

TERAPI TERTAWA SEBAGAI UPAYA PENANGANAN KECEMASAN LANSIA YANG MENGALAMI KESENDIRIAN DIMASA TUA

Hanim Nur Faizah¹⁾, Hyan Oktodia Basuki²⁾, Mokhammad Nurhadi³⁾, Nailil Hidayah⁴⁾, Alfiah Baituzzahro⁵⁾

¹Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: hanimfaizah.stikesnu@gmail.com

²Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: hyancassava@gmail.com

³Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: madinarrohmah@gmail.com

⁴Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: afivah3108@gmail.com

⁵Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban
email: hidayahnailil@gmail.com

Abstract

Background: Deteriorating health, decreased memory and loss of a spouse are examples of changes that make the elderly feel less self-respect. Elderly who experience separation from their partner will feel lonely. Long-term loneliness can lead to feelings of anxiety and hopelessness. Elderly who experience anxiety need ways to reduce anxiety as long as the elderly still experience loneliness. Purpose: This community service activity aims to provide information to the elderly in Jadi Village, Semanding about how to prevent anxiety about being alone in old age. Method: This community service activity uses the lecture and question and answer method. The lecture method is carried out by presenting material on efforts to prevent anxiety about loneliness in old age. While the question and answer method is done by asking participants about the material that has been delivered. Results: The results of this community service activity for the elderly found that as many as 80% of the counseling participants were able to understand and review the material that had been presented. Conclusion: Based on the community service activities that have been carried out, the participants are enthusiastic in receiving the whole series of events starting from the presentation of the material to questions and answers.

Keywords: elderly, anxiety, loneliness

1. PENDAHULUAN

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir pada daur kehidupan manusia. Lansia adalah keadaan yang di tandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi fisiologis yang berkaitan dengan penurunan kemampuan untuk hidup. Menurut UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun. Namun, menurut WHO, batasan lansia dibagi atas: usia pertengahan (middle age) yaitu antara 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) yaitu 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) diatas 90 tahun. Meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut (lansia) tentu menimbulkan masalah terutama dari segi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Masalah

tersebut jika tidak ditangani akan berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks. Masalah yang kompleks pada lansia baik dari segi fisik, mental, dan sosial berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan mereka. kesehatan dan kesejahteraan pada lansia dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga dan orang disekitarnya. Lansia yang tinggal sendiri tentu sering mengalami masalah dalam kesehatan dan kesejahteraannya.

Salah satu permasalahan yang dialami oleh lansia adalah masih ada lansia yang mengalami keadaan terlantar. Selain tidak mempunyai bekal hidup dan pekerjaan/ penghasilan, mereka juga tidak mempunyai keluarga sebatang kara. Jumlah lansia yang hidup sendiri telah meningkat dalam beberapa dekade terakhir ada peningkatan luar biasa dalam jumlah lansia yang hidup sendiri dan kelompok ini merupakan kelompok terbesar yang hidup sendiri. Jumlah lansia tinggal sendiri pada tahun 2014 semakin meningkat yaitu 9,66%. Saat

ini kemungkinan hidup sendiri semakin meningkat untuk semua lansia, baik pria maupun Wanita.

Tinggal sendiri merupakan hal yang tidak diinginkan oleh sebagian besar lansia. Semakin tua seseorang, semakin besar hambatan bagi mereka untuk tinggal sendirian. Tinggal sendiri di usia tua sering menyebabkan terjadinya masalah psikologis pada lansia. Faktor risiko utama terjadinya masalah psikologis yaitu kesepian pada lansia. Tinggal sendiri beresiko tinggi terhadap bunuh diri, kualitas hidup yang buruk dan tidak ada interaksi jaringan sosial terutama pada masyarakat pedesaan. Kesepian pada lansia yang tinggal sendiri memiliki pengaruh besar terhadap penurunan status kesehatan mental seperti depresi dan kesejahteraan dibandingkan dengan lansia yang tinggal dengan orang lain.

