



UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL LANSIA MELALUI DETEKSI DINI DAN EDUKASI

Andikawati Fitrissari*, Khamida, Iskandar, Nunik Purwanti

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Raya Jemursari No.57, Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60237, Indonesia

*andikawati_f@unusa.ac.id

ABSTRAK

Lansia menghadapi tantangan mental dan emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Upaya pencegahan gangguan kesehatan mental menjadi prioritas penting dalam menjaga kesejahteraan lansia yaitu deteksi dini dan pendidikan kesehatan mental bagi lansia. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah mendeteksi dan meningkatkan kesehatan mental pada lansia agar dapat hidup lebih produktif. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup deteksi dini dan edukasi mengenai kesehatan mental pada lansia. Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang tinggal di Felda, Bukit Cherakah, Kuala Selangor, Malaysia berjumlah 25 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian kuesioner Self Reporting Questionare. Hasil kegiatan ini didapatkan sebagian besar responden berada pada kategori tidak terindikasi gangguan mental emosional berjumlah 20 responden (80%) dan yang terindikasi gangguan mental emosional berjumlah 5 responden (20%). Edukasi kesehatan dan deteksi dini dapat meningkatkan pengetahuan dan mendeteksi secara dini kesehatan mental lansia. Kegiatan ini sebagai bentuk pencegahan dan upaya meningkatkan kesehatan mental lansia agar dapat hidup lebih produktif.

Kata kunci: depresi; kognitif; kecemasan; lansia; somatik

EFFORTS TO IMPROVE THE MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY THROUGH EARLY DETECTION AND EDUCATION

ABSTRACT

Elderly face mental and emotional challenges that can have an impact on their mental health. Efforts to prevent mental health disorders are an important priority in maintaining the welfare of the elderly, namely early detection and mental health education for the elderly. The purpose of community service activities is to detect and improve mental health in the elderly so that they can live more productively. This method of community service activities includes early detection and education about mental health in the elderly. Participants in this community service activity are 25 elderly people living in Felda, Bukit Cherakah, Kuala Selangor, Malaysia. Data collection was carried out by providing a self-report questionnaire. The results of this activity were obtained by most of the respondents in the category of not indicating emotional mental disorders, amounting to 20 respondents (80%) and those indicated for emotional mental disorders amounting to 5 respondents (20%). Health education and early detection can increase knowledge and detect the mental health of the elderly early. This activity is a form of prevention and an effort to improve

Keywords: anxiety; cognitive; depression; somatic

PENDAHULUAN

Perasaan kesepian, kehilangan orang terdekat, dan penurunan fungsi fisik dan kognitif adalah beberapa masalah mental dan emosional yang dihadapi lansia seiring bertambahnya usia. Kesehatan mental adalah komponen penting dari kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu,

mencegah gangguan kesehatan mental adalah bagian penting dari menjaga kesejahteraan lansia. Peningkatan kesehatan mental pada lansia berdampak pada keluarga dan masyarakat luas (Kurniyawan, 2023). Akibatnya, intervensi yang tepat dan berkelanjutan sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga mereka dapat menjalani masa tua dengan tenang, produktif, dan penuh makna.

Pada tahun 2023, kesehatan mental lansia menjadi perhatian yang signifikan di Indonesia dan global. Berdasarkan data, sekitar 5-7% lansia di dunia mengalami depresi, dan sekitar 3,8% mengalami gangguan kecemasan. Di Indonesia, angka depresi pada lansia juga cukup tinggi, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia di atas 75 tahun, yaitu mencapai 8,9%. Depresi menjadi gangguan mental paling umum di kalangan lansia, diikuti oleh kecemasan, skizofrenia, dan gangguan bipolar. Hal ini sejalan dengan Malaysia, berdasarkan data terbaru, sekitar 13,9% lansia di Malaysia mengalami depresi, dan angka ini diprediksi meningkat seiring bertambahnya usia harapan hidup. Depresi lebih sering ditemukan pada lansia yang mengalami isolasi sosial, kehilangan pasangan, dan hidup di fasilitas perawatan (Bahkruddiansyah, 2016)

