“INTERVENSI PSIKOSOSIAL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA YANG TERDIAGNOSA PENYAKIT KRONIS DI SEKSI KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA PADU WAU MAUMERE”

Kristina N Kumanireng¹, Maria Nona Nancy²
titinkumanireng@gmail.com¹, nancykoseng2016@gmail.com²
Universitas Nusa Nipa Maumere

ABSTRAK

Penuaan merupakan proses alami yang ditandai dengan berbagai perubahan pada aspek biologis, fisiologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang berdampak pada kesehatan fisik maupun mental. Salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh lansia adalah kecemasan, yang dapat mengganggu keseharian mereka. Berdasarkan observasi di Panti Padu Wau Maumere, ditemukan bahwa banyak lansia menunjukkan gejala kecemasan seperti murung, menarik diri dari lingkungan sosial, serta merasa bersalah terhadap masa lalu mereka. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, penulis mengusulkan intervensi psikososial sebagai salah satu pendekatan yang efektif. Intervensi ini melibatkan tiga metode utama, yaitu terapi aktivitas kelompok, terapi spiritual, dan terapi musik. Ketiga metode ini diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup lansia melalui pendekatan yang menyentuh aspek psikologis dan sosial mereka.

Kata Kunci: Penuaan, Lansia, Kecemasan.

PENDAHULUAN

Latar belakang

Proses penuaan merupakan kumpulan suatu perubahan pada biologi, fisiologi, lingkungan, psikologi, perilaku dan sosial. Pendapat lain menyebutkan bahwa penuaan merupakan suatu proses perubahan alamiah yang bertahap dan berkelanjutan yang dimulai pada awal masa dewasa. Pada usia paru baya, banyak fungsi tubuh yang mulai menurun secara bertahap Shilpa, 2018 dalam (Ruminta & Aspiati,2023:1). Banyak perubahan yang berhubungan dengan penuaan normal, penyakit, dan sindrom yang sering terjadi pada orang lanjut usia, serta perubahan kognitif dan psikologis, serta perubahan sosial dan lingkungan. Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir kehidupan manusia yang bersifat alamiah dan tidak dapat dihindari oleh siapapun. Lansia akan mengalami perubahan baik secara fisik, psikologi, dan sosial yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh mereka secara keseluruhan Hannan (2014:1). Para lansia menjadi lebih sakit karena khawatir dengan penyakitnya yang tidak segera sembuh dan menjadi tidak sehat Harisa dkk (2020: 1). Kondisi fisik yang menurun ini berhubungan dengan masalah fisik yang dialami lansia seperti sesak nafas, nyeri dada, intoleransi aktivitas, kelelahan, edema pergelangan kaki, dan sulit tidur atau insomnia Carolina & Abdul Aziz, (2018:1).

Menurut WHO (2014) dalam (Sang AyuKetut Candrawati dan Ni Komang Sukraandini,2022:2) penyakit kronis seringkali muncul secara bertahap dan tersembunyi, hal disebabkan oleh banyak faktor yang berubah seiring waktu, masalah kesehatan dengan jangka panjang seperti diabetes, penyakit jantung, gangguan mental progresif, gangguan saraf, gangguan muskuloskeletal, dan penyakit ganas lainnya. Pada lansia penyakit yang umum diderita antara lain rematik, darah tinggi, jantung, paru-paru, kencing manis, paralisis/lumpuh separuh badan, TBC paru, patah tulang dan kanker. Penyakit kronis dapat menyerang lansia sepanjang hidupnya. Selama 50 tahun terakhir penyakit kronis dianggap sebagai penyebab paling umum kesakitan dan kematian. Dampak terhadap kesehatan fisik disebabkan oleh menurunnya kinerja berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh sehingga

menyebabkan terganggunya kesehatan fisiologis lansia . hal ini mengganggu kehidupan sehari-hari dan menghalangi lansia untuk melakukan aktivitas yang biasa mereka lakukan sebelum jatuh sakit. Selain itu muncul masalah psikologis seperti stress, depresi, kelelahan, kecemasan, dan ketakutan akan kematian.

