
Peningkatan Kesehatan Fisik dan Mental Lansia Melalui Terapi *Life Review* dan Pemeriksaan Kesehatan di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu

Zuraida¹, Yunita Ery Susanti², Aisyah Meilani³, Janer Erikson⁴

Universitas Ratu Samban^{1,2,3}

Jalan Sudirman No. 87 Gn. Alam Kec. Arga Makmur, Kab.

Bengkulu Utara Email: zuraidazura1988@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan pada lansia berdampak pada berbagai aspek kehidupan salah satunya aspek kesehatan. Pada golongan lansia sangat rentan terhadap permasalahan kesehatan baik fisik maupun mental, hal ini mengakibatkan penurunan kualitas hidup para lansia. Para lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha membutuhkan perhatian khusus dari pihak lain untuk mengatasi permasalahan yang dialami oleh lansia tersebut. Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar para lansia dapat mengetahui kesehatan fisik dan kesehatan mental yang dialami sehingga mendapatkan pengobatan terhadap permasalahan fisik dan pemulihan kesehatan mental seperti mengurangi tingkat depresi yang dialaminya. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah pemeriksaan kesehatan fisik seperti pemeriksaan asam urat, dan pengukuran tekanan darah. Sedangkan pemeriksaan kesehatan mental dengan menggunakan terapi *life review*. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 20 orang lansia. Pada pemeriksaan tekanan darah ada 4 orang yang mengalami tekanan darah rendah dan 16 orang yang mengalami tekanan darah tinggi. Pada pemeriksaan asam urat, ada 14 orang yang mengalami asam urat normal dan ada 6 orang yang mengalami asam urat tinggi. Pemeriksaan kesehatan mental dengan pemberian terapi *life review* menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan terapi *life review* sehingga dapat direkomendasikan sebagai alternatif tindakan untuk mengatasi permasalahan mental seperti depresi yang dialami oleh lansia.

Kata kunci: Kesehatan Fisik dan Mental Lansia, Pemeriksaan Kesehatan, Terapi *Life Review*

ABSTRACT

An elderly person is someone who has reached the age of 60 years or above. The aging process in the elderly has an impact on various aspects of life, one of which is the health aspect. The elderly are very vulnerable to health problems, both physical and mental, this results in a decrease in the quality of life of the elderly. The elderly who live at the Tresna Werdha Social Home need special attention from other parties to overcome the problems experienced by the elderly. The aim of this community service activity is so that the elderly can find out about their physical health and mental health so that they can get treatment for physical problems and mental health recovery such as reducing the level of depression they experience. The method used in this activity is physical health checks such as uric acid checks, and blood pressure measurements. Meanwhile, mental health examinations use life review therapy. The number of activity participants was 20 elderly people. When checking their blood pressure, 4 people had low blood pressure and 16 people had high blood pressure. During the uric acid examination, 14 people had normal uric acid and 6 people had high uric acid. Mental health examination by providing life review therapy shows that there is a difference in the level of depression before and after life review therapy so that it can be recommended as an alternative action to overcome mental problems such as depression experienced by the elderly.

Keywords: Physical and Mental Health of the Elderly, Health Examination, Life Review Therapy.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan pada lansia berdampak pada berbagai aspek kehidupan salah satunya aspek kesehatan. Para lansia sangat rentan mengalami masalah kesehatan fisik maupun masalah kesehatan mental. Menurut Manungkalit & Sari, 2020 bahwa kehidupan para lansia rentan terhadap peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan sehingga mengalami kecemasan, kesepian dan sampai ke tahap depresi.

Selanjutnya menurut Saputri, 2011 bahwa lansia sangat rentan mengalami masalah kesehatan baik masalah fisik maupun psikologis akibat terjadinya perubahan dalam kehidupan. Perubahan tersebut meliputi pensiun, penyakit atau ketidakmampuan fisik, penempatan dalam panti werda, kematian pasangan dan kebutuhan untuk merawat pasangan yang kesehatannya menurun. Salah satu masalah psikologis adalah depresi, tingginya stresor dan peristiwa-peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kemungkinan lanjut usia mengalami kecemasan, kesepian, sampai pada tahap depresi.

Lansia yang tinggal di panti jompo lebih tinggi mengalami depresi dibandingkan dengan lansia yang hidup di komunitas (Simning & Simons, 2017). Selain permasalahan mental, para lansia juga mengalami permasalahan kesehatan fisik seperti asam urat dan hipertensi.

