



Strategi Psikologis Lansia Kelurahan Oeba dalam Menghadapi Bencana

Diva Loainak¹, Fiki Rehi Leo¹, Melani Claudia Ledo¹, Rima Gracia Dubu¹, Syalum Wieska Rihi¹,
Theodorus Vigilius Dwi Putra¹, Shela Pello¹

¹Faculty of Public Health, Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Correspondence author: Theodorus Vigilius Dwi Putra

Email: theodorusvigilius@gmail.com

Address : Karya Kencana Street, Kelapa Lima, East Nusa Tenggara - 85228, Telp. 082145417397

Submitted: 13 Oktober 2024, Revised: 18 November 2024, Accepted: 10 Desember 2024, Published: 20 Desember 2024

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i6.418



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

Abstract

Introduction: Indonesia is highly prone to disasters due to its location between three active tectonic plates: Indo-Australia, Eurasia, and Pacific. Frequent disasters, such as floods, earthquakes, and extreme weather, have a significant impact, especially on vulnerable groups like the elderly. The elderly often experience psychosocial impacts like anxiety and stress during disasters, thus requiring appropriate psychosocial support.

Objective: This community service aimed to provide psychosocial support to the elderly at Posyandu Lansia Latulip 4, Oeba Village, in facing disasters through the **Progressive Muscle Relaxation (PMR)** technique.

Method: The methods used in this activity included lectures and direct practice of PMR to help reduce anxiety and increase the preparedness of the elderly in facing disasters. The instruments used were pre-tests and post-tests to measure the effectiveness of the activity.

Result: The results of this activity showed a significant increase in disaster preparedness knowledge among the elderly, with understanding levels rising from 66.25% to 92.5% after the activity.

Conclusion: The psychosocial education provided through the PMR method was effective in improving disaster preparedness and calming the elderly in facing disaster situations.

Keywords: Elderly, Disaster, Psychosocial Support, Progressive Muscle Relaxation

Latar Belakang

Letak geografis Indonesia yang terletak pada pertemuan tiga lempeng aktif, yaitu Indo-Australia, Eurasia, dan Pasifik mengakibatkan kondisi negara Indonesia memiliki tingkat kerawanan tinggi terhadap bencana geologis dan hidroklimatologis. Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) Tahun 2024, kejadian bencana yang terjadi di

Indonesia dari awal tahun hingga awal bulan September 2024 mengalami 1.400 kejadian. Bencana yang menonjol adalah bencana hidrometeorologi serta bencana yang dipicu oleh perubahan iklim dan aktivitas manusia.

Data kejadian bencana Indonesia mencatat bencana yang terjadi pada tahun 2024 yaitu banjir 56,1 %, cuaca ekstrem 15,2 %, erupsi gunung api 0,2 %, gelombang pasang dan abrasi 0,6 %, gempa bumi 0,9 %, kebakaran hutan dan lahan 17,8 %, kekeringan 2,7 % dan tanah longsor 6,5%. Dampak terjadinya bencana sangat bervariasi, mulai dari kerusakan, kerugian, hingga menimbulkan korban jiwa. Kondisi tersebut memperlihatkan masih lemahnya kesiapsiagaan terhadap bencana yang terjadi di Indonesia. Menurut Undang-undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia, sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Provinsi NTT mencatat terdapat 27 bencana yang terjadi sepanjang tahun 2024 dengan dampak yang ditimbulkan yaitu terjadi kerusakan 52 rumah warga dan 1 fasilitas. Di Kota Kupang tercatat satu bencana yang terjadi yaitu cuaca ekstrem yang menyebabkan angin kencang dan mengakibatkan 7 rumah warga rusak.

Bencana alam merupakan fenomena alam yang tidak seorang manusiapun mampu memperkirakan kapan terjadinya, walaupun manusia dengan segala pengetahuannya berusaha untuk membaca fenomena alam tersebut (Emosda, Lela, & Fadzlul dalam Pahleviannur 2019). Upaya pengurangan risiko bencana dilakukan dengan pertimbangan beberapa aspek, seperti aspek keberlanjutan dan partisipasi dari semua elemen masyarakat yang ada. Lansia merupakan kelompok yang rentan dan memerlukan perhatian khusus, terutama dalam konteks tanggap darurat. Menurut Pasal 55 dalam UU No. 24 Tahun 2007 tentang penanggulangan bencana, bayi, balita, anak-anak, ibu hamil atau menyusui, individu dengan disabilitas, dan lansia termasuk dalam kategori kelompok rentan (Siregar & Wibowo dalam Rochman dkk 2023). Saat terjadi bencana alam atau situasi krisis seperti gempa bumi, banjir, atau pandemi, lansia seringkali menghadapi sejumlah masalah psikososial yang kompleks (Zainuddin & Sulastri dalam Rochman dkk 2023). Masalah-masalah ini meliputi perasaan takut, cemas, sedih, dan perasaan bersalah yang berlangsung secara kronis. Selain itu, perubahan fungsi tubuh, baik fisik maupun psikologis, juga dapat menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan psikososial (Purborini et al., dalam Rochman 2023). Oleh karena itu, dukungan psikososial menjadi sangat penting untuk membantu lansia mengatasi tantangan psikososial yang kompleks ini (Rumah & Sari dalam Rochman 2023).