Salah satu masalah yang sering menimpa orang lanjut usia (lansia) adalah kecemasan. Orang yang berusia di atas 55 tahun kemungkinan besar mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan mempengaruhi sistem saraf pusat dan mengaktifkan poros otak, kelenjar hipofisi, kelenjar adrenal, dan sistem saraf simpatis, di mana terjadi peningkatan tekanan darah. Gangguan kecemasan merupakan rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisaan dan gangguan kecemasan Hawari,2013 dalam (Rosdiana dkk 2021:1).Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada 61 lansia di Panti jompo didapatkan hasil bahwa benar adanya lansia kurang aktif dalam mengikuti kegiatan, kurangnya minat untuk bergaul dengan teman sesama di panti, selalu merasa sedih dan terlihat murung, menangis jika bercerita tentang kehidupan keluarga mereka, dan ada rasa bersalah dalam diri jika mengingat kehidupan sebelum berada di panti.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan, adapun upaya yang akan dilakukan oleh penulis dalam penanganan guna memperbaiki dan mengurangi masalah kecemasan yang dialami oleh lansia di Panti Padu Wau Maumere yaitu dengan menggunakan intervensi psikososial. Psikososial, berasal dari kata psiko dan social. Kata psiko mengacu pada aspek psikologis dari individu,(pikiran,perasaan, dan perilaku) sedangkan social mengacu pada hubungan ekstranal individu dengan orang-orang di sekitarnya menurut Chaplin (2011) dalam Desi dkk(2022:1). Intervensi ini memiliki tiga metode pendukung yaitu metode terapi aktivitas kelompok,metode terapi spiritual,metode terapi music. Ketiga metode ini dapa membantu untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia.gangguan mental progresif, gangguan saraf, gangguan muskuloskeletal, dan penyakit ganas lainnya.Terapi spiritual merupakan terapi yang dilakukan dengan cara mendekatkan diri kepada kepercayaan yang dianutnya.Terapi musik merupakan terapi yang menggunakan music untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik dan Terapi aktivitas kelompok merupakan terapi yang dilakuan oleh beberapa orang yang memiliki latar belakang berbeda.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif eksperimen. Treatment yang digunakan adalah pelatihan intervensi psikososial. Populasi dalam penelitian ini adalah Para Lansia di Seksi Kesejahteraan Lanjut Usia Padu Wau Maumere.Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling. Dimana Menggunakan desain one grup antara Pre test dan post test. Teknik pengumpulan data menggunakan Assesmen dan kuesioner. Uji kualitas instrumen dalam penelitian ini di buat dengan menggunakan rumus statistik uji validitas dan reliabilitas. Sedangkan metode analisa data dalam penelitian ini di buat dengan menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji validitas kuesioner didapatkan 20 data valid dan 5 data yang gugur dari 25 item dari uji reliabilitas ditemukan hasil reliabilitas sebesar 0,07 maka dapat dikatakan bahwa intervensi psimososial layak dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Wilcoxon Signed Ranks Test

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST – PRETEST Negative Ranks	14 ^a	7.50	105.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	14		

a. POSTEST < PRETEST

b. POSTEST > PRETEST

c. POSTEST = PRETEST

Test Statistics^b

	POSTEST – PRETEST
Z	-3.317 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Bedasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon, pelatihan intervensi psikososial yang dilaksanakan di Panti Kesejahteraan Padu Wau Maumere terbukti telah memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikan (P) $0,001 < 0,05$, sehinggalan perbedaan tersebut dapat dinyatakan signifikan secara statistic. Pelatihan ini berhasil membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami lansia yang tinggal di Panti Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Paduwau Maumere. Peneliti menggunakan intervensi psikososial dengan tiga tahap terapi yang diberikan kepada lansia yang mengalami kecemasan yaitu terapi aktivitas kelompok, terapi spiritual dan terapi music. Intervensi psikososial dengan tiga tahap terapi dinyatakan efektif. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan efektivitas intervensi psikososial dalam menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Sebagai contoh penelitian intervensi psikososial menggunakan terapi aktivitas kelompok yang dilakukan oleh Khamdia & Meillisa (2016:124) dengan hasil yang menyatakan bahwa terapi aktivitas kelompok berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia. Adapun penelitian intervensi psikososial dengan menggunakan terap music terbukti memperbaiki suasana hati dan menurunkan tingkat cemas oleh Abigail Christine & Anata Yudiarso(2021:60). Kemudian studi kasus tentang intervensi psikososial dengan menggunakan terapi spiritual yang dilakukan oleh Tria Widyastuti dkk(2019:152) terhadap responden setelah dilakukan terapi spiritual sebagian besar lansia mengalami tidur lebih nyak,lebih tenang dan pikiran negative berkurang.