Depresi pada lansia dapat terjadi karena berbagai hal. Beberapa studi terdahulu mengungkapkan faktor risiko terjadinya depresi pada lansia berkaitan dengan usia, status pekerjaan, jenis kelamin, riwayat penyakit kronis, status pernikahan, tingkat pendidikan, serta dukungan sosial yang dimiliki. Depresi pada lansia dilaporkan pula terjadi karena penurunan fungsional tubuh seperti perubahan hormon. Selain hal tersebut, studi terdahulu menguraikan bahwa pengalaman hidup yang mempengaruhi status kejiwaan lansia sebagai faktor risiko terjadinya depresi. Di sisi lain, depresi juga berpotensi tinggi dialami oleh lansia berkaitan dengan masalah ekonomi dan dukungan sosial yang rendah (Aryawangsa & Ariastuti, 2016; Livana & Darwati, 2018; Puspita, Westa, & Ratep, 2014; Nareswari & Gunandi, 2021). Studi lainnya mengungkapkan pula bahwa depresi pada lansia terjadi karena interaksi faktor biologis, seperti perubahan genetik, struktur otak, faktor risiko vaskular, dan kelemahan fisik. Di samping itu, tipe kepribadian dan relasi interpersonal termasuk dukungan sosial pada lansia diyakini sebagai faktor fisiologis pencetus depresi pada lansia (Saputri & Indrawati, 2011). Depresi pada lansia berdampak

pada munculnya gejala cemas, rasa putus asa dan tidak berguna, gangguan tidur, bahkan gangguan pola makan. Apabila gejala-gejala tersebut dialami, lansia dapat mengalami perburukan kualitas hidup, bahkan meningkatkan risiko bunuh diri pada lansia (Jamini, Jumaedy & Agustina, 2020). Oleh sebab itu, deteksi dini depresi pada lansia penting untuk dilakukan. Melewati deteksi dini depresi, lansia bisa mendapatkan perawatan lebih dini untuk mengatasi depresi yang dideritanya.

Kurangnya dukungan keluarga, sosial, ekonomi merupakan suatu hal yang dialami oleh para lansia di panti jompo (Al-Amer, et. al., 2019). Hal ini bisa menyebabkan stressor pada lansia karena adanya peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan (Aswanira, et.al, 2015; Manungkalit & Sari, 2020; Maylasari, et.al., 2019).

Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar para lansia dapat mengetahui kesehatan fisik dan kesehatan mental yang dialami sehingga mendapatkan pengobatan terhadap permasalahan fisik dan pemulihan kesehatan mental seperti mengurangi tingkat depresi yang dialaminya melalui terapi *life review*. *Life review therapy* membantu seseorang untuk mengaktifkan ingatan jangka panjang dimana akan terjadi mekanisme *recall* tentang kejadian pada kehidupan masa lalu hingga sekarang. Dengan cara ini lansia akan dapat memperbaiki kualitas hidupnya. *Life review therapy* akan mengurangi depresi dan meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan atau kesehatan psikologis, dan kepuasan hidup.

METODE

Adapun sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu para lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan asam urat dengan menggunakan alat tes cepat, dan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan spigmomanometer digital. Untuk pemeriksaan mental khususnya pengukuran depresi para lansia menggunakan terapi *life review* yang sebelumnya dilakukan pengukuran depresi pada para lansia menggunakan *Geriatric Depression Scale*. Terapi *life review* diberikan kepada lansia yang mengalami depresi dan dilakukan analisis data untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah di berikan terapi *life review*. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di bulan Juli 2023.

Tabel 1: Alokasi Waktu dan Kegiatan PKM

No.	Nama	Jumlah
1.	Survey dan Persiapan	8 Jam
2.	Pemeriksaan Fisik dan Mental	9 Jam
3.	Pembuatan Laporan	24 Jam
4.	Penulisan Artikel PKM	24 Jam
	TOTAL	65 Jam

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh 2 (dua) orang dosen dan 2 (dua) orang mahasiswa tingkat akhir Program Studi D3 Keperawatan Universitas Ratu Samban. Yang terdiri dari satu orang ketua dan tiga orang anggota. Pada pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, peserta abdimas merupakan lansia yang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 12 orang perempuan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Bagian hasil dan pembahasan menampilkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan.

Kegiatan 1 : Persiapan Kegiatan PKM

Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu mensurvey lansia yang mengalami permasalahan pada kesehatan fisik dan mental di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu (10 Juli 2023), kemudian meminta surat tugas ke bagian Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ratu Samban (24 Juli 2023). Setelah itu menyiapkan perlengkapan tes kesehatan fisik dan kesehatan mental untuk persiapan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan 2 Pelaksanaan Kegiatan PKM

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) terdiri dari tiga tahap, yaitu:

- 1) Pemeriksaan fisik dan mental pada lansia (*pre-test*); (2) Memberikan terapi *life review* pada lansia yang mengalami depresi, (3) menganalisis data untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi *life review* (*post-test*).



