

## PENANGANAN DEPRESI GUNA MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA DI GRIYA SEHAT BAHAGIA PALUR

Liss Dyah Dewi Arini <sup>1\*</sup>, Saryadi <sup>2</sup>, Musta'in <sup>3</sup>, Dian Elizar <sup>4</sup>, Arifatul Khoirunnisak <sup>5</sup>

<sup>1\*</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D3 RMIK, Universitas Duta Bangsa Surakarta  
email: [liss\\_dyah@udb.ac.id](mailto:liss_dyah@udb.ac.id)

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D3 RMIK, Universitas Duta Bangsa Surakarta  
email: [saryadi@udb.ac.id](mailto:saryadi@udb.ac.id)

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D3 Keperawatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta  
email: [mustain@udb.ac.id](mailto:mustain@udb.ac.id)

<sup>4</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi S1 Keperawatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta  
email: [dianelizar78@gmail.com](mailto:dianelizar78@gmail.com)

<sup>5</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi S1 Keperawatan, Universitas Duta Bangsa Surakarta  
email: [arifatuKhoirunnisak@gmail.com](mailto:arifatuKhoirunnisak@gmail.com)

### Abstract

*Partner problems include that most of the elderly at Griya Sehat Bahagia experience depression and the treatment implemented by the Griya Sehat Bahagia Panti for elderly patients who experience depression is still very limited. So far, the treatment provided by the orphanage is manifested in several forms including self-talk, sedatives, and closeness to Allah SWT. The treatment given to the elderly aims to maintain mental health for the elderly so that they are all enthusiastic and motivated to live life at an age that is no longer productive. Mental health that is maintained will lead to a prosperous life both mentally, physically, spiritually, and socially. The solution to the problems in partners is through counseling, training, monitoring, evaluation, providing skills, and providing facilities that better support the lives of the elderly at Griya Sehat Bahagia. It is hoped that this community service activity can contribute to the restoration of the health of the elderly in the orphanage. The socialization and also the training provided to the elderly at Griya Sehat Bahagia showed positive results, it was proven that the elderly were very enthusiastic about participating in activities and were more motivated than before.*

**Keywords:** *Elderly, Depression, Mental Health, Well-Being*

### 1. PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup (AHH) di Indonesia merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di Indonesia. Kristyaningsih (2011) AHH tahun 2014 pada penduduk perempuan adalah 72,6 tahun dan laki-laki adalah 68,7 tahun. Kondisi ini akan meningkatkan jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Mulyatsih dan Ahmad (2008) pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Usia lanjut akan menimbulkan masalah kesehatan karena terjadi kemunduran fungsi tubuh apabila tidak dilakukan upaya pelayanan kesehatan dengan baik. Perubahan yang dialami ketika menginjak usia lanjut menyebabkan beberapa gangguan, salah satunya adalah depresi. Lansia yang mengalami depresi mayoritas adalah lansia

yang tinggal di panti, namun dalam fenomena ini yang terjadi menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di panti lebih merasa nyaman dan bahagia dibandingkan harus tinggal bersama keluarganya.

Murwani dan Priyantari (2011) mengatakan bahwa peningkatan jumlah lanjut usia akan memberi dampak pada peningkatan ketergantungan lansia. Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Sejalan dengan bertambahnya umur seseorang, maka lanjut usia akan mengalami suatu perubahan baik perubahan fisik, psikososial ataupun sosial. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik yang ditandai dengan adanya perubahan pada fungsi biologis yang tidak dapat dicegah kehadirannya.

Perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia meliputi perubahan pada kerangka tubuh yang mempengaruhi tulang menjadi keras dan mudah patah, perubahan pada kulit, perubahan otot,

perubahan pada persendian, perubahan pada gigi, perubahan pada mata, perubahan pada telinga, perubahan pada sistem pernafasan serta perubahan pada sistem syaraf otak (Nuryanti, 2012). Perubahan lain yang dialami pada lansia adalah gejala psikologis yang meliputi perasaan kesepian, takut kehilangan, takut menghadapi kematian, penurunan daya ingat, berkurangnya konsentrasi dan perhatian, kurang percaya diri, kecemasan, terasingkan dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, ketergantungan dan keterlantaran (Rohman, 2009). Kondisi yang demikian ini akan berdampak pada kesehatan mental lansia. Masalah mental yang sering dijumpai adalah depresi (Saputri dan Indrawati, 2011).

