



KETERSEDIAAN RUANG HATI SEBAGAI MEDIA CURHAT DAN MEMBINA HUBUNGAN SOSIAL UNTUK MENGELOLA STRES SERTA MENJAGA KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA

Iis Noventi*, Siti Maimunah, Siti Nur Hasina, Rahmadaniar Aditya, Yanis Kartini, Sulistyorini
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. Raya Jemursari No.57,
Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60237, Indonesia
[*iisnoventi@unusa.ac.id](mailto:iisnoventi@unusa.ac.id)

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan akan perubahan kondisi dan situasi yang disebabkan adanya perubahan kondisi fisik, sosial, dan psikologis. Beberapa masalah yang dapat terjadi dikarenakan lansia tidak mampu menerima perubahan pada dirinya, dapat mengakibatkan lansia merasa kesepian, stress dan depresi. Masyarakat menganggap bahwa lansia merupakan orang-orang yang kurang produktif, mudah lupa dan daya ingat menurun fungsi pendengaran dan penglihatan sudah mulai berkurang. Dari kondisi inilah seringkali dijadikan indikator penilaian penampilan terhadap lansia yang mengatakan bahwa diusianya sekarang lansia sudah tidak produktif lagi. Sehingga lansia lebih mudah tersinggung atau lebih sensitive itulah yang akan mengakibatkan gangguan psikis pada lansia. Oleh karena itu para lansia perlu memperoleh program pemberdayaan untuk mengisi kegiatan positif agar dapat mencapai peningkatan kualitas hidup serta terwujudkan lansia yang produktif dan tidak mendapatkan masalah psikologis. Tujuan pengabdian ini untuk memberi ruang lansia mengeluarkan isi hatinya dan ada teman untuk mengobrol bicara dari hati ke hati untuk mencegah depresi pada komunitas lansia LUNAMAYA di Jemur wonosari Surabaya. Subyek pengabdian ini adalah lansia yang mengalami keluhan masalah psikologis sebanyak 30 lansia, Kegiatan ini dilakukan dengan menerapkan upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian dampak stress antara lain dengan meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian stress dengan membuat ruang hati. Pendampingan yang dilakukan dalam jangka waktu 1 bulan (Juni – Juli 2024) dengan menerapkan ruang hati untuk media edukasi lansia yang mengalami masalah psikologis. Dari kegiatan ini didapatkan peningkatan pengetahuan, sikap dan penerimaan diri yang signifikan setelah intervensi dengan nilai p value masing-masing sebesar 0,000 (p value <0,05). Penerapan upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian dampak stress dengan meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dengan penyediaan ruang hati mampu menambah pengetahuana lansia dalam menangani lansia dengan masalah psikologis.

Kata kunci: kelola stres; lansia; ruang hati; terapi modalitas

THE AVAILABILITY OF A HEART ROOM AS A MEDIUM TO VENT AND FOSTER SOCIAL RELATIONSHIPS TO MANAGE STRESS AND MAINTAIN MENTAL HEALTH IN THE ELDERLY

ABSTRACT

The elderly are an age group that is vulnerable to changes in conditions and situations due to changes in physical, social and psychological conditions. Some problems that can occur because the elderly are unable to accept changes in themselves, can result in the elderly feeling lonely, stressed and depressed. Society considers that the elderly are people who are less productive, forgetful and memory decreases hearing and vision functions have begun to decrease. From this condition it is often used as an indicator of the appearance assessment of the elderly who say that at their age now the elderly are no longer

productive. So that the elderly are more easily offended or more sensitive, which will result in psychological disorders in the elderly. Therefore, the elderly need to get an empowerment program to fill positive activities in order to achieve an increase in the quality of life and realize productive elderly people and not get psychological problems. The purpose of this service is to provide space for the elderly to express their hearts and have friends to chat heart-to-heart to prevent depression in the LUNAMAYA elderly community in Jemur Wonosari Surabaya. The subjects of this service are elderly people who experience complaints of psychological problems as many as 30 elderly people. This activity is carried out by applying efforts that can be made in preventing and controlling the effects of stress, among others, by increasing health promotion through IEC in stress control by creating a heart room. Assistance is carried out within a period of 1 month (June - July 2024) by applying the heart room for educational media for elderly people who experience psychological problems. From this activity, there was a significant increase in knowledge, attitudes and self-acceptance after the intervention with a p value of 0.000 each (p value <0.05). The application of efforts that can be made in preventing and controlling the impact of stress by increasing health promotion through IEC by providing a heart room is able to increase the knowledge of the elderly in dealing with the elderly with psychological problems.