Kegiatan 3 Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan PKM

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengevaluasi kegiatan PKM, apakah sudah sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Selanjutnya membuat laporan ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ratu Samban. Hasil pengabdian kepada masyarakat dipublikasi di jurnal ilmiah pengabdian kepada masyarakat (PKM).

Pembahasan Kegiatan PKM

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

A. DATA UMUM

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=20)

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-laki	8	40
2	Perempuan	12	60
	Total	20	100

Berdasarkan table 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 60%

B. DATA KHUSUS

1. Pemeriksaan Kesehatan

- a. Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

No	Kategori Tekanan Darah	f	%
1	Normal jika Sistolik: 90-< 120 mmHg Diastolik: 60-80 mmHg (Kemenkes)	0	0
2	Rendah jika Sistolik: < 90 mmHg Diastolik: < 60 mmHg (Kemenkes)	4	20
3	Hipertensi jika > 120 mmHg	16	80

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tekanan darah tinggi yakni sebanyak 16 orang (80%)

- b. Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Asam Urat

No	Kategori Asam Urat	f	%
1	Normal jika Laki: 3.4 – 7.0 mg/dL (Depkes RI, 2003) Perempuan: 2.4-6.0 mg/dL (Depkes RI, 2003)	14	70
2	Tinggi jika Laki: > 7.0 mg/dL (Depkes RI, 2003) Perempuan: > 6.0 mg/dL (Depkes RI, 2003)	6	30
Total		20	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden nilai asam urat berada pada kategori normal sebanyak 14 orang (70%)

2. Depresi lansia sebelum diberikan terapi *life review*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Depresi Lansia Sebelum Diberikan Terapi *Life Review*

No	Depresi lansia sebelum diberikan terapi <i>life review</i>	f	%
----	---	---	---

1	Tidak depresi	5	25
2	Ringan	6	30
3	Sedang	9	45
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebelum diberikan terapi *life review* sebesar 45%

3. Depresi lansia setelah diberikan terapi *life review*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Depresi lansia setelah diberikan terapi *life review*

No	Depresi lansia setelah diberikan terapi <i>life review</i>	f	%
1	Tidak depresi	12	60
2	Ringan	8	40
	Total	20	100

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui sebagian besar responden berada pada kategori tidak depresi setelah diberikan terapi *life review* yakni 60%

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada Masyarakat bahwa lansia mengalami tekanan darah rendah sebanyak 4 (20%) orang dan tekanan darah tinggi sebanyak 16 orang (80%). Beberapa faktor yang menyebabkan para lansia mengalami tekanan darah tinggi yaitu faktor genetik, gaya hidup seperti merokok, mengkonsumsi makanan tinggi garam dan faktor stres. Untuk mengurangi tekanan darah yang tinggi bisa dilakukan dengan mengurangi aktivitas, mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, rajin mengontrol tekanan darah dan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi.

Selanjutnya lansia mengalami asam urat normal sebanyak 14 orang (70%) dan asam urat tinggi sebanyak 6 orang (30%). Adapun penyebab kadar asam urat tinggi karena sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin seperti kacang-kacangan, jeroan dan sayuran hijau. Maka sebaiknya para lansia yang mengalami kadar asam urat yang tinggi harus mengurangi makanan yang mengandung tinggi purin, dan patuh minum obat asam urat.

Selain permasalahan fisik yang dialami para lansia, ada juga permasalahan psikologis atau mental yang dialami oleh para lansia khususnya mengalami depresi. Hal ini diketahui dari hasil tes depresi yang dilakukan dimana dari 20 orang lansia terdapat 5 orang (25%) yang tidak mengalami depresi, 6 orang (30%) yang mengalami depresi ringan dan 9 orang (45%) yang mengalami depresi sedang. Rata-rata para lansia mengalami depresi disebabkan karena merasa kurang diperhatikan oleh keluarga. Terapi *life review* dilakukan untuk mengurangi dan mengatasi tingkat depresi yang dialami oleh para lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu. Pelaksanaan terapi *life review* dengan meminta para lansia menceritakan pengalamannya mulai dari anak-anak, masa

remaja, masa dewasa dan masa lansia. Adapun tujuan dari terapi *life review* membantu para lansia untuk mengingat pengalaman masa lalunya hingga sekarang sehingga dapat mengurangi depresi, meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan, kesehatan psikologis dan kepuasan hidup.