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Soejono (2009) di Panti Wreda Darma Bakti Surakarta didapatkan hasil tingkat depresi lansia menunjukkan sebagian besar lanjut usia mengalami depresi sedang sebanyak 48%, ini membuktikan bahwa lansia yang ada di Panti Wreda tingkat depresinya juga tinggi. Presentase depresi pada lansia di pusat pelayanan yaitu 5 sampai 17%, sementara presentase depresi pada lansia yang mendapat pelayanan asuhan rumah (*Home Care*) adalah 13,5%. Presentase Lansia yang mendapatkan perawatan jangka panjang memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dari pada di masyarakat (Yulinda, 2009). Depresi pada lanjut usia diakibatkan karena adanya perasaan kehilangan perhatian dan dukungan dari lingkungan sosial, terutama keluarga (Yuniastuti, 2013). Hal yang demikian membuat pihak keluarga memutuskan untuk membawa lansia ke sebuah panti, padahal hal tersebut dapat memperburuk keadaan lansia terutama yang sedang mengalami depresi karena akan mempengaruhi fungsi kognitifnya (Wreksoatmodjo, 2013).

Berdasarkan survei awal di Panti Griya Sehat Bahagia, diperoleh data bahwa terdapat 30 orang dari 60 lansia diantaranya berusia mulai dari 50-65 tahun berjenis kelamin perempuan yang memiliki tanda ataupun gejala depresi. Berdasarkan data yang diperoleh dan dipaparkan maka tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengetahui Penanganan Depresi Pada Lansia Di Panti Griya Sehat Bahagia Karanganyar. Di Panti ini hanya ada 1 perawat dan berdasarkan hasil wawancara

dengan pemilik panti bahwa perawat tersebut kurang memiliki pengetahuan di dalam merawat dan menjaga para lansia di panti. Perawat tersebut hanya bertugas untuk merawat dan menjaga para lansia pada tingkat dasar (personal hygiene) selebihnya dokter (pemilik panti) yang menangani beberapa persoalan di dalam panti, tetapi penanganannya masih terbatas.

## 2. KAJIAN LITERATUR

Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia. Saat ini, individu yang sehat mental dapat dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental. Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (*virtues*) (Dewi, 2012).

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan Tim PKM, permasalahan yang dihadapi mitra saat ini dalam hal penanganan lansia yang mengalami Depresi adalah :

- a. Keterbatasan pengetahuan mitra tentang informasi penyakit depresi.

Sebagian besar para lansia di Griya Sehat Bahagia mengalami depresi (dikarenakan mereka merasa dipisahkan dari keluarga padahal anak-anak sudah sukses, mereka merasa sudah tidak produktif sehingga memilih tinggal di panti dan mereka merasakan kejenuhan ketika berada di panti) dan penanganan yang diterapkan oleh pihak Panti Griya Sehat Bahagia terhadap pasien lansia yang mengalami depresi masih sangat terbatas. Berdasarkan latar belakang tersebut maka diperlukan adanya penyuluhan (sosialisai) kepada para lansia, petugas dan perawat yang bertugas di Griya Sehat Bahagia.

b. Keterbatasan keterampilan mitra dalam perancangan penyembuhan penyakit depresi.

Keterbatasan keterampilan mitra dalam perencanaan penyembuhan penyakit depresi ini menyebabkan banyak para lansia yang kurang semangat dan kurang aktif menjalani kehidupan di Panti. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan sosialisasi dan pelatihan kepada petugas maupun perawat yang bertugas di Griya Sehat Bahagia, yang kemudian diaplikasikan kepada para lansia dengan tujuan agar para lansia memiliki semangat yang tinggi untuk melanjutkan hidup dan tetap aktif menjalani hari-hari ini Griya Sehat Bahagia.

c. Keterbatasan mitra dalam biaya pembaruan sarana prasarana.