Keywords: elderly; heart room; manage stress; modality therapy

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan akan perubahan kondisi dan situasi yang disebabkan adanya perubahan kondisi fisik, sosial, dan psikologis (Sukardi & Komalasari, 2020). Beberapa masalah yang dapat terjadi dikarenakan lansia tidak mampu menerima perubahan pada dirinya, dapat mengakibatkan lansia merasa kesepian, stress dan depresi (Oktaviana, 2019). Prevalensi depresi di Indonesia menyebutkan bahwa prevalensi lansia berusia 55-64 tahun yang mengalami depresi sebesar 15,9%, lansia usia 65-74 tahun sebesar 23,2%, dan lansia usia diatas 75 tahun sebesar 33,7% (Kemenkes, 2020). Depresi pada lansia menimbulkan tantangan besar dan semakin meningkat terhadap kesehatan mental masyarakat. Pada saat ini banyak terjadi perubahan dalam diri lansia terutama perubahan fisik yang berdampak terhadap kondisi psikologis lansia. Masyarakat menganggap bahwa lansia merupakan orang-orang yang kurang produktif, mudah lupa dan daya ingat menurun fungsi pendengaran dan penglihatan sudah mulai berkurang (Pasmawati, 2017). Dari kondisi inilah seringkali dijadikan indikator penilaian penampilan terhadap lansia yang mengatakan bahwa diusianya sekarang lansia sudah tidak produktif lagi. Sehingga lansia lebih mudah tersinggung atau lebih sensitive itulah yang akan mengakibatkan gangguan psikis pada lansia (Komalasari & Yulia, 2019).

Lansia perlu menyesuaikan kebutuhan fisik dengan kondisi psikologis maupun sosial agar tetap mampu menjadi lansia yang produktif. Lansia perlu mengatur cara hidupnya dengan baik dan memeriksakan kondisi kesehatan fisik maupun psikologis (Setyaningrum R, H et al., 2019). Kesejahteraan psikologis lansia ialah dimana keadaan lansia mampu menerima keadaannya, mampu membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan sekitar dan memiliki arti dalam hidup (Astutik, 2019). Banyaknya lansia yang mengeluh mengenai keadaan hidupnya yang tidak sejahtera, kurang bahagia karena masih ada yang bekerja, kurang menikmati hidupnya, kebutuhan yang tidak tercukupi, sulit melakukan aktifitas sehari-hari, cenderung menutup diri, sulit berbaur dengan lansia lain, menyendiri di kamar dan kurang mendapatkan perhatian dari keluarga sehingga banyak lansia mengalami masalah psikologis. Namun, masih sedikit upaya yang berfokus pada bagaimana hal ini terjadi. Intervensi apa yang harus dilakukan dan apakah intervensi tersebut lebih bermanfaat untuk menyediakannya ruang curhat dibandingkan lansia harus datang ke Rumah Sakit untuk konsultasi. Oleh karena itu

para lansia perlu memperoleh program pemberdayaan untuk mengisi kegiatan positif agar dapat mencapai peningkatan kualitas hidup serta terwujudkan lansia yang produktif dan tidak mendapatkan masalah psikologis.