Lansia yang menghadapi bencana sering mengalami tingkat kecemasan yang tinggi karena ketidakpastian tentang keselamatan dan kekhawatiran akan kerugian harta benda atau anggota keluarga. Beberapa penelitian, seperti yang dijelaskan oleh Sari (2021) dan Christian (2023), menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di daerah rawan bencana atau menjadi korban bencana sering mengalami berbagai masalah psikologis seperti Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) dan kecemasan. Proses evakuasi atau perubahan lingkungan selama bencana juga memiliki potensi untuk menciptakan isolasi sosial, yang pada gilirannya dapat memicu stres, kecemasan berlebihan, dan depresi. Lansia memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap dampak psikologis bencana karena adanya penurunan kondisi fisik, kesehatan yang lebih rapuh, serta keterbatasan dalam jaringan sosial mereka (Mutianingsih & Mustikasari, 2019). Oleh karena itu, memberikan dukungan psikososial seperti konseling, dukungansosial, dan intervensi psikologis

sangat penting untuk membantu lansia mengatasi dampak psikologis bencana, meningkatkan ketahanan mental, dan mencegah masalah kesehatan mental yang serius.

Progressive Muscle Relaxation adalah teknik relaksasi yang telah dikenal dan digunakan secara luas dalam bidang kesehatan mental. Teknik ini melibatkan proses penegangan dan pengendoran secara bertahap pada otot-otot dengan tujuan menciptakan perasaan relaksasi fisik (Alfarisi & Muhlisin, 2020). Sebuah penelitian juga telah menunjukkan bahwa PMR efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan gejala psikologis lainnya pada pasien yang mengalami kecemasan dan stres akibat perubahan lingkungan, (Adriana Siahaan et al., 2023). Hasil dari penelitian (Zaini et al., 2018) serta (Safitri, 2018) juga menunjukkan bahwa PMR telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, ketegangan, dan nyeri. Dalam konteks lansia yang menghadapi bencana, penggunaan PMR sebagai alat potensial untuk memberikan dukungan psikososial dapat menjadi pendekatan yang bernilai untuk membantu mereka mengatasi reaksi negatif terhadap stres bencana dan meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka.

Pengabdian masyarakat bertujuan memberikan dukungan psikososial pada lansia yang menghadapi bencana (pada situasi tanggap darurat) di Kabupaten Cianjur khususnya Kecamatan Cugenang melalui PMR. Pengabdian masyarakat diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan untuk memperdalam pemahaman tentang dukungan psikososial serta penerapan PMR dalam konteks lansia pada situasi tanggap darurat bencana. Selain itu, pengabdian masyarakat turut membantu memahami lebih mendalam tentang masalah psikososial yang dihadapi oleh lansia dalam situasi tanggap darurat kebencanaan.

Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan turut berkontribusi mengidentifikasi kebutuhan khusus yang penyintas lansia inginkan, dan menekankan urgensi dalam memberikan dukungan psikososial yang sesuai. Dengan melibatkan lansia dan komunitas secara langsung dalam pelaksanaan teknik PMR, harapannya dapat memberikan wawasan yang berharga mengenai pengalaman mereka (penyintas lansia) dan dampak positif yang mungkin timbul dari program tersebut. Berdasarkan pemaparan ini, kelompok kami tergerak untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) tentang STRATEGI PSIKOLOGIS: KESIAPSIAGAAN LANSIA DALAM MENGHADAPI BENCANA di Posyandu Lansia Latulip 4 Kelurahan Oeba.

Tujuan

Tujuan dari diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah untuk memberikan psikoedukasi mengenai bencana dan juga memberikan pelatihan teknik relaksasi terhadap lansia yang ada di Posyandu Lansia Latulip 4 Kelurahan Oeba. Agar, para lansia yang ada di Posyandu Lansia Latulip 4 Kelurahan Oeba dapat lebih tenang dan siap siaga ketika suatu bencana terjadi.