2. KAJIAN LITERATUR

Perubahan pada lansia yang berkaitan dengan kesehatan jiwa biasanya berkaitan dengan perubahan mental dan psikosial, dimana perubahan psikosial tersebut biasanya lansia akan merasakan atau sadar akan kematian, adanya perubahan dalam cara hidup, dan perubahan ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan. Kecemasan pada lansia terhadap kesendirian adalah keadaan khawatir yang disebabkan oleh putusannya hubungan dengan orang terkasih atau orang-orang terdekatnya. kesepian akan disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakhagiaan, ketidakpuasan, serta menyalahkan diri sendiri.

Kecemasan pada lansia tentu bukan tanpa sebab, faktor penyebab kecemasan pada lansia biasanya karena kurangnya perhatian dari keluarga, kematian atau perceraian dengan pasangannya, dan berkurangnya teman akibat aktivitas diluar rumah.

Kondisi yang cemas tentunya memiliki dampak buruk pada tubuh, apalagi hal tersebut dialami oleh lansia yang termasuk kelompok rentan. Beberapa dampak buruk kecemasan pada kesehatan tubuh diantara lain masalah pencernaan atau usus, sakit kepala migrain dan gangguan tidur, serta gangguan jantung dan penyakit kronis lainnya. Apabila kecemasan yang tidak segera ditangani menyebabkan depresi pada lansia.

Lansia yang mengalami atau merasakan kecemasan dapat melakukan upaya pencegahan dengan cara berikut ini (1) Mendekatkan diri pada Tuhan, memperbanyak ibadah dan berdzikir sehingga memberi ketenangan hati dari kecemasan,

(2) Mendekatkan diri pada Tuhan, memperbanyak beribadah dan berdzikir sehingga memberi ketenangan hati dari kecemasan (3) Dukungan keluarga (anak, cucu, dan anggota keluarga lain) (4) Mengisi waktu luang, melakukan kegiatan yang disukai, (5) Memperbanyak bersosialisasi, dengan memperbanyak melakukan kegiatan bersama orang lain (6) Mengunjungi sesama lansia untuk bertukar cerita (7) Terapi Tertawa.

Langkah-langkah yang dapat dilakukan pada terapi tertawa adalah sebagai berikut (1) Melakukan pernafasan dengan cara bertepuk tangan serta membuka mulut secara serentak dengan mengucapkan Ho-Ho-Ho... Ha-Ha-Ha... (2) Pernafasan, mengambil nafas dari hidung dan dikeluarkan melalui mulut (3) Gerakan engsel bahu kedepan dan kebelakang, (4) Menggangukkan kepala kebawah hingga dagu hampir menyentuh dada, (5) Mendongakkan kepala keatas belakang, (6) Menoleh ke kiri dan ke kanan secara perlahan, (7) Putar pinggang ke kanan dan ke kiri, ditahan beberapa saat, (8) Tangan diangkat ke atas lalu diturunkan, ditahan beberapa saat, (9) Mengantupkan kedua telapak tangan, saling menyapa dan tersenyum (10) Tawa singa, mulut dibuka lebar, lidah dijulurkan keluar, tangan seperti cakar singa, dan tarik nafas secara dalam dan pelan

3. METODE

Pelaksanaan kegiatan ini di hadiri 13 partisipan yang berbeda di Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban pada tanggal 27 Juni 2023. Pelaksanaan dilaksanakan dengan mengumpulkan di satu tempat yaitu Balai Desa Jadi dengan pemberian Leaflet dilanjutkan pemberian penyuluhan Upaya Pencegahan Pada Lansia Terhadap Kesendirian Di Masa Tua dan dilanjutkan pemberian terapi tertawa.