Meskipun saat ini ada berbagai program pemerintah yang bertujuan untuk membantu masyarakat khususnya lansia untuk mempermudah lansia mengikuti program – program pemberdayaan lansia seperti Posyandu lansia, Prolanis atau kegiatan – kegiatan dari pemerhati lansia. Namun dalam kenyataannya kegiatan tersebut lebih kearah merawat fisik dengan olah raga bersama, pemeriksaan kesehatan atau perbaikan gizi. Pada kegiatan yang menyentuh masalah psikologis dengan memberi ruang para lansia mengungkapkan isi hati dan ingin di dengar apa yang selama ini mereka rasakan karena kesibukan keluarga sehingga lansia tidak ada tempat untuk mengungkapkan perasaannya membuat lansia merasa kesepian, tidak berdaya dan merasa tidak berguna. Untuk meringankan beban psikologis lansia tersebut maka diperlukan tindakan nyata dari berbagai pihak terkait untuk memberi ruang hati kepada lansia tersebut. Ketersediaan ruang hati sebagai media curhat dan membina hubungan sosial untuk mengelola stres serta menjaga kesehatan mental pada lansia. Salah satu daerah yang layak menjadi sasaran pelayanan ini adalah Jemur Wonosari, Wonocolo, Kota Surabaya merupakan salah satu wilayah di perkotaan Surabaya Timur. Masyarakat di Jemur Wonosari sebagian besar lansia sudah tidak bekerja dan sebagian merupakan lansia pensiunan dan Sebagian kecil berdagang. Kegiatan sehari – hari mengikuti kegiatan pengajian, posyandu dan perkumpulan lansia yang tersentral di Kebun Gizi yang di kelola oleh warga dengan bantuan Rumah Zakat. Kebun Gizi selain menyediakan kebun untuk ditanami oleh warga dan lansia, lahan untuk olahraga bersama, ada ruang pertemuan outdoor dan warung gizi. Akan tetapi kegiatan di tempat itu hanya sebatas mengolah fisik dan perbaikan gizi pada lansia, padahal masih banyak lansia mengeluh masalah psikologisnya karena keluarga atau lingkungan. Fenomena tersebut menggerakkan tim pengabdian Masyarakat ingin menggagas menyediakan tempat untuk curhat dan menjadi sahabat siap mendengar apa yang dirasakan oleh lansia. Tujuan dari pengabdian Masyarakat ini adalah untuk memberi ruang lansia mengeluarkan isi hatinya dan ada teman untuk mengobrol bicara dari hati ke hati untuk mencegah depresi. Selain itu dengan melakukan kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman di luar kampus dan tim pengabdian dapat melakukan Tridarma Perguruan Tinggi dengan berkegiatan di luar kampus serta hasil pengabdian masyarakat ini bisa memberi manfaat untuk masyarakat.

Gambaran lokasi wilayah Kebun gizi lansia di Jemur Wonocolo Surabaya



Lansia binaan rumah zakat Surabaya khususnya di komunitas lansia Kebun Gizi Jemur Wonosari Surabaya saat ini tinggal bersama anak -anaknya atau tinggal sepasang suami istri dan ada yang

tinggal sendiri. Kegiatan rutinitas ada yang bekerja, berdagang atau hanya diam di rumah. Namun masih banyak yang tidak punya banyak waktu dengan anak, mantu atau cucunya karena punya kesibukan kegiatan masing masing, sehingga lansia merasa tidak punya waktu banyak untuk ngobrol dan mengutarakan isi hatinya. Berdasarkan data yang telah disajikan dalam analisis situasi dan berdasarkan kesepakatan antara tim pengusul dengan mitra, disepakati permasalahan pokok yang memerlukan penanganan secara intensif dan berkesinambungan. Terdapat dua masalah pokok yang dihadapi mitra, antara lain :

1. Belum optimalnya pemecahan kebutuhan psikologis secara intensif dan mendalam dalam meningkatkan kesehatan psikologis secara optimal, tentang bagaimana menghadapi lansia yang mengalami depresi atau perawatan jangka panjang karena dampak dari depresi yang di derita oleh lansia yang mengakibatkan ketergantungan dalam memenuhi kebutuhan sehari – hari dan dampak tersebut juga mempengaruhi keluarga dan pasangannya. Penanganan Lansia dengan depresi membutuhkan perhatian yang sangat besar dari keluarga dan masyarakat sekitar. Selama ini program pelayanan lansia dengan rumah zakat sudah mempunyai program- program untuk lansia yang dijadwalkan setiap sabtu yang meliputi pemeriksaan kesehatan, olahraga bersama, berkebun, dan penyuluhan Kesehatan bekerjasama dengan tim Kesehatan dari rumah zakat.
2. Belum optimalnya sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan penanganan lansia dengan depresi secara khusus. Pengurus yang khusus untuk menangani lansia dengan depresi masih belum ada, karena pengurus lebih fokus memperbaiki masalah fisik yang terjadi pada lansia.