Metode

a. Waktu dan Tempat

Kegiatan psikoedukasi ini akan dilaksanakan pada hari Jumat, 20 September 2024 pukul 09.00 WITA bertempat di POSYANDU Lansia Latulip 4 di Kelurahan Oeba Kota Kupang.

b. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang akan digunakan pada saat pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pada posyandu lansia yaitu berupa proyektor, laptop, ATK, sticky note dll.

c. Partisipan

Lansia posyandu Latulip 4 Kelurahan Oeba dengan jumlah 20 orang.

d. Instrumen Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Instrumen pengukuran keberhasilan kegiatan psikoedukasi pada posyandu lansia ini menggunakan pre dan post test. Pre test diberikan sebelum memulai kegiatan psikoedukasi dan post test diberikan setelah kegiatan psikoedukasi. Tujuan dari pre dan post test ini yaitu untuk mengukur perbedaan pengetahuan dan pemahaman lansia tentang kesiapsiagaan bencana sebelum diberikan psikoedukasi dan setelah diberikan psikoedukasi.

e. Metode pelaksanaan kegiatan

Kegiatan psikoedukasi kesiapsiagaan bencana pada lansia ini dilakukan dengan metode ceramah dan praktek. mahasiswa memberikan penjelasan kepada lansia tentang dampak-dampak bencana, dampak serta cara penanganannya. Metode praktik yang dilakukan yaitu dengan cara mempraktikkan teknik relaksasi Progressive Muscle Relaxation (PMR).

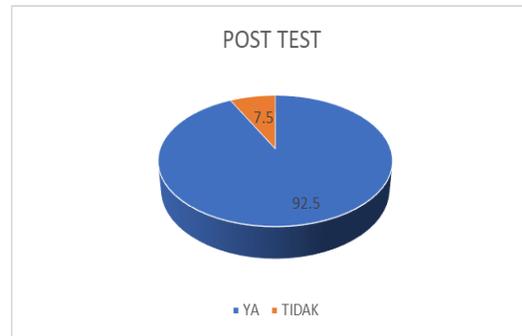
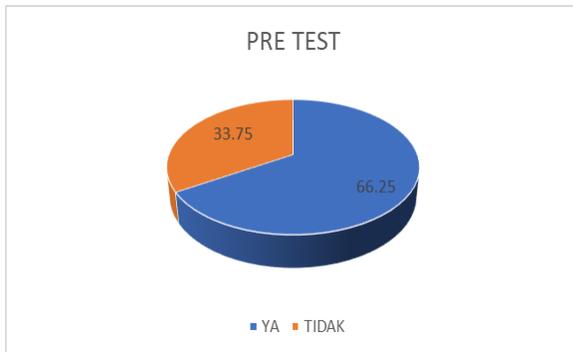
Hasil

Registrasi peserta

Peserta yang hadir dan mengikuti kegiatan psikoedukasi ini berjumlah 20 orang dengan rincian laki – laki berjumlah 7 orang dan perempuan berjumlah 13 orang.



Selesai penyampaian materi, para lansia mengikuti sesi relaksasi yang dibawakan oleh salah satu anggota kelompok. Pada sesi ini, para peserta sangat antusias untuk mempraktekkan teknik relaksasi yang dipaparkan sesuai arahan dan contoh.



pengetahuan lansia mengenai bencana

Setelah melaksanakan sesi psikoedukasi, kelompok kembali melakukan pengukuran untuk menilai tingkat pengetahuan para peserta melalui post test. Hasil yang diperoleh sudah cukup baik; sebanyak 92,5% peserta kini sudah memahami dengan baik tentang kesiapsiagaan bencana.

Peningkatan signifikan ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta yang sebelumnya sudah baik, kini semakin meningkat setelah psikoedukasi dilakukan. Hal ini mencerminkan efektivitas dari program edukasi yang telah diterapkan, yang tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya persiapan menghadapi bencana.

Hasil yang diperoleh juga menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesiapsiagaan bencana berhasil dan memberikan harapan untuk menciptakan komunitas yang lebih tangguh dan siap menghadapi berbagai kemungkinan bencana di masa depan. Peningkatan ini juga menjadi dorongan untuk terus melanjutkan program edukasi serupa, sehingga semakin banyak individu yang dapat dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan yang esensial.

