



Meningkatkan Derajat Kesehatan Melalui Pendekatan Biopsikospiritual Pada Kelompok Lansia

Aneng Yuningsih¹, Tyas Prayesti¹, Nandang Wahyu¹

¹*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Putera Banjar, Banjar*

Correspondence author: Aneng Yuningsih

Email: anengyuningsih2@gmail.com

Address : Jl. Mayjen Lili Kusumah No.33 Sumanding Wetan 46321, Banjar, Indonesia, Telp. 085223944988

Submitted: 28 Oktober 2023, Revised: 29 Oktober 2023, Accepted: 29 Oktober 2023, Published: 30 Oktober 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i5.312



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: as we get older, the aging process continues and causes various kinds of changes. The body will experience changes in structure and physiology. There are 4 changes due to the aging process, namely physical and functional changes, mental changes, psychosocial changes and spiritual changes. To survive the decline in body function, the elderly must be able to continue to adapt to the situation.

Objective: To improve the level of health through a biopsychospiritual approach in the elderly group with a total of 146 activity participants in the active elderly category.

Method: Implementation of community service is carried out through stages: Preparation, Socialization, Implementation of Activities (Explanation of material, Simulation and Evaluation) and Closing.

Results: Based on the data above, it can be seen that the problems experienced by the activity participants were high blood pressure, dizziness, pain in the joints, pain in the stomach and solar plexus area, mild anxiety and sleep disturbances and a feeling of hopelessness due to the pain they complained about. Furthermore, the evaluation results at the end of the activity showed an increase in understanding of the material presented by the presenters. With an average increase of 50%. This community service activity is documented in the pictures below.

Conclusion: Based on the results of the evaluation of Community Service activities, the picture of understanding about efforts to improve health status through a biopsychospiritual approach in the elderly group through education and simulation has increased quite significantly.

Keywords: Biopsychospiritual Approach, Elderly

Latar Belakang

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis, maupun psikologis. Dari aspek kesehatan, lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami penurunan derajat kesehatan, baik secara alami maupun akibat proses penyakit. Perubahan akibat proses menua ada 4 yaitu perubahan fisik dan fungsi, perubahan mental, perubahan psikososial dan perubahan spiritual (Nugroho, 2017). Hal tersebut menjadi dasar pentingnya untuk meningkatkan dan merencanakan berbagai program kesehatan yang ditujukan pada kelompok lansia (Kiik et al., 2018). Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif (Kemenkes, 2022).

Dampak pada permasalahan fisik yang terjadi pada lansia bisa disebabkan oleh terjadinya penurunan fungsi-fungsi tubuh yang terkait dengan sudah mudahnya rentannya lansia mengalami masalah kesehatan terutama kesehatan fisik (Sibuea, R. A & Mori A, 2020). Prevalensi masalah kesehatan yang banyak diderita lansia antara lain Hipertensi (69,5%), Stroke (50,2%), Diabetes Mellitus (6%), Penyakit Ginjal Kronis (8,23%), Penyakit Jantung (4,6%) dan Kanker sebanyak (3,84%) (Riskesdas, 2018). Masalah lain pada lansia adalah masalah psikososial seperti kesepian, depresi, dan perasaan cemas menghadapi kematian, gangguan tidur, dementia, alzheimer dan sindroma diagnosis. Gangguan psikososial pada lansia ini dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan kepada orang lain. Namun, sebagian besar masyarakat atau para lansia itu sendiri kurang menyadari gejala-gejala gangguan tersebut (Annisa, 2021). Maka dari itu memberikan psikoedukasi mengenai screening atau deteksi dini gangguan bio psiko dan spiritual pada Lansia sangat dibutuhkan guna meminimalisir gangguan yang lebih berat. Dengan menyelaraskan kebutuhan fisik dengan kondisi psikologis, sosial dan spiritual akan mampu menjadikan lansia lebih produktif dan mereka akan mampu mengatur cara hidupnya dengan baik (Setyowati, 2019).

Tujuan

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi tentang upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui pendekatan bio, psiko, sosio dan spiritual pada kelompok lansia.

Metode

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Gedung Dakwah Islam Mesjid Agung Kota Banjar, pada tanggal 20 Oktober 2023. Adapun tahapan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Tahap awal pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah membuat media penyuluhan, rekap data hasil pemeriksaan kesehatan serta membuat pertanyaan sebagai alat evaluasi kegiatan, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran efektivitas kegiatan yang dilakukan. Selain itu juga menyiapkan keperluan administrasi surat tugas serta fasilitas pelaksanaan pemberian edukasi.

2. Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi kepada kelompok sasaran yaitu lansia, dilakukan sosialisasi terlebih dahulu mengenai teknis pelaksanaan, jadwal dan proses pemberian edukasi. Di samping itu juga koordinasikan kepada pihak terkait dalam hal ini adalah pengelola majlis taklim Gedung Dakwah Islam di Mesjid Agung Kota Banjar.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan, kelompok sasaran berkumpul di lokasi yang sudah ditentukan yaitu di dalam Aula Gedung Dakwah Islam Mesjid Agung Kota Banjar. Ketua Majelis ta'lim atau yang mewakili memberikan arahan awal tentang maksud dan tujuan kedatangan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dari STIKes Bina Putera Banjar. Selanjutnya, kelompok sasaran diberikan edukasi tentang upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui pendekatan bio, psiko, sosio dan spiritual pada kelompok lansia. Tahap pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahapan kembali. Diantaranya:

a. Penjelasan materi

Penjelasan materi dilakukan secara bergantian oleh tiga pemateri yang telah ditunjuk dengan media edukasi melalui PPT yang ditayangkan menggunakan Infocus. Selain materi dan dijelaskan dengan ceramah juga materi disajikan dengan pemeriksaan kesehatan (Pemeriksaan Tekanan Darah, Pemeriksaan Fisik dan Penimbangan Berat Badan). Dalam mendengarkan materi para peserta terlihat sangat antusias menyimak materi dengan baik. Dapat dikatakan para peserta sudah berpartisipasi dengan baik dalam giat tersebut.

b. Diskusi

Setelah materi tersampaikan keseluruhan, selanjutnya para peserta diberikan kesempatan untuk diskusi dan tanya jawab seputaran materi yang sudah disampaikan. Para peserta terlihat antusias memberikan beberapa pertanyaan tentang berbagai hal yang berkaitan dengan materi yang sudah diberikan. Dari pengamatan terlihat bahwa para peserta sangat aktif dan interaktif dalam sesi tersebut.

c. Evaluasi dan penutupan

Setelah selesai pelaksanaan penyuluhan dan simulasi dari tim Pengabdian Kepada Masyarakat, selanjutnya kegiatan masuk tahap evaluasi. Berdasarkan pengamatan dari kegiatan praktek dan pendampingan yang dilakukan dapat dilihat adanya peningkatan pemahaman peserta kegiatan yang lebih baik. Hal tersebut terlihat dari kemampuan menjawab pertanyaan para peserta para tahap *pre-test* dan *post-test*.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dihadiri oleh 146 peserta, 3 pimatedi dan 18 orang mahasiswa dari Himpinan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Keperawatan STIKes Bina Putera Banjar.

Hasil

Dari hasil pendataan diperoleh data beberapa masalah yang dialami oleh peserta kegiatan adalah sebagai berikut:

No		Masalah Kesehatan Yang Ditemukan	
1	Masalah Biologi (Fisik)	Tekanan Darah Tinggi, Pusing, Nyeri Pada Sendi, Nyeri pada area lambung dan ulu hati	
2	Masalah Psikososial	Cemas ringan dan gangguan tidur	
3	Masalah Spiritual	Rasa putus asa dengan keadaan sakit yang dikeluhkan	

Sumber data: Primer

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa masalah yang dialami oleh para peserta kegiatan adalah tekanan darah tinggi, pusing, nyeri pada sendi, nyeri pada area lambung dan ulu hati, cemas ringan dan gangguan tidur dan rasa putus asa dengan keadaan sakit yang dikeluhkan. Selanjutnya hasil evaluasi diakhir kegiatan terdapat kenaikan pemahaman materi yang disampaikan oleh para pemateri. Dengan rata-rata kenaikan 50%. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini terdokumentasikan pada gambar-gambar di bawah ini.

Gambar Dokumentasi Kegiatan



Diskusi

Pemberian edukasi pada lansia dapat memberikan perubahan perilaku dan kemampuan mereka untuk membuat keputusan sehari-hari dalam mengelola masalah kesehatan yang dideritanya secara mandiri. Kegiatannya meliputi pemberian informasi tentang sebab akibat dari faktor-faktor yang menurunkan derajat kesehatan, eksploitasi nilai dan sikap serta pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan yang sehat. Program pendidikan kesehatan pada lansia, membantu lansia tidak hanya memperoleh pengetahuannya tetapi membantu mempelajari keterampilan dalam mengendalikan masalah-masalah yang dideritanya (Notoatmodjo, 2003).

