

PSIKOEDUKASI IBU MUDA UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN LANSIA HIPERTENSI DI DESA PUTON WILYAH KERJA PUSKESMAS CUKIR

Fitri Firranda Nurmalisyah¹, Siswati², Desy Siswi Anjar Sari³, Heni Maryati⁴, Mumpuni Dwiningtyas⁵

¹ Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang
email: fitri@stikespemkabjombang.ac.id

² Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang
email: siswati@stikespemkabjombang.ac.id

³ Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang
email: desy@stikespemkabjombang.ac.id

⁴ Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang
email: heni@stikespemkabjombang.ac.id

⁵ Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang
email: mumpuni@stikespemkabjombang.ac.id

Abstract

The elderly are a vulnerable age group, where [T1] in this phase a person tends to experience a decline in both physical and mental function and thus requires assistance to fulfill daily life activities. Health problems such as high blood pressure (hypertension), diabetes (diabetes mellitus/DM), heart disease, etc. can cause the elderly to be unable to carry out activities and fulfill their daily needs, thus requiring long-term care (PJP). A systematic program is needed to care for the elderly so that their needs can be met, prevent complications, and maintain optimal quality of life for the elderly. At the stage of development of the elderly, individuals experience physical, psychological, and social setbacks. Dependence on other people, especially family, becomes very high. Therefore, specific and appropriate assistance is needed to help the elderly carry out their activities optimally and not cause worse conditions or complications. Efforts that have been made to prevent and control hypertension in the elderly include providing psychoeducation to young mothers accompanying the elderly, Bearing [T2] in mind that in Puton Village the incidence of hypertension is still high and many people complain of experiencing anxiety due to hypertension. This community service activity was carried out for 1 week from the coordination stage to the evaluation. Based on the results of community service, participants understand more about anxiety in elderly people with hypertension so that they can reduce anxiety in elderly people with hypertension and increase the knowledge and ability of young mothers [T3] to care for the elderly at home.

Keywords: Elderly, Hypertension, Anxiety

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia rentan, dimana pada fase ini seseorang cenderung mengalami kemunduran fungsi baik fisik maupun mental sehingga memerlukan bantuan untuk memenuhi aktivitas kehidupan sehari-hari. Masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), kencing manis (diabetes mellitus/DM), penyakit jantung, dll dapat menyebabkan ketidakmampuan lansia dalam melakukan kegiatan dan memenuhi kebutuhan sehari-hari, sehingga membutuhkan perawatan jangka panjang (PJP). Dibutuhkan sebuah program yang sistematis dalam melakukan perawatan kepada lansia agar kebutuhannya dapat terpenuhi, mencegah terjadinya komplikasi, serta mempertahankan kualitas hidup lansia yang optimal.

Pada tahap perkembangan lansia, individu yang mengalami kemunduran baik secara fisik,

psikologis maupun sosial. Ketergantungan pada orang lain terutama pada keluarga menjadi

sangat tinggi. Keluarga memegang peran penting agar tidak menambah masalah psikososial untuk lansia yang dapat menyebabkan depresi. Maka dari itu memerlukan bantuan yang spesifik dan sesuai agar dapat membantu lansia beraktivitas dengan optimal dan tidak menimbulkan keadaan yang lebih buruk atau komplikasi.

Upaya perawatan lansia yang kini telah menjadi bahasan dan isu pembangunan, karena adanya perubahan komposisi penduduk, penduduk usia lansia yang semakin meningkat secara global maupun nasional. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa

(7.6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035. Hasil proyeksi tim kami [14] berpotensi menjadi masalah bagi negara yang juga mengharapkan bonus demografi pada tahun 2030, yaitu ketika penduduk usia produktif (15-64 tahun) lebih banyak dibandingkan usia tidak produktif. Menurut data BPS Provinsi Jawa Timur persentase penduduk lansia di Jombang meningkat dari tahun ketahun. Pada tahun 2018 populasinya sekitar 12,41%, 2019 terdapat 12,83% dan 2020 diperkirakan mencapai 13,26%.