Pentingnya deteksi dini dan pendidikan kesehatan mental bagi lansia menjadi kunci untuk mencegah dampak lebih lanjut, seperti penarikan diri dari interaksi sosial atau penurunan kualitas hidup (Kurniati, 2023). Upaya-upaya peningkatan kualitas hidup pada lansia dapat melibatkan berbagai intervensi, baik dari segi medis, sosial, maupun keluarga. Dukungan sosial, program kegiatan yang melibatkan interaksi sosial, terapi kognitif, dan perhatian medis yang memadai merupakan beberapa pendekatan yang dapat membantu lansia menjalani masa tuanya dengan lebih baik secara mental (Safitri, 2024). Salah satu cara efektif untuk mencegah masalah kesehatan mental pada lansia adalah pendidikan dan deteksi dini yang diberikan melalui kegiatan di posyandu lansia.

Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) merupakan posyandu lansia seperti halnya di Indonesia. Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) merupakan wadah bagi lansia untuk melakukan aktivitas sehari-hari di masyarakat. Merupakan layanan bantuan sosial (reaching out) dan pembinaan (developmental) bagi lansia yang melibatkan kerjasama strategis antara Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga, dan Masyarakat (KPWKM) dengan instansi pemerintah lainnya maupun lembaga swadaya masyarakat (LSM). Tujuan didirikannya Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) adalah memperluas fasilitas untuk kesejahteraan dan perkembangan lansia, ruang bagi lansia untuk merasa dihargai melalui berbagi pengalaman dan keahliannya, mendorong keterlibatan dan kerjasama berbagai pihak, memberikan alternatif bagi lansia dari kategori keluarga berpenghasilan rendah, dan meningkatkan kualitas hidup lansia sejalan dengan konsep lansia aktif dan produktif (Putri, 2023). Berbagai kegiatan/program yang tersedia di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) seperti program keagamaan, program rekreasi, program terapi dan rehabilitasi, program bincang kesehatan, dan pelatihan atau kursus yang sesuai

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat internasional ini merupakan kerjasama Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan Universiti Teknologi Mara (Malaysia) yang dilaksanakan di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Felda, Bukit Cerakah, Kuala Selangor, Malaysia. Dalam rangka peningkatan kesehatan mental, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tiga tahapan, diantaranya:

Tahap persiapan.

Pada tahap ini dilakukan suvey pendahuluan untuk melihat kondisi di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) yang merupakan PAWE binaan Universiti Teknologi Mara (UiTM). Dalam tahap ini kami melakukan wawancara dengan pihak pengurus untuk mengetahui permasalahan yang ada. Tahap ini di berikan kuesioner sebagai screening dalam menentukan kesehatan mental lansia. Sasaran peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Lansia di Pusat Aktivitas Warga Emas (PAWE) Felda, Bukit Cerakah, Kuala Selangor, Malaysia. Persiapan sarana penyuluhan berupa PPT, Leaflet, Poster

Tahap Pelaksanaan.

Pada tahap ini, langkah- langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut Lansia akan mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan jiwa pada lansia. Para lansia akan mendapatkan penjelasan mengenai kesehatan jiwa, gejala-gejala yang dialami serta solusi mencegah terjadinya gangguan mental pada lansia

Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi atas hasil yang dicapai oleh peserta pelatihan dengan cara diberikan pertanyaan terkait pengetahuan lansia mengenai kesehatan mental, serta gejala-gejala adanya gangguan kesehatan mental. Para lansia menjawab pertanyaan secara langsung yang di berikan oleh pemateri. Indikator ketercapaian tujuan pengabdian adalah mendeteksi apabila ada lansia yang mengalami gangguan kesehatan mental dan memiliki pengetahuan dan pemahaman akan kesehatan jiwa sehingga bisa mencapai tugas perkembangan psikososial integritas diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Responden

Karakteristik Responden	Partisipan	
	f	%
Umur		
Pra Lansia 60 – 69 tahun	17	68
Lansia 70-79 tahun	5	20
Lansia Akhir \geq 80 tahun	3	12
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	16
Perempuan	21	84

Berdasarkan tabel 1 terdapat 17 responden berusia 60-69 tahun (68%) dan 21 responden berjenis kelamin perempuan (84%) di Pusat Aktiviti Warga Emas, Bukit Felda Selangor Malaysia.