Dalam materi edukasi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat beberapa upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia dilakukan melalui beberapa pendekatan, diantaranya adalah pendekatan fisik. Secara umum pendekatan ini menekankan pada komponen dasar membantu lansia agar mampu bernapas dengan lancar, makan, minum, melakukan eliminasi, tidur, menjaga sikap tubuh saat berjalan, tidur, mengubah posisi tidur, beristirahat, menjaga kebersihan tubuh, memakai dan menukar pakaian, mempertahankan suhu badan, melindungi kulit dan mencegah kecelakaan. Selain itu membantu mencari penyebab dan mengkomunikasikan cara pemecahannya. Sementara pendekatan psikologis, pemateri lebih menekankan pada edukatif serta penekanan peran sebagai suporter, interpreter terhadap segala sesuatu yang asing dengan memegang prinsip *"Tripple S"*, yaitu sabar, simpatik dan service. Dalam hal ini pemateri harus mampu membangkitkan semangat dan kreasi peserta lanjut usia dalam memecahkan dan mengurangi rasa putus asa, rendah diri, rasa keterbatasan sebagai akibat dari ketidakmampuan fisik, dan masalah kesehatan yang dialaminya.

Pendekatan berikutnya, pemateri menyajikan bahasan pendekatan sosial dimana inti dari materi ini adalah upaya memotivasi lansia agar mau berdiskusi, bertukar pikiran dan bercerita. Memberi kesempatan untuk berkumpul bersama sesama klien seusianya akan mampu menciptakan sosialisasi yang baik. Pendekatan sosial ini merupakan suatu pegangan bagi kita sebagai pemateri bahwa orang yang dihadapi ini adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Melalui jalinan sosial dan komunikasi yang baik tidak sedikit masalah-masalah yang dialami akibat menderita sakit, banyak pikiran dan lainnya, bisa menurunkan kecemasan, kekecewaan dan ketakutan. Dan yang terakhir adalah pendekatan spiritual, perawat harus mampu memberikan ketenangan dan kepuasan batin dalam hubungannya dengan tuhan atau agama yang dianut ketika lansia sakit atau merasa kekhawatiran terhadap kematian. Pendekatan ini menekankan pada motivasi lansia untuk lebih mendekatkan diri pada tuhan, memperbanyak ibadah, dzikir dll. Margaret Jordan Halter (2014) mengatakan bahwa spiritual adalah keyakinan individu terhadap kehidupan, kesehatan, penyakit, kematian, dan hubungan seseorang dengan alam semesta beserta ialah sistem kepercayaan terorganisir tentang satu atau lebih terhadap penguasa maha kuasa dan pedoman untuk hidup yang selaras dengan alam semesta lainnya. Keyakinan spiritual dan agama biasanya didukung oleh individu yang menganut dan mengikuti aturan dan ritual yang sama dalam kehidupan sehari-hari. Spiritualitas dan agama sering memberikan kenyamanan dan harapan kepada orang-orang dan dapat sangat mempengaruhi kesehatan dan perawatan kesehatan pada seseorang.

Kesimpulan

Pelayanan kesehatan pada lanjut usia berbeda dengan pelayanan kesehatan pada golongan populasi lain karena pada lanjut usia penyakit yang diderita berbeda perjalanan dan penampilannya dengan yang terdapat pada populasi lain. Untuk itu diperlukan suatu proses keperawatan, yang dalam hal ini perlu dilaksanakan karena alasan meningkatnya tuntutan masyarakat akan pelayanan keperawatan. ada beberapa pendekatan perawatan terhadap lanjut usia, pendekatan tersebut adalah pendekatan biologis (fisik), psikologis, sosial dan spiritual.

Daftar Pustaka

1. Annisa Annisa, E., & Pramana, Y. (2021). Kebutuhan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia: Literature Review. *ProNers*, 6(1).
2. Halter, M. J. (2014). *Varcarolis' foundations of psychiatric mental health nursing*. Elsevier Health Sciences.
3. Kemenkes. (2022). Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2019. <https://www.kemkes.go.id>
4. Kemenkes. (2022). Tenaga Kesehatan Sebagai Ujung Tombak Keberhasilan Implementasi Transformasi Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2022. <https://www.kemkes.go.id>
5. Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109-116.
6. Notoatmodjo, S. 2010. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
7. Rini Setyowati. (2019). Pentingnya Psikoedukasi Deteksi Dini Gangguan Psikologi pada Lansia <https://uns.ac.id/id/uns-opinion/pentingnya-psikoedukasi-deteksi-dini-gangguan-psikologi-pada-lansia.html> (2019).
8. Nugroho, dkk. (2017). Asuhan Keperawatan Gerontik. CV Andioffset:Yogyakarta
9. Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementrian Kesehatan Link <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id> › eprint
10. Sibuea, R. V., & br Perangin-angin, M. A. (2020). Hubungan Kebutuhan Spiritual Terhadap Tingkat Kualitas Hidup Lansia. *Nutrix Journal*, 4(2), 36-42.
11. Halter, M. J. (2014). *Varcarolis' foundations of psychiatric mental health nursing*. Elsevier Health Sciences.