Upaya untuk meningkatkan kemandirian aktifitas lansia perlu adanya peran dan dukungan keluarga serta adanya pembinaan kesehatan. Peran dan dukungan keluarga menggambarkan seperangkat perilaku interpersonal, sifat, kegiatan yang berhubungan dengan individu dalam posisi dan situasi tertentu. Peran penting keluarga bagi lansia secara informal adalah sebagai educator, motivator, dan fasilitator terutama untuk kegiatan sehari-harinya. Keluarga harus dapat memenuhi kebutuhan hidup lansia sehari-hari, merawat dan memberikan informasi terkait status kesehatan lansia, serta memberikan motivasi dan semangat agar lansia dapat menjalani sisa hidupnya dengan berkualitas. Hal inilah yang dapat mengakibatkan stressor tersendiri bagi keluarga khususnya caregiver. Keluarga secara bersama-sama harus dapat saling bekerjasama agar saat muncul masalah yang dihadapi oleh caregiver dapat ditangani dan dikelola dengan baik, sehingga berdampak baik secara fisik dan psikis. Pelayanan kesehatan diharapkan dapat memperhatikan terkait koping keluarga agar tidak menimbulkan masalah psikososial dalam keluarga. Sehingga keluarga dapat memberikan perawatan yang optimal kepada lansia dan para lansia tidak terlantar dan berakhir dipanti sosial.

Menurut Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 138 yang menetapkan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia ditujukan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat dan produktif secara social dan ekonomi. Keputusan menteri ketenagakerjaan RI no 28 tahun 2021 tentang penetapan standart kompetensi kerja nasional indonesia kategori aktivitas kesehatan manusia dan aktivitas sosial golongan pokok

aktivitas kesehatan manusia bidang caregiver lanjut usia. Selain itu kementerian kesehatan republik indonesia juga sudah membuat buku panduan praktis untuk caregiver dalam perawatan jangka panjang bagi lanjut usia yang belum tersosialisasikan keseluruhan masyarakat pada umumnya dan caregiver lansia pada khususnya. Keperawatan gerontik adalah suatu bentuk pelayanan profesional yang didasarkan pada ilmu dan kiat/teknik keperawatan yang bersifat konprehensif terdiri dari bio-psiko-sosio-spiritual dan kultural yang holistik, ditujukan pada klien lanjut usia, baik sehat maupun sakit pada tingkat individu, keluarga, kelompok dan masyarakat (UU RI No.38 tahun 2014).

Oleh karena itu pelaksana tertarik untuk memberikan Psikoedukasi Ibu Muda Untuk Menurunkan Kecemasan Lansia Hipertensi Di Desa Puton Wilyah Kerja Puskesmas Cukir

2. KAJIAN LITERATUR

Psikoedukasi adalah suatu tindakan yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk memperkuat strategi koping atau suatu cara khusus dalam menangani kesulitan perubahan mental. Psikoedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang disampaikan oleh professional, yang mengintegrasikan dan mensinergikan antara psikoterapi dan intervensi edukasi (Lukens & McFarlane, dalam Catright, 2007).

Dalam psikoedukasi terjadi proses sosialisasi dan pertukaran pendapat bagi pasien dan tenaga profesional sehingga berkontribusi dalam destigmatisasi gangguan psikologis yang beresiko untuk menghambat pengobatan (Supratiknya, 2011).

Psikoedukasi dapat dilaksanakan diberbagai tempat pada berbagai kelompok atau rumah tangga. Tindakan psikoedukasi memiliki media berupa catatan seperti poster, *booklet*, *leaflet*, video dan berupa eksplorasi yang diperlukan. Proses pemberian psikoedukasi sangat diperlukan kehadiran keluarga sebagai kunci keberhasilan intervensi. Perawat dapat membangun hubungan saling percaya agar dapat melakukan pengkajian yang tepat dan memberikan pengertian terhadap keluarga

bagaimana psikoedukasi memberikan keuntungan pada mereka, dapat mengatasi dan mencegah terjadinya gangguan emosional dengan strategi koping yang efektif (Supratiknya, 2011).