Solusi untuk mengatasi masalah pada lansia yang sudah mengalami depresi. Salah satu kegiatan yang dapat di lakukan adalah dengan menyiapkan “Ketersediaan ruang hati sebagai media curhat dan membina hubungan sosial untuk mengelola stres serta menjaga kesehatan mental pada lansia”. Depresi adalah salah satu jenis gangguan alam perasaan atau emosi yang disertai komponen psikologi; konstipasi, kulit lembab, (rasa dingin) tekanan darah dan denyut nadi menurun. Gejala-gejala depresi ini sering berhubungan dengan penyusuaian yang terhambat terhadap kehilangan dalam hidup dan stressor (Murharyati, 2020). Dampak depresi pada lansia sangatlah buruk, depresi yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan semakin menurunnya kualitas hidup lansia tersebut, seperti sakit fisik, penyalahgunaan obat, alkohol dan nikotin, dan dampak yang lebih buruk pada kesehatan jiwa lansia tersebut termasuk kematian yang lebih awal.(Ilannoor et al, 2020). Prevalensi depresi pada lanjut usia di dunia berkisar sekitar 8-15%, dengan perbandingan wanita dengan pria 14,1 : 8,6. Adapun prevalensi depresi pada lanjut usia yang menjalani perawatan di Rumah Sakit dan di Panti perawatan sebesar 30-45%. Jumlah lanjut usia di Indonesia pada tahun 2005 berjumlah 15.814.511 jiwa atau 7,2% dan diperkirakan akan bertambah menjadi 11,34% pada tahun 2020.

Pada tahun tersebut depresi akan menduduki peringkat teratas penyakit yang dialami lanjut usia di negara berkembang termasuk Indonesia (Cahyono AN , 2012). Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidak selalu dapat menjadi nyata. Stres pada lansia juga dapat disebabkan oleh bagaimana kesiapan lansia dalam memasuki masa tuanya. Selain itu kehilangan peran sosial, kurangnya perhatian dari keluarga dan tempat dimana mereka tinggal serta bersama siapa mereka tinggal juga dapat menimbulkan stres (Priyoto, 2016). Hakikatnya lansia lebih nyaman tinggal bersama dengan keluarga karena adanya keterikatan satu sama lain diantara mereka. Lansia susah untuk beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga keluarga menjadi hal yang dapat membantu lansia mendapatkan rasa aman, memiliki identitas diri, dan perasaan positif. Lansia yang tinggal sendiri dengan berbagai alasan akan merasa stres dan kesepian sehingga dukungan yang diberikan oleh keluarga sangat penting

meminimalkan tingkat stres pada lansia (Anggraini, Kusuma & Widiani, 2017). Persepsi stres lansia di komunitas dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia seperti kematian pasangan, isolasi sosial, penyakit fisik yang menyertai, lokasi tempat tinggal dan menurunnya status sosial ekonomi. Penurunan kondisi fisik dan mental sehingga mengakibatkan penurunan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, perubahan kedudukan serta pensiun juga dapat mengakibatkan stres pada lansia (Jeon & Dunkle, 2009). Lansia yang tinggal sendiri cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih besar dari pada lansia yang tinggal bersama keluarga (Teerawichitchainan, B., Knodel, J., & Pothisiri, W. (2015).

Penyakit yang diderita lansia beragam mulai dari hipertensi, diabetes mellitus, gagal jantung, nyeri pinggang hingga rheumatoid arthritis. Penyakit dapat mengakibatkan perubahan fisiologis penderitanya. Perubahan fungsi tersebut dapat memengaruhi kehidupan seseorang sehingga dapat menyebabkan stres bagi lansia yang mengalaminya (Selo, Candrawati & Putri, 2017). Banyak faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami stres dalam kehidupannya sehingga keberadaan dan dukungan keluarga sangat penting bagi lansia. Sebuah keluarga harus bisa menjadi penyemangat bagi lansia dalam menjalani sisa hidupnya. Keberadaan keluarga terutama anak sangat dibutuhkan oleh lansia untuk memberikan dukungan fisik dan mental akibat dari proses penuaan yang dialami oleh lansia (Lim & Kua, 2011). Dukungan sosial diperoleh individu dari hasil interaksinya dengan lingkungan sosialnya. Meskipun lansia tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya tetapi lansia tetap mendapatkan dukungan sosial dari temannya. Menurut Uraningsari dan Djalali (2016) dukungan sosial berperan penting dalam kesehatan fisik dan mental orang lanjut usia. Dukungan sosial yang memberikan emosi positif adalah keluarga dan teman. Lansia dapat mencurahkan perasaan yang dirasakan dan saling mendukung satu sama lain sehingga stres yang dirasakan tidak menetap. Lansia yang memiliki teman sebaya dapat menumpahkan segala keluh kesah, berbagi nasihat dan saling menjaga satu sama lain. Keberadaan orang lain dan dukungan sosial yang diberikan sangat berarti bagi lansia (Uraningsari & Djalali, 2016).

