, psikologis, dan fisik yang saling berinteraksi. Orang lanjut usia lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental akibat keadaan ini. Para lansia dengan masalah kesehatan mental menghadapi tantangan yang sulit.. Jika tidak ditangani, permasalahan ini dapat menyebabkan peningkatan jumlah pasien yang dirawat di rumah sakit dan panti jompo, menurunkan kualitas hidup lansia, atau bahkan mengakibatkan kematian (Sulatri, 2020). Kesehatan mental penghuni panti jompo lainnya terkena dampak negatif dari lansia yang memiliki masalah kesehatan mental, khususnya mereka yang tinggal di fasilitas tempat tinggal berbantuan. Ketidakmampuan berinteraksi dengan anggota keluarga merupakan salah satu tantangan yang dihadapi lansia sehingga menimbulkan ketegangan dan keputusasaan. Lansia sebaiknya menghindari situasi stres dan depresi karena dapat menurunkan kekebalan tubuh (Tadjudin & Salim, 2021).

Mengamati berbagai masalah kesehatan mental yang menimpa lansia dan apakah masalah tersebut memang

ada. Hal ini bertujuan agar pengurus panti asuhan mengetahui permasalahan kesehatan jiwa yang timbul pada penghuni panti jompo dan mengetahui cara mengatasi permasalahan tersebut.(Maret Ramadhan 2022). Oleh karena itu, panti jompo mempunyai fungsi yang sangat penting.menawarkan serangkaian layanan untuk membantu para lansia menetap di "rumah"segar. Penyesuaian diri lansia di panti jompo merupakan masalah yang signifikan dan serius. Untuk saling mendukung dalam proses ini, sejumlah pihak terkait harus berkoordinasi membangun fasilitas perawatan yang nyaman untuk warga lanjut usia. Hal ini penting karena Para lansia mungkin mengalami dampak buruk jika mereka tidak mampu menyesuaikan diri. (Afriansyah & Santoso (2020).

## METODE

Para lansia yang ada di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar dijadikan sebagai sasaran kegiatan. Dengan dibantu tim yang lain, dibagikan soal-soal pretest untuk memulai tahap pelaksanaan. Tujuan dari pretest ini ditujukan untuk mengukur pengetahuan,sikap dan perilaku para lansia yang ada di UPT PSLU Tresna Werdha Natar tentang Kesehatan Mental, Akan tetapi ada beberapa lansia yang sudah tidak bisa berkomunikasi dengan baik dan ada beberapa lansia yang mengalami gejala demensia sehingga tidak memungkinkan untuk di observasi. Metode yang selanjutnya yaitu menggunakan media powerpoint untuk penyampaian edukasi tentang kesehatan mental pada lansia serta dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Tahap implementasi ini diakhiri dengan

post-test untuk mengukur seberapa besar peningkatan pemahaman dan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental.

Pada hari Rabu tanggal 6 Desember 2023 pukul 09.00 s/d 11.00 WIB dilaksanakan kegiatan edukasi Kesehatan di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar terkait Peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang kesehatan mental dan bagaimana strategi promosi dan pencegahan Gangguan kesehatan mental pada lansia tersebut menjadi fokus utama pada kegiatan edukasi di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1.1 Distribusi frekuensi sasaran berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase %
Laki-laki	10	45,5
Perempuan	12	54,5
Total	22	100

Jumlah peserta Lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan sebanyak 22 orang dimana lebihbanyak lansia putri yaitu sebanyak 54,5% dan lansia laki-laki sebanyak 45,5%.

**Tabel 1.2 Distribusi frekuensi sasaran berdasarkan tingkat Pendidikan**

Pendidikan	Frekuensi	Persentase %
SD	15	68,2
SMP	5	22,7
SMA	2	9,1
Total	22	100,0

Jumlah peserta lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan didominasi oleh lansia yang tingkat pendidikannya SD sebanyak 68,2% dan diikuti dengan tingkat pendidikan SMP sebanyak 22,7% dan yang berpendidikan SMA sebanyak 9,1%.

**Tabel 1.3 Nilai Pre-test Sikap**

Sikap	Frekuensi	Presentase%
Baik	15	68,1
Buruk	7	31,8
Total	22	100

Berdasarkan hasil pre-test sikap lansia di Tresna Werdha yang mempunyai sikap baik sebesar 68,1% dan sikap buruk sebesar 31,8%.

**Tabel 1.4 Nilai Pos test Sikap**

Sikap	Frekuensi	Presentase%
Baik	21	95,5
Buruk	1	4,5
Total	22	100

Berdasarkan hasil pre-test sikap lansia di Tresna Werdha yang mempunyai sikap baik sebesar 95,5% dan sikap buruk sebesar 4,5%.