Pelatihan intervensi psikosoial di Panti Kesejahteraan Lanjut Usia Paduwau Maumere memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan,sebagaimana dibuktikan oleh hasil analisis statistic yang menunjukkan perubahan rata-rata skor pre test dan post test yang signifikan. Berbagai penelitian mendukung hasil ini dengan menegaskan bahwa intervensi psikososial tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas hubungan yang positif terhadap sesama lansia. Temuan ini menunjukkan bahwa program serupa dapat diaplikasikan kembali kepada komunitas lain untuk memberikan dampak yang positif

KESIMPULAN

Intervensi psikososial yang diterapkan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Padu Wau Maumere dengan hasil post test menunjukkan bahwa dari sebagian responden yang mengalami kecemasan sedang dan ringan mengalami penurunan. Hal ini dibuktikan dengan uji data menggunakan uji Wilcoxon didapat nilai signifikan (p) $0,001 < 0,05$, sehingga perbedaan tersebut dapat dinyatakan signifikan secara statistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abigail Christine Novianti, Ananto Yudianto. 2021. Terapi Musik Sangat Efektif Untuk Menurunkan Gangguan Kecemasan (Anxiety disorder). *Jurnal Psikologi Udayana*. 8 (1), 58-66.
- Ade Cahaya Dewi. 2024. Mengatasi Kecemasan Persepektif Jean Paul Sartre. *Jurnal Pendidikan Bhineka Tunggal Ika*. Vol 2, No. 4.
- Akbar, Fredy., Darmiati., Arfan, Farmin Putri, Andi Ainun Zanzadila., 2021. Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Wonomulya. *Jurnal Abdidias*. Vol 2, No 2, Hal 392-397.
- Beningtyas Kharisma Bestari, Dwi Nurviyandari Kusuma Wati. 2016. Penyakit Kronis Lebih Dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas Pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Vol 19, No. 1, Hal 49-54.
- Desi, Caroline Surjadi, Sri Suwartiningsih. 2022. Gambaran Psikososial Pemandu Karoke Di Sarirejo, Salatiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 7 (2).
- Dona Fitri Annisa, Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia. 5(2), 93-99.
- Harisa, Liska Kismiana, Monaleta, 2020. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kenyamanan Pada Lansia Dengan Penyakit Kardiovaskular. Vol 4, No. 1
- Irianto., Agus, & Marna, Jean., Elikal. Desember 2020. Pemberdayaan Lansia Melalui Pelestarian Lingkungan Hidup Di Kelurahan Air Tawar Kota Barat Kota Padang. *Journal of Community Service*. Vol. 2, No. 2, Hal 198-204.
- Jawari, Cahaya Dewi. 2024. Mengatasi Kecemasan Persepektif Jean Paul Sartre. *Jurnal Pendidikan Bhineka Tunggal Ika*. Vol 2, No. 4.
- Khamida, Meilisa. 2016. Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Stimulasi persepsi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol 9, No 2, Hal 121-128.
- Liska Kismiana, Monaleta, 2020. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kenyamanan Pada Lansia Dengan Penyakit Kardiovaskular. Vol 4, No. 1.
- Manafe, Leni Arini & Berhimon Immanuel. Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia Di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality*. Juni 2022. Vol. 11, No. 1, 749-757.
- Mujib Hannan, 2014. Dzikir Khafi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan "Wiraraja medika"*. Vol 4, No. 2, Hal 47-53
- Mujiadi, S. Kep., Ns., M. KKK & Rachmah Siti, S. KM., M. Kes. 2022. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Mojokerto. Stikes Majapahit Mojokerto.
- Muyasaroh, Ade Cahaya Dewi. 2024. Mengatasi Kecemasan Persepektif Jean Paul Sartre. *Jurnal Pendidikan Bhineka Tunggal Ika*. Vol 2, No. 4.
- Rosdiana, R., Luhpuri, D., & Andayani, R. H. R. (2021). Desain Metode Casework Dalam Penanganan Gangguan Kecemasan Klien H Penyandang Cerebral Palsy Di Panti Asuhan Bhakti Luhur Alma Bandung. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Dan Pelayanan Pekerjaan Sosial (Biyana)*, 3(1), 1-19.
- Ruminta, Aspiati., 2023. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peran Interaksi Sosial Pada Lansia Dengan Penyakit Kronis Di Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPkMN)*. Vol 4, No. 1, Hal 87-89.
- Tria Widyastuti, Yenni Hendriani Praptiwi, Dewi Septianingsih, Deru Marah Laut. 2024. Pengaruh Intervensi Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pra Tindakan Ekstraksi Gigi Di Poliklinik Bedah Minor. *Journal Of dental Researchhers And Students*. 8 (3), 368-376.
- Wahyudi, Bahri, Handayani. Teknologi Virtual Reality Terhadap Kecemasan anak. *Journal Healthy*. Vol 13, No. 1.