Sarana dan prasarana yang terbatas di Griya Sehat Bahagia menyebabkan jenis aktifitas yang dapat dilakukan oleh para lansia masih terbatas, apalagi dampak Covid-19 yang berkepanjangan yang menyebabkan sepi donatur. Berdasarkan latar belakang ini, diperlukan penambahan sarana prasarana seperti pemberian seperangkat alat rajut untuk aktifitas melakukan kegiatan merajut, dan juga pemberian bahan makanan yang bertujuan untuk mendukung kehidupan para lansia di Griya Sehat Bahagia supaya lebih terjamin.

### 3. METODE

Metode yang dipakai dalam kegiatan PkM ini adalah ceramah, diskusi, dan praktik. Metode yang dipilih disesuaikan dengan jenis permasalahan mitra yang kemudian diterapkan untuk dijadikan solusi dari permasalahan yang ada.

Pelaksanaan kegiatan PkM ini terbagi dalam beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan tahapan akhir. Berikut ini penjelasan dari tahapan pelaksanaan kegiatan PkM tersebut :

#### a. Tahapan Persiapan

Kegiatan PkM ini diawali dengan melakukan tahapan persiapan. Tahapan persiapan bertujuan mengetahui kondisi mitra dan lingkungan sekitar. Dalam tahapan persiapan dilakukan strategi untuk dapat benar-benar meyakinkan bahwa nantinya pelaksanaan kegiatan PkM dapat terlaksana dengan baik. Tahapan ini dilakukan dengan cara-cara sebagai berikut :

#### b. Observasi (Pengamatan)

Observasi adalah metode pengumpulan data atau informasi melalui pengamatan langsung di lokasi yang akan dijadikan tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat stimulus. Dengan observasi kita akan memperoleh gambaran yang jelas tentang masalahnya dan mungkin petunjuk-petunjuk tentang cara pemecahannya. Kegiatan program PkM ini dilakukan di panti jompo Griya Sehat Bahagia di desa Ngringo, kecamatan Jaten, kabupaten Karanganyar.

#### c. Wawancara

Wawancara adalah suatu cara untuk mengumpulkan data dengan mengajukan pertanyaan kepada seorang narasumber (orang yang memberikan informasi). Dalam program PkM ini yang menjadi narasumber adalah para pengasuh di panti jompo Griya Sehat Bahagia di desa Ngringo, kecamatan Jaten, kabupaten Karanganyar.

#### d. Diskusi

Secara umum, diskusi merupakan pertukaran pikiran, gagasan serta pendapat yang melibatkan dua orang atau lebih. Biasanya diskusi dilakukan untuk mencari kesepakatan pendapat. Namun tidak semua percakapan disebut diskusi, sebab diskusi merupakan suatu proses bertukar pendapat atau gagasan yang terarah, sehingga dapat mencapai kesepakatan bersama. Dalam program PkM diskusi dilakukan bersama dengan mitra (lansia) dengan didampingi oleh pengasuh dari panti jompo Griya Sehat Bahagia di desa Ngringo, kecamatan Jaten, kabupaten Karanganyar.

#### 2. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan merupakan tahapan inti dalam kegiatan PkM ini. Meskipun semua tahapan penting, namun tahapan pelaksanaan ini memerlukan perhatian yang lebih daripada tahapan yang lain. Dalam tahapan ini permasalahan yang menjadi fokus kegiatan ditindaklanjuti berdasarkan solusi yang sudah direncanakan. Adapun kegiatan pelaksanaan yang ada dalam PkM ini meliputi :

a. Penyuluhan tentang informasi dalam bentuk presentasi mengenai penyakit Depresi guna menjaga kesehatan mental

Kegiatan ini diisi dengan ceramah kepada mitra mengenai penyakit Depresi. Tim PkM juga memaparkan secara detail

pengertian Depresi, penyebab, gejala, pengobatan dan penatalaksanaan. Setelah pemaparan oleh tim selanjutnya mitra diberikan kesempatan untuk melakukan diskusi atau mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang belum diketahui seputar penyakit Depresi.