Upaya untuk meningkatkan kemandirian aktifitas lansia perlu adanya peran dan dukungan keluarga serta adanya pembinaan kesehatan. Peran dan dukungan keluarga menggambarkan seperangkat perilaku interpersonal, sifat, kegiatan yang berhubungan dengan individu dalam posisi dan situasi tertentu. Peran penting keluarga bagi lansia secara informal adalah sebagai educator, motivator, dan fasilitator terutama untuk kegiatan sehari-harinya. Keluarga harus dapat memenuhi kebutuhan hidup lansia sehari-hari, merawat dan memberikan informasi terkait status kesehatan lansia, serta memberikan motivasi dan semangat agar lansia dapat menjalani sisa hidupnya dengan berkualitas. Hal inilah yang dapat mengakibatkan stressor tersendiri bagi keluarga khususnya caregiver. Keluarga secara bersama-sama harus dapat saling bekerjasama agar saat muncul masalah yang dihadapi oleh caregiver dapat ditangani dan dikelola dengan baik, sehingga berdampak baik secara fisik dan psikis. Pelayanan kesehatan diharapkan dapat memperhatikan terkait koping keluarga agar tidak menimbulkan masalah psikososial dalam keluarga. Sehingga keluarga dapat memberikan perawatan yang optimal kepada lansia dan para lansia tidak terlantar dan berakhir dipanti sosial.

Menurut Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 138 yang menetapkan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia ditujukan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat dan produktif secara social dan ekonomi. Keputusan menteri ketenagakerjaan RI no 28 tahun 2021 tentang penetapan standart kompetensi kerja nasional indonesia kategori aktivitas kesehatan manusia dan aktivitas sosial golongan pokok aktivitas kesehatan manusia bidang caregiver lanjut usia. Selain itu kementerian kesehatan republik indonesia juga sudah membuat buku panduan praktis untuk caregiver dalam perawatan jangka panjang bagi lanjut usia yang belum tersosialisasikan keseluruh masyarakat pada umumnya dan caregiver lansia pada khususnya. Keperawatan gerontik adalah suatu bentuk pelayanan profesional yang didasarkan

pada ilmu dan kiat/teknik keperawatan yang bersifat komprehensif terdiri dari bio-psiko-sosio-spiritual dan kultural yang holistik, ditujukan pada klien lanjut usia, baik sehat maupun sakit pada tingkat individu, keluarga, kelompok dan masyarakat (UU RI No.38 tahun 2014).

3. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Psikoedukasi Ibu Muda Untuk Menurunkan Kecemasan Lansia Hipertensi Di Desa Puton Wilyah Kerja Puskesmas Cukir sejumlah 30 orang berupa pengukuran tekanan darah ketika lansia datang, kegiatan Psikoedukasi tahap 1 dengan memberikan edukasi kepada ibu muda pendamping lansia, mengkaji kecemasan lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 1 minggu di Dusun Pojok Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang di mulai tahap koordinasi sampai evaluasi. Peserta sejumlah 30 orang ibu muda pendamping lansia dan 30 lansia yang disebarakan yang menunjukkan antusias peserta ketika di undang. Kegiatan dilakukan di rumah kader kesehatan dimulai dengan pengukuran tekanan darah ketika peserta datang. Selanjutnya diberikan pengecekan tekanan darah pada lansia, mengkaji pengetahuan ibu muda, memberikan edukasi tentang hipertensi dan cara perawatan hipertensi di rumah. Evaluasi dengan pertanyaan seputar pengetahuan peserta tentang materi yang telah disampaikan dan menekankan pendampingan ibu muda agar kecemasan pada lansia penderita hipertensi menurun.

Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi tentang edukasi tentang hipertensi dan cara perawatan hipertensi di rumah sehingga mampu menjaga kesehatan psikologis lansia pendeita hipertensi untuk mempertahankan kestabilan tekanan darah dan mencegah komplikasi mulai gagal ginjal, penyakit jantung sampai stroke dan mengurangi angka kematian akibat hipertensi dengan mempunyai kesadaran. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat peserta lebih mengerti tentang kecemasan pada lansia yang mana selama ini sebagian besar penderita hipertensi sulit mengendalikan kecemasan dan stres

sehingga tekanan darah sulit terkontrol dan mengalami peningkatan kecemasan dengan merasakan keluhan pusing, mudah lelah dan sakit anggota tubuh terutama ekstremitas. Dengan pemberian psikoedukasi peserta mengerti tentang kecemasan yang terjadi pada lansia penderita hipertensi agar dilakukan pendampingan penuh di rumah agar kecemasan pada lansia menurun dan tekanan darah lansia bisa stabil

5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang diselenggarakan di Dusun Pojok Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang berlangsung dengan baik dan lancar. Pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu muda pendamping lansia tentang edukasi tentang hipertensi dan cara perawatan hipertensi di rumah dalam Upaya Menurunkan kecemasan sebagai upaya menjaga kestabilan tekanan darah lansia. Perlu upaya petugas kesehatan untuk lebih meningkatkan pengetahuan pada lansia penderita hipertensi beserta keluarga dalam upaya mencegah kestabilan tekanan darah lansia serta meningkatkan partisipasi kunjungan Posyandu lansia, Posbindu PTM (Pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular), Prolanis (program pengendalian penyakit kronis), kegiatan kunjungan rumah dalam Program Indonesia Sehat dengan pendekatan Keluarga (PIS-PK).

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada Ketua Stikes Pemkab Jombang, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang, Kepala Puskesmas Cukir, Kepala Desa Puton, Bidan Desa Puton, Kepala Dusun Pojok, Kader Desa Puton serta Lansia Di Desa Puton.

7. REFERENSI^[T5]

- Anbarasan, S.S. (2015). Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rendang Pada periode 27 Februari sampai 1 Maret 2015.
- Bandiyah. 2012. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Kemkes RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*,

1–5. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-pembunuh-senyap.pdf>

Keputusan menteri ketenagakerjaan RI no 28 tahun 2021 tentang penetapan standart kompetensi kerja nasional indonesia kategori aktivitas kesehatan manusia dan aktivitas sosial golongan pokok aktivitas kesehatan manusia bidang caregiver lanjut usia.

Maryati, H., Praningsih, S., Siswati, & NK, A. (2023). Kabupaten Jombang The Relationship Between Self-Care Behavior and Quality Of Life Of Hypertension Patients In Rejoagung Village , Ploso District Jombang District Heni Maryati , Supriyah Praningsih , Siswati , Ahmad Nur Khoiri. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Pemkab Jombang*, 9(2), 477–484. Retrieved from <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1613/940>.

Praningsih, S., & Heni, S. M. (2020). Surveillance Hipertensi Kader ‘Ceria’ Dalam Upaya Hypertension Surveillance of ‘CERIA’ Kader in Prevention of Disability and Mortality, 11(November), 228–235.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018

Supratiknya. 2011. Merancang Program Dan Modul Psikoedukasi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta

Tim Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Retrieved from

[http://repository.litbang.kemkes.go.id/3514/1/Laporan Riskedas 2018 Nasional.pdf](http://repository.litbang.kemkes.go.id/3514/1/Laporan_Riskedas_2018_Nasional.pdf)

Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 138 yang menetapkan bahwa upaya

pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia ditujukan untuk menjaga agar para lanjut usia tetap sehat dan produktif secara social dan ekonomi