Tabel 2.

Gambaran Mental Emosional Responden

Hasil	f	%
Normal	20	80
Terindikasi Gangguan mental emosional	5	20

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat dijelaskan bahwa responden yang normal atau tidak terindikasi gangguan mental emosional berjumlah 20 responden dan yang terindikasi gangguan mental emosional berjumlah 5 responden di Pusat Aktiviti Warga Emas, Bukit Felda Selangor Malaysia.

Tabel 3.
Distribusi Responden Tabulasi Silang antara Usia dan Kondisi kesehatan mental

Usia	Hasil				n
	Normal	%	Gangguan	%	
Usia 60 – 69 tahun	15	60	4	16	19
Usia 70 – 79 tahun	3	12	1	4	4
Usia > 80 tahun	2	8	0	0	2

Berdasarkan tabel 3, dapat dijelaskan bahwa responden yang paling banyak terindikasi gangguan mental emosional adalah usia 60-69 tahun berjumlah 4 responden dan kelompok yang tidak terindikasi gangguan mental emosional atau normal adalah kelompok usia 60-69 tahun berjumlah 15 responden di Pusat Aktiviti Warga Emas, Bukit Felda Selangor Malaysia

Tabel 4.
Distribusi Responden Tabulasi Silang antara Usia dan Kondisi kesehatan mental

Jenis Kelamin	Hasil				n
	Normal	%	Gangguan	%	
Laki-laki	3	12	1	4	19
Perempuan	17	68	4	16	4
Total	20	80	5	20	25

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat dijelaskan bahwa responden yang paling banyak terindikasi gangguan mental emosional adalah jenis kelamin perempuan berjumlah 4 responden dan laki-laki berjumlah 1 responden di Pusat Aktiviti Warga Emas, Bukit Felda Selangor Malaysia Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana berkat adanya dukungan dan kerjasama dari pihak mitra, yaitu Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan Universiti Teknologi Mara (Malaysia) yang dilaksanakan di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Felda, Bukit Cerakah, Kuala Selangor, Malaysia. Warga Emas (sebutan lansia bagi warga Malaysia) sangat antusias untuk mengikuti kegiatan tersebut. Meskipun demikian ada beberapa lansia yang kurang memahami pentingnya menjaga kesehatan jiwa sehingga kurang berpartisipasi aktif terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Faktor lingkungan fisik maupun non fisik juga mempengaruhi efektivitas pelaksanaan kegiatan. Beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain faktor tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, adat istiadat, kepercayaan masyarakat dan ketersediaan waktu di masyarakat. Keunggulan dari upaya pengabdian masyarakat ini adalah kegiatan terintegrasi mulai dari screening permasalahan lansia sampai ke intervensi yang diberikan sesuai dengan data yang didapatkan. Intervensi juga mudah dilakukan, cost effective dan terbukti bisa meningkatkan kesehatan jiwa lansia (Rahmaniza, 2022). Namun masih terdapat kelemahan seperti screening yang tidak mencakup masalah psikososial lain selain

Kesehatan mental yang buruk dapat menimbulkan kerentanan terkena gangguan mental. Gangguan mental adalah kondisi kesehatan jiwa yang terganggu dan berdampak pada emosi, perilaku dan pola pikir penderitanya. Keterbatasan fisik membuat lansia sulit untuk bertemu dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini menghambat kebutuhan bersosialisasi yang berakibat munculnya gangguan psikososial (Amira, 2023). Penelitian ini menunjukkan responden yang paling banyak terindikasi gangguan mental emosional adalah berjenis kelamin perempuan. Hasil pengabdian ini sejalan dengan (Siswanti, 2024) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung mengalami gangguan jiwa. Kecemasan, sulit tidur, dan kelelahan lebih mengganggu dan sering terjadi pada wanita. Cemas dialami lansia sebagai akibat dari keterbatasan fisik dan penyakit yang sedang diderita (Retnowati, 2023). Psikoedukasi mengenai screening atau deteksi dini gangguan psikologis pada lansia sangat dibutuhkan guna meminimalisir gangguan psikologis