- b. Keterbatasan keterampilan mitra dalam penyembuhan penyakit Depresi guna menjaga kesehatan mental

Kegiatan ini selain diisi dengan praktek langsung namun tetap dengan mengadakan diskusi apabila ada hal-hal yang mitra belum paham. Kegiatan ini meliputi perancangan penyembuhan penyakit Depresi. Penanganan depresi diartikan sebagai Penanganan depresi diartikan sebagai usaha untuk memulihkan kondisi tubuh seseorang yang sakit yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi tubuh yang terganggu ke fungsi normalnya dan untuk mengurangi atau menghilangkan kelainan. Adanya penanganan depresi yang diberikan oleh pihak panti dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan depresi pada lansia. Penanganan yang diberikan oleh panti diwujudkan dalam beberapa bentuk diantaranya adalah self talk, obat penenang, intensitas komunikasi perawat dengan pasien, terapi fisik, dan kedekatan kepada Allah swt serta pelatihan *personal hygiene* (Keperawatan Dasar).

- c. Perbaikan dan pembaharuan sarana dan prasarana yang terdapat di dalam panti guna menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan bagi para lansia

Perbaikan dan pembaharuan sarana dan prasarana di dalam panti jompo Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar yang dimaksudkan disini adalah dengan pemberian bahan makanan pokok yang diperlukan yang bertujuan memberikan kenyamanan yang lebih kepada lansia sehingga kualitas tidur lebih maksimal. Selain itu juga dengan pemberian seperangkat alat untuk merajut guna mengisi kegiatan dan mengasah keterampilan.

3. Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program adalah menyediakan tempat (Griya Sehat Bahagia), mengkondisikan semua lansia untuk dapat hadir mengikuti kegiatan Penerapan Iptek Masyarakat (PkM), menyiapkan sarana dan prasarana yang ada di Griya Sehat Bahagia demi kelancaran semua tahapan kegiatan PkM.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun kegiatan dalam PkM yang telah dilaksanakan meliputi :

- a. Penyuluhan tentang informasi dalam bentuk presentasi mengenai penyakit Depresi guna menjaga kesehatan mental

Kegiatan ini diisi dengan ceramah kepada mitra mengenai penyakit Depresi. Tim PkM juga memaparkan secara detail pengertian Depresi, penyebab, gejala, pengobatan dan penatalaksanaan. Setelah pemaparan oleh tim selanjutnya mitra diberikan kesempatan untuk melakukan diskusi atau mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang belum diketahui seputar penyakit Depresi. Dari kegiatan yang diberikan kepada para lansia di Griya Sehat Bahagia menunjukkan hasil yang positif, hal ini terbukti para lansia sangat bersemangat mengikuti kegiatan dan lebih termotivasi dari sebelumnya.

- b. Keterbatasan keterampilan mitra dalam penyembuhan penyakit Depresi guna menjaga kesehatan mental

Kegiatan ini selain diisi dengan praktek langsung namun tetap dengan mengadakan diskusi apabila ada hal-hal yang mitra belum paham. Kegiatan ini meliputi perancangan penyembuhan penyakit Depresi. Penanganan depresi diartikan sebagai Penanganan depresi diartikan sebagai usaha untuk memulihkan kondisi tubuh seseorang yang sakit yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi tubuh yang terganggu ke fungsi normalnya dan untuk mengurangi atau menghilangkan kelainan. Adanya penanganan depresi yang diberikan oleh pihak panti dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan depresi pada lansia. Penanganan yang diberikan oleh panti diwujudkan dalam beberapa bentuk diantaranya adalah *self talk*, obat penenang, intensitas komunikasi perawat dengan pasien, terapi fisik, dan kedekatan kepada Allah swt serta pelatihan *personal hygiene*

(Keperawatan Dasar). Dari kegiatan yang diberikan kepada para lansia di Griya Sehat Bahagia menunjukkan hasil yang positif, hal ini terbukti para lansia sangat bersemangat mengikuti kegiatan dan lebih termotivasi dari sebelumnya.

- c. Perbaikan dan pembaharuan sarana dan prasarana yang terdapat di dalam panti guna menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan bagi para lansia

Perbaikan dan pembaharuan sarana dan prasarana di dalam panti jompo Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar yang dimaksudkan disini adalah dengan pemberian bahan makanan pokok yang diperlukan yang bertujuan memberikan kenyamanan yang lebih kepada lansia sehingga kualitas tidur lebih maksimal. Selain itu juga dengan pemberian seperangkat alat untuk merajut guna mengisi kegiatan dan mengasah keterampilan. Dari sosialisasi dan juga pelatihan yang diberikan kepada para lansia di Griya Sehat Bahagia menunjukkan hasil yang positif, hal ini terbukti para lansia sangat bersemangat mengikuti kegiatan dan lebih termotivasi dari sebelumnya.