Setelah para lansia melaksanakan terapi *life review*, terjadinya penurunan tingkat depresi seperti lansia yang tidak mengalami depresi menjadi 12 orang (60%) dan para lansia yang mengalami tingkat depresi ringan ada 8 orang (40%), dan tidak ada lagi lansia mengalami tingkat depresi pada kategori sedang.

SIMPULAN

Peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia dengan pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan kadar asam urat sedangkan pemeriksaan kesehatan mental dengan terapi *life review*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar. Adapun tujuan melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yaitu agar para lansia dapat mengetahui kesehatan fisik dan kesehatan mental yang dialami sehingga mendapatkan pengobatan terhadap permasalahan fisik, dan pemulihan kesehatan mental seperti mengurangi tingkat depresi yang dialaminya.

Penulis menyarankan kepada pihak keluarga untuk selalu memberikan perhatian dan kasih sayang kepada keluarganya yang tinggal di panti sosial tresna werdha, dengan sering berkomunikasi, berkunjung dan memberikan dukungan moral maupun dukungan materil.

Penulis juga menyarankan kepada pihak Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu yaitu untuk selalu rutin mengontrol kesehatan para lansia baik fisik maupun mental sehingga dapat mengetahui permasalahan terhadap kesehatan fisik maupun psikis yang dialami oleh lansia dan memberikan pengobatan dan pemulihan mental sehingga dapat mensejahterakan kehidupan lansia.

Penulis juga menyarankan untuk berkoordinasi kepada Psikiater maupun Psikolog untuk mengetahui permasalahan mental yang dialami oleh para lansia sehingga mendapatkan kesehatan mental yang lebih baik khususnya dalam penurunan tingkat depresi yang dialami oleh para lansia di Panti Sosial Tresna Werdha tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari kelompok Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ketua Program Studi D3 Keperawatan dan Ketua LPPM Universitas Ratu Samban yang telah memberikan dukungan dan motivasi sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan menghasilkan karya ilmiah ini. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat keilmuan khususnya dibidang keperawatan dan bidang psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Amer, Rasmieh., Subih, Maha., Aldaraawi, Hanan., Sue, Othman., Wafaa, Mousa, Mustafa & Salamonson. (2019). Prevalence of Depressions and Its Influence On The Quality Of Life of Jordanians Living in Residential Care Facilities. *Journal Of Nursing Research*. 27(6):6-54.
- Aryawangsa, Anak Agung N & Ariastuti, Ni Luh P. (2016). Prevalensi dan Distribusi Faktor Risiko Depresi Pada Lansia Di wilayah kerja puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali. *Jurnal Intisari Sains Medis*.
- Aswanira, Nati., Rumentalia & Vausta. (2015). EfekLife Review Therapy terhadap Depresi Padalansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 18(3):139-142. eISSN:2354-9203. DOI:10.7454/jki.v18i3.416.
- Jamini, T., Jamini, Jumaedy, & Agustina, F., & Agustina, D. M. (2020). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 6(1), 171–176.
- Kushariyadi. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medik
- Manungkalit, Maria & Sari, NiPutu, Wulan, Purnama. (2020). The Influence of Anxiety and Stress Toward Depressions in Institutionalized elderly. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 9(1):65- 76.
- Maylasari, Ika., Rachmawati, Yeni., Wilson, Hendrik., Nugroho, Sigit, Wahyu., Sulystiawati, Nindya, Putri & Dewi, Freshy, Windy, Rosmala. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. ISSN: 2086- 1036.
- Nareswari., Prasnya J & Gunandi, Eka. (2021). Depresi pada lansia: Faktor risiko, diagnosis dan tatalaksana. *Jurnal Medika Utama*. Vol 02 No 02
- Liviana, S. & Darwati, A. (2018). Gambaran Tingkat Depresi Lansia. *Jurnal Keperawatan Pemikiran Ilmiah*, 4, 80-93 Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Puspita, Ni Putu P T., Westa, Wayan., & Ratep, N. (2014). Prevalensi dan Faktor Risiko Depresi Pada Lansia di Desa Selulung Kecamatan Kintamani Kabupaten Bangli Tahun 2014. *E-Jurnal Medika Udayana*.
- Saputri, W. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah (online). Diperoleh dari www.ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/2910/2592-2910-6323-1-SM.pdf pada tanggal 4 Mei 2014.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi*,
- Simning, Adam & Simons, Kelsey, V. (2017). Treatment of Depression in Nursing Home Resident Without Significant Cognitive Impairment: A Systematic Review. *In Psychogeriatr*. 29(2):209-226.