Peserta yang hadir dan mengikuti kegiatan psikoedukasi ini berjumlah 20 orang dengan rincian laki – laki berjumlah 7 orang dan perempuan berjumlah 13 orang. Dalam lembar pre dan post test terdapat keterangan Ya dan Tidak. Berdasarkan hasil pre test yang sudah diisi oleh peserta, total jawaban Ya berjumlah 53 jawaban sedangkan total peserta yang menjawab Tidak berjumlah 27 jawaban. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum melakukan edukasi mengenai bencana, terdapat 66,25% peserta yang sudah memperoleh pengetahuan yang cukup terkait dengan kesiapsiagaan bencana. Sedangkan sisanya masih ragu atau bahkan belum mengetahui tentang bencana dan cara bersiap siaga.

Diskusi

Hasil kegiatan psikoedukasi kesiapsiagaan bencana pada lansia di kelurahan Oeba yang telah dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2024, menunjukkan bahwa sebelum adanya kegiatan psikoedukasi kesiapsiagaan bencana yang telah diberikan, pemahaman lansia tentang hal ini masih dalam tingkat sedang yang ditunjukkan dengan hasil pre test sebesar 66,25% pemahaman lansia tentang kesiapsiagaan bencana. Sedangkan setelah dilakukannya kegiatan psikoedukasi, tingkat pemahaman lansia tentang kesiapsiagaan bencana meningkat yang ditunjukkan melalui hasil perhitungan post test sebesar 92,5% lansia mendapatkan pemahaman kesiapsiagaan bencana.

Faktor kesiapsiagaan dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang, dari hasil kegiatan ini terbukti pengetahuan lansia yang rendah signifikan dengan kesiapsiagaan. Pengetahuan tersebut diantaranya pengetahuan tentang bencana alam, dampak-dampak, risiko bencana, serta persiapan apa yang harus dilakukan. Pengetahuan seseorang dipengaruhi pendidikan, pelatihan, umur, minat, lingkungan sekitar, pengalaman, dan kebudayaan. Untuk tujuan dari kegiatan psikoedukasi kesiapsiagaan bencana yang telah dilakukan oleh kelompok yaitu untuk memberikan informasi tentang kesiapsiagaan bencana pada lansia. Pembinaan

511 Strategi Psikologis Lansia Kelurahan Oeba dalam Menghadapi Bencana

kesiapsiagaan melalui kegiatan sosialisasi juga sudah menjadi program pemerintah dan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan saat ini dengan adanya POSYANDU untuk lansia bisa menjadi wadah untuk memberikan pengetahuan kesiapsiagaan bencana.

Pengetahuan juga merupakan ranah yang sangat penting dalam membentuk tindakan atau sikap seseorang. Pada kegiatan ini ditemukan bahwa sebagian lansia belum memiliki pemahaman tentang sikap dan tindakan seperti apa yang harus mereka lakukan ketika berhadapan dengan bencana. Jika ada pemahaman tentu akan menentukan sikap dan tindakan untuk meningkatkan kesiapsiagaan. Sikap yang baik terhadap kesiapsiagaan bencana diantaranya adalah pada saat mendengar berita tentang bencana, segera mempersiapkan segala kebutuhan dan keperluan seperti menyediakan pakaian, makanan dan minuman, serta obat-obatan yang diperlukan, mencari bantuan kepada pihak keluarga ataupun orang-orang terdekat, menyediakan media komunikasi untuk memudahkan dalam menerima dan memberitahukan kondisi sebelum dan setelah bencana, serta memiliki sikap yang tetap tenang dalam mempersiapkan diri menghadapi bencana.

Lansia perlu mendapatkan bantuan dalam menghadapi bencana. Salah satu bantuan yang dapat diberikan yaitu dengan memberikan informasi tentang kesiapsiagaan bencana. tanpa upaya bersama tidak akan mudah kesiapsiagaan bencana ini dilaksanakan. Pengetahuan lansia terhadap kesiapsiagaan bencana masih pada kisaran rendah hingga sedang dan perlu ditingkatkan agar pada masa yang akan datang lansia lebih siaga dan bahkan tangguh dalam menghadapi bencana. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan yang baik tentunya akan memberikan pengaruh yang baik bagi kesiapsiagaan pada lansia, sehingga perlu ditingkatkan kembali pengetahuan lansia dalam menghadapi bencana, agar menjadi lansia yang memiliki pengetahuan dan sikap yang baik terhadap kesiapsiagaan bencana.

Penjelasan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah, dkk (2020) yang mengungkapkan bahwa faktor kesiapsiagaan pengaruhi oleh pengetahuan seseorang. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh (Rini, dkk, 2019) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dan kesiapsiagaan bencana. Pengetahuan adalah elemen utama dalam menjaga kesiapsiagaan komunitas. Mengetahui tentang bencana dapat membantu mempengaruhi pandangan dan perhatian masyarakat dalam mempersiapkan diri menghadapi bencana (Fauzi, dkk, 2017).