yang lebih berat (Putri, 2024). Dengan menyelaraskan kebutuhan fisik dengan kondisi psikologis maupun sosial mampu menjadikan lansia lebih produktif (Imam, 2019). Dengan adanya psikoedukasi deteksi dini gangguan psikologis pada lansia, mereka akan mampu mengatur cara hidupnya dengan baik dan memeriksakan kondisi kesehatan fisik dan psikologisnya.

SIMPULAN

Kegiatan ini efektif sebagai bentuk pencegahan dan upaya meningkatkan kesehatan mental lansia agar dapat hidup lebih produktif. kunci dalam mencegah kondisi yang lebih serius.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis dan tim mengucapkan terima kasih kepada pihak LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan Universiti Teknologi Mara yang banyak memberikan kemudahan dalam melakukan kegiatan pengabdian ini. Terimakasih kepada pihak Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Felda, Bukit Cerakah, Kuala Selangor, Malaysia yang telah mendukung dan memberikan izin kami untuk melakukan kegiatan pengabdian. Terimakasih kepada seluruh kader kesehatan yang telah bersedia menjadi partisipan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, I., Hendrawati, H., Maulana, I., Sumarni, N., & Rosidin, U. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini dan Edukasi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(12), 5532-5540.
- Bahrudinsyah, R. (2016). Makna hidup dan arti kebahagiaan pada lansia di panti werdha nirwana puri Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1)
- Irman, I. (2019). Perilaku Lanjut Usia Yang Mengalami Kesepian Dan Implikasinya Pada Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 67-72
- Kurniyawan, E. H., Muizzulhafiidh, A., Dewi, E. I., Susumaningrum, L. A., Deviantony, F., & Fitria, Y. (2023). The Relationship between Peer Social Support and Stress Levels among the Elderly in the Tresna Werdha Social Institution. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 1(2), 180-187.
- Kurniati, S. R., & Putri, M. E. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini, Edukasi dan Terapi Kelompok Terapeutik Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(1), 115-118.
- Safitri, N. (2024). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabainan Aluih Sicincin 2023 (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang). <https://doi.org/10.33846/sf11204>
- Siswanti, D. N., Rifani, R., Daud, M., Permadi, R., & Mayangsari, P. (2024). Edukasi Program Mengenal Dan Mengelola Emosi Cemas Pada Lanjut Usia. *Pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(03), 901-905
- Panigoro, A. P., & Soetikno, N. (2024). Regulasi Emosi Sebagai Moderator Hubungan Ruminasi dan Simtom Psikomatik pada Lansia. *Psyche 165 Journal*, 274-280
- Putri, M. E., Kurniati, S. R., & Khariroh, S. (2023). Pendidikan Kesehatan Pemberian Aktifitas Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *Segantang Lada: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 1(1), 1-5
- Putri, Y. A. S., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Caregiver Lansia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 263-275
- Rahmaniza, R., & Permanasari, I. (2022). Peningkatan Harga Diri Lansia Menggunakan Terapi Reminiscence Pada Harga Diri Rendah Lansia Yang Tinggal Di Pstw Khusus Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2), 246–251. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3175>

- Syahputra, M. R., & Affandi, G. R. (2024). Efek Mediator Regulasi Emosi Terhadap Kesepian dengan Subjective Well-Being Lansia Perempuan. *Psycho Idea*, 22(1), 23-33
- Retnowati, L., Diah, H., & Utomo, A. S. (2023). PERan Keluarga Dalam Pengelolaan Cemas Lanjut Usia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang (Studi Kasus). *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Pol*
- YOSEPHINE, C. (2020). Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Kualitas Hidup Lansia (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada) *Itknik Kesehatan Majapahit Mojokerto*, 15(2), 235-247.