Adapun kegiatan diselenggarakan melalui beberapa tahap yaitu:

- 1) Penyuluhan Pendahuluan
Kegiatan ini mencakup registrasi, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner melalui wawancara kepada lansia terkait pengetahuan tentang cara penanganan kecemasan akibat kesepian yang dirasakan, pengecekan kesehatan pada partisipan, pemberian leaflet, sambutan perangkat desa dan sambutan ketua pelaksana.
- 2) Penyuluhan Inti
Rangkaian tahapan ini mencakup penjelasan materi tentang konsep kesepian, faktor yang

menyebabkan kesepian, dampak yang terjadi akibat kesepian sampai penanganan jika mengalami kesepian. Upaya pencegahan kecemasan pada lansia terhadap kesendirian di masa tua dalam hal ini dengan memanfaatkan salah satu terapi yaitu terapi tertawa.

3) **Penyuluhan Akhir**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap akhir ini meliputi pengisian kuesioner akhir melalui wawancara, dan dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab dengan para lansia, pemberian doorprize untuk lansia dan pemberian cinderamata kepada Kepala Desa serta Bidan Desa Jadi, kegiatan selanjutnya yaitu do'a dan foto bersama.

4. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan. Dari hasil dilakukannya pengabdian masyarakat di Desa Jadi, didapatkan hasil bahwa 80% peserta penyuluhan mampu memahami dan mengulas kembali semua materi yang telah dipaparkan oleh pemateri.

Hasil yang didapatkan dari sebelum dan sudah dilaksanakan penyuluhan sebagai berikut;

No	Sebelum dilakukan penyuluhan
1	90% peserta penyuluhan belum mengetahui tentang apa saja faktor yang menyebabkan kecemasan pada lansia
2	85% peserta penyuluhan belum mengetahui apa saja dampak kecemasan bagi kesehatan tubuh lansia
3	90% peserta penyuluhan belum mengetahui tentang pencegahan kecemasan pada lansia
4	90% peserta penyuluhan belum mengetahui dan mempraktikkan tentang terapi tertawa pada lansia untuk mengurangi atau mencegah kecemasan pada lansia

Tabel 4.1 Hasil Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Terapi Tertawa Sebagai Upaya Penanganan Kecemasan Lansia Yang Mengalami Kesendirian Dimasa Tua



Gambar 4.1 Dokumentasi Kegiatan Terapi Tertawa Sebagai Upaya Penanganan Kecemasan Lansia Yang Mengalami Kesendirian Dimasa Tua

5. **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang dilakukan banyak dari partisipan antusias dalam menerima seluruh rangkaian acara mulai dari pemaparan materi sampai dengan interaksi tanya jawab antara peserta dengan pemateri. Sehingga peserta bisa menerima dan menerapkan materi yang telah disampaikan oleh pemateri.

6. **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih untuk Bapak Kepala Desa Beserta Perangkat desa lainnya yang telah mendukung seluruh rangkaian acara pengabdian masyarakat. Serta bapak/ibu lansia Desa Jadi Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban yang terlibat dalam kesuksesan acara pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh Kelompok 2 Kelas C Semester 4 Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban Untuk memenuhi tugas mata kuliah Kesehatan Jiwa

7. **REFERENSI**

Yuni, N. A. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7-10.

Ifdil, F. D. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia).

Machnunah Ani Zulfah, A. A., & Sa'adah, R. A. (2020). Penyuluhan tentang Permainan Asah Otak bagi ODGJ (Orang Dalam Gangguan Jiwa) di Desa Brodot Jombang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7-10.

Rahmawati, R. (2020). *Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia*. Universitas Muslim Indonesia.

Sa'dah Immarotus. (2023). *Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Tingkat Kesepian Lansia di Posyandu Lansia Dusun Mulung Desa Bogorejo Merakurak Tuban*. Tuban: Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban.

- Safra Ria Kurniati, M. E. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Jiwa Lansia Melalui Deteksi Dini, Edukasi dan Terapi Kelompok Terapeutik Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 115-118.
- Zulhaini Sartika A. Pulungan, T. E. (2020). Teori dan Model Konseptual Kesehatan/Keperawatan Jiwa yang Relevan dengan Terapi Kelompok . *Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology (J-HEST)* , 7-14.