Kesimpulan

Psikoedukasi yang dilakukan di Posyandu Lansia Latulip 4 Kelurahan Oeba berdampak baik terhadap peningkatan pengetahuan kesiapsiagaan bencana pada para lansia. Sebelum kegiatan dimulai, sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman dasar tentang kesiapsiagaan bencana, namun masih terdapat beberapa yang ragu dan kurang memahami secara mendalam. Setelah pelaksanaan psikoedukasi dan pelatihan teknik Progressive Muscle Relaxation (PMR),

persentase pemahaman meningkat dari 66,25% menjadi 92,5%, menunjukkan efektivitas program edukasi ini. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dilakukan berhasil memperdalam pengetahuan dan kesiapsiagaan lansia dalam menghadapi bencana, serta membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan melalui pelatihan relaksasi. Untuk itu, perlu diadakan sesi pelatihan lanjutan terkait teknik relaksasi lainnya yang relevan, seperti meditasi atau latihan pernapasan, untuk membantu lansia dalam mengatasi stres yang mungkin timbul saat bencana terjadi.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana mengucapkan terimakasih kepada kader Posyandu Latulip 4 yang sudah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan psikoedukasi kepada lansia posyandu latulip 4 Kelurahan Oeba. Selain itu tim pelaksana juga menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak lain yang membantu mendukung kesuksesan kegiatan psikoedukasi ini yaitu Ibu Sekretaris Lurah Oeba yang memberikan informasi awal tentang adanya posyandu lansia di Kelurahan dan juga Ibu dosen pengampu mata kuliah psikologi kebencanaan yang memberikan segala masukan dan saran kepada tim pelaksana dalam mempersiapkan kegiatan.

Pendanaan

Pendanaan dalam kegiatan pengabdian ini adalah biaya yang bersumber dari dana pribadi oleh setiap anggota dalam kelompok pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Adriana Siahaan, S., Devi Ansela, R., Daulay, W., Studi Magister Ilmu Keperawatan, P., & Keperawatan, F. (2023). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Terapi Pada Pasien Ansietas: Literature Review. *Community Development Journal*, 4(Juni).
- Ariyanto, Heri and Elsy M. Rosa. 2024. "Effectiveness of Telenursing in Improving Quality of Life in Patients with Heart Failure : A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Taibah University Medical Sciences* 19(3):664–76.
- BNPB (2024). Data Informasi Bencana Indonesia. (Artikel Web). Diakses di <https://mediaindonesia.com/humaniora/700259/>
- BPBD. (2024). Data Bencana Provinsi Nusa Tenggara Timur. (Artikel Web). Diakses di <https://bpbdtntprov.go.id/bencana/kab-kota>
- Jannah, I., & Aini, N. (N.D.). Analisa Kesiapsiagaan Lansia Menghadapi Bencana. *Jurnal Kesehatan Kebidanan*. Vol. 10. No.02
- Mutianingsih, M., & Mustikasari, M. (2019). Dampak Psikologis Gempa Bumi terhadap Kelompok Rentan : Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 15(1), 18. <https://doi.org/10.26753/jikk.v15i1.290>
- Pahleviannur, M. (2019). Edukasi Sadar Bencana Melalui Sosialisasi Kebencanaan Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Siswa Terhadap Mitigasi Bencana. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 29 (1), 49-55.
- Rini, I., S., Niko Dima Kristianingrum, R. W. (2019). Relationship Between Level Of Disaster Knowledge And Attitude Of Landslide Disaster Preparedness In Volunteers "Kelurahan

Tanggung” In Malang City.

- Rochman, Uut H., Ade, S., & Milly, M. (2023). Dukungan Psikososial Lansia Melalui Pmr: Pengalaman Pengabdian Masyarakat Saat Bencana Di Kabupaten Cianjur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 4 (2), 71-84.
- Safitri, E. R. (2018). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Dalam Mengatasi Stres Belajar Pada Peserta Didik Di Ma Al Hikmah Bandar Lampung. Undefined.
- Setiawan, H., Firdaus, F. A., Ariyanto, H., & Nantia, R. (2020). Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Pondok Pesantren. *Madaniya*, 1(3), 118–125. Retrieved from <https://madaniya.pustaka.my.id/journals/contents>
- Setiawan, H., Suhanda, S., Rosliati, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi Sejak Dini. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 41–45. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.328>
- Undang Undang Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana. (2007). Jakarta: Masyarakat Penanggulangan Bencana Indonesia (MPBI).