Gambar 4.1 Para Lansia di Griya Sehat Bahagia, Palur



Gambar 4.2 Dokumentasi dengan Perawat di Griya Sehat Bahagia, Palur



Gambar 4.3 Dokumentasi dengan Pemilik Griya Sehat Bahagia, Palur

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar yang meliputi penyuluhan tentang informasi dalam bentuk presentasi mengenai penyakit depresi, pelatihan keterampilan mitra dalam penyembuhan penyakit depresi dan perbaikan serta pembaharuan sarana dan prasarana yang terdapat di dalam panti guna menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan bagi para lansia menunjukkan hasil yang positif, hal ini terbukti para lansia sangat bersemangat mengikuti kegiatan dan lebih termotivasi dari sebelumnya. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan pemberian keterampilan ini dapat menurunkan kejadian depresi pada para lansia dan memperbaiki kesehatan mental mereka.

## 6. UCAPAN TERIMAKASIH

- a. Kepada LPPM Universitas Duta Bangsa Surakarta yang telah mendanai Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini melalui Program Hibah PPM Internal Universitas Duta Bangsa Surakarta Tahun 2022.
- b. Kepada pemilik Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar beserta perawat.
- c. Kepada para lansia di Griya Sehat Bahagia Palur, Karanganyar
- d. Kepada Tim Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

## 7. REFERENSI

- Dewi, K.S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Kristyaningsih, D. (2011). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*. 01(01). Diunduh dari

- <http://dianhusada.ac.id/jurnalimg/jurper1-10-dew.pdf>
- Mulyatsih, E. & Ahmad, A. (2008). Stroke. Jakarta: FK UI.
- Murwani, A., & Priyantari, W., (2011). Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan *Home Care* dan Komunitas [Fitramaya Yogyakarta]. Diunduh Dari [http://opac.perpusnas.go.id/uploaded\\_files/ampulkoleksi/original/Monograf/0010-58658560.jpg](http://opac.perpusnas.go.id/uploaded_files/ampulkoleksi/original/Monograf/0010-58658560.jpg)
- Nuryanti, T. (2012). Hubungan Perubahan Peran Diri Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Upt Pslu Pasuruan, Babat Lamongan [internet]. Journal UNAIR. Available: <http://journal.unair.ac.id/ftitkn.pdf>
- Rohman. (2009). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian asuhan spiritual oleh perawat di RS. Islam Jakarta (Tesis Tidak Dipublikasikan). Fakultas Ilmu Keperawatan : Universitas Indonesia.
- Saputri.M. A.W., & Indrawati.E.S. (2011). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. Jurnal Psikologi Undip. 9 (1).
- Soejono, C. H. (2009). Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatrik Untuk Dokter dan Perawat. Jakarta : FK : UI.
- Suryo. H. (2011). Gambaran Depresi Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. (Skripsi; Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta). Diunduh dari <http://etd.eprints.ums.ac.id>
- Wreksoatmodjo B. R., (2013). Perbedaan Karakteristik Lanjut Usia Yang Tinggal Di Keluarga Dengan Yang Tinggal Di Panti Di Jakarta Barat. Majalah Cermin Dunia Kedokteran. 40: 738-745
- Yulinda, W. (2009). Pengaruh Empat Minggu Terapi Latihan pada Kemampuan Motorik Penderita Stroke Iskemia di RSUP H. Adam Malik Medan. (Skripsi; Universitas Sumatera Utara, Medan). Diunduh dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14271/1/10E00027.pdf>
- Yuniasuti. (2013). Evaluasi Terapi Obat Antidepresan Pada Pasien Depresi Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta Tahun 2011-2012 (Naskah Publikasi; Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta). Diunduh dari [http://Eprints.Ums.Ac.Id/26195/14/NASKAH\\_PUBLIKASI.Pdf](http://Eprints.Ums.Ac.Id/26195/14/NASKAH_PUBLIKASI.Pdf)