**Tabel 1.5 Nilai Pre test perilaku**

Sikap	Frekuensi	Presentase %
Baik	16	72,7
Buruk	6	27,3
Total	22	100

Berdasarkan hasil pre-test perilaku lansia di tresna werdha yang mempunyai perilaku baik sebesar 72,7% dan perilaku buruk sebesar 27,3%

**Tabel 1.6 Nilai Pos test perilaku**

Sikap	Frekuensi	Presentase %
Baik	16	86,4
Buruk	6	13,6
Total	22	100

Berdasarkan hasil pos-test perilaku lansia di tresna werdha yang mempunyai perilaku baik sebesar 86,4% dan perilaku buruk sebesar 13,6%

**Tabel 1.7 Nilai Pre test pengetahuan**

Sikap	Frekuensi	Presentase %
Baik	18	81,8
Buruk	4	18,2
Total	22	100

Berdasarkan hasil pre-test pengetahuan lansia di tresna werdha yang mempunyai perilaku baik sebesar 81,8% dan perilaku buruk sebesar 18.2%

**Tabel 1.8 Nilai Pos test pengetahuan**

Sikap	Frekuensi	Presentase%
Baik	22	100
Buruk	0	0
Total	22	100

Berdasarkan hasil pos-test pengetahuan lansia di tresna werdha yang mempunyai perilaku baik sebesar 100% dan perilaku buruk sebesar 0%

**Tabel 1.9 Hasil Uji Bivariat**

	Mean	N	Std.Deviation
Pre Sikap	1.36	22	.492
Post Sikap	1.45	22	.510
Pre Perilaku	1.73	22	.456
Post Perilaku	2.00	22	.000
Pre Pengetahuan	1.68	22	.477
Post Pengetahuan	1.91	22	.294

Berdasarkan tabel keluaran statistic di atas, diketahui jumlah lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 22 orang. Nilai rata-rata atau mean untuk lansia pada pre-test sikap adalah 1,36 sedangkan untuk post test adalah 1,45. Dengan demikian secara statistic deskriptif dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata sikap pre-test dan post-test lansia tentang Kesehatan mental pada lansia. Nilai rata-rata atau

mean untuk lansia pada pre-test perilaku adalah 1,73, sedangkan untuk post-test adalah 2.00 dengan demikian secara statistic deskriptif dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata perilaku pretest dan post-test lansia tentang Kesehatan Mental pada lansia. Nilai rata-rata atau mean untuk lansia pada pre-test pengetahuan adalah 1.68, sedangkan untuk post-test adalah 1,91 dengan demikian secara statistic deskriptif dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pengetahuann pre-test dan post-test lansia tentang Kesehatan Mental pada lansia.

Adapun dokumentasi kegiatan edukasi kesehatan mental lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar terlihat pada gambar berikut.



**Gambar 1: Penyampaian Materi**



**Gambar 2: Para Lansia yang hadir**



Gambar 3: Serah terima cendera mata kepada lansia

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan dari awal hingga akhir mengenai Kesehatan Mental di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar, terdapat 40 peserta yang hadir sehingga di harapkan dengan adanya kegiatan ini dapat menambah pengetahuan, wawasan dan merubah perilaku masyarakat yang kurang baik serta menjadikan masyarakat di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar khususnya menjadi roll model bagi masyarakat di wilayah lain.

Hasil pretest dan postest menunjukkan ada perbedaan sikap, perilaku, dan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan

Berdasarkan hasil kegiatan mengenai Kesehatan Mental di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar. Disana terdapat 30 peserta yang hadir. Sehingga di harapkan dengan adanya kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat yang kurang baik serta menjadikan masyarakat di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar khususnya menjadi roll model bagi masyarakat di wilayah lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, para petugas dan pengelola UPTD PSLU Tresna Werdha Natar, para dosen pembimbing dan pembimbing lapangan, serta semua pihak sehingga telah terlaksananya kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2020). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. Responsive. <https://doi.org/10.24198/responsive.v2i3.22925>
- Amalita, A. R., Alawiya, N., & Utami, N. A. T. (2019). Perlindungan Hukum Terhadap Penderita Gangguan Jiwa Dalam Pelayanan Kesehatan Pada Struktur Peraturan Perundang-Undangan Indonesia. ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta.
- AQN, H. R., Ernawati, D., & Anggoro, S. D. (2021). Analisa Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto.
- Andis Pratama, Iwan Shalahuddin, Titin Sutini. (2023). "Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa Pada Lansia Di Panti Werdha: Narrative Riview". Jurnal Ke[erawatan Jiwa (JKJ)