Namun karena beberapa faktor, beberapa lanjut usia tidak mendapatkan dukungan dari keluarga, seperti tidak memiliki anak, memiliki anak tetapi anaknya meninggal terlebih dahulu, anak terlalu sibuk bekerja atau mengurus anak dan sebagainya. Karena itulah lansia tidak mendapatkan tempat untuk mencurahkan perasaannya atau untuk di dengar dan di ajak mengobrol. Keadaan ini tidak seratus persen akan diterima oleh lanjut usia secara lapang dada. Bagi beberapa lanjut usia hanya berdiam diri memendam perasaannya, bahkan lansia sering merasa kesepian. Perasaan ini terjadi akibat terputusnya atau hilangnya interaksi sosial yang merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya depresi pada lanjut usia. Kurangnya partisipasi sosial sangat berhubungan dengan terjadinya depresi pada lansia, dikarenakan lansia merasa terasing dari keluarganya dan merasa kesepian. Selain itu kurangnya perhatian pada lansia dapat menjadikan permasalahan yang kompleks. Lansia membutuhkan dukungan sosial teman untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial dapat menyebabkan lansia memiliki pandangan yang lebih baik terhadap dirinya sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik (Asmaningrum, Wijaya, & Permana, 2014). Pada Lansia yang mengalami depresi kondisinya tidak dapat berfungsi dengan normal di perlukan dukungan sosial dapat berasal dari orang sekitar seperti keluarga, teman dekat, atau teman sebaya (Sarafino & Smith, 2012). Pada penelitian Pepe, Krisnani, Siti, & Santoso (2011) dikatakan bahwa keluarga merupakan sumber dukungan sosial natural. Melalui pemberian dukungan dapat memudahkan lansia untuk memahami dirinya dan lingkungan sekitar sehingga dapat diterima.

Dukungan lain yang diberikan keluarga kepada lansia seperti memberikan kesempatan lansia untuk melakukan aktivitas sosial bersebayanya. Kebutuhan bersosialisasi dengan sesama merupakan salah satu aspek kebutuhan sosial sehingga akan mengurangi dampak stress maupun depresi. Oleh karena itu, dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh lansia. Upaya yang dapat dilakukan oleh pihak rumah zakat adalah meningkatkan kegiatan bersama yang diikuti semua lansia, seperti: kegiatan senam rutin, kegiatan ibadah bersama, serta acara hiburan seperti bermain bersama dan kegiatan bagaimana lansia bisa mengungkapkan permasalahan yang sedang di hadapi saat ini. Selain itu, koordinator lansia dapat terus meningkatkan kegiatan terutama dalam hal dukungan psikologis agar dapat memberikan pelayanan kesehatan pada lansia khususnya untuk mengantisipasi kejadian depresi. Dukungan dari tempat untuk bisa bicara dari hati ke hati. Dukungan ini sangat diperlukan untuk dapat menerima keadaan yang dialaminya, khususnya lansia yang mengalami depresi. Saat ini, indikator praktik sehat secara mental pada lansia yang sudah ditemukan yaitu mampu melakukan pengembangan hobi, melaksanakan rekreasi secara periodik, mengurangi daya pikun, percaya diri, berpenampilan menarik, mampu menangani masalah rumit dalam waktu singkat (Zulkarnain, E. 2015). Praktik mempertahankan ingatan memegang peranan penting dalam kehidupan lansia. (Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. 2009).

Kekhawatiran ini harus dihilangkan agar tidak menjadi beban pikiran lansia. Kemampuan dalam mengintegrasikan dirinya untuk bebas dari beban pikiran dan melakukan toleransi yang baik terhadap stress merupakan suatu hal yang dimiliki ketika lansia dikatakan sehat secara mental. Beberapa lansia kadang mengalami lupa, namun masing-masing memiliki cara sendiri. Bantuan keluarga berupa pemberian kesempatan kepada lansia untuk membagi pengalamannya, meningkatkan kemampuan komunikasi, dapat menciptakan suasana harmonis dan memberi efek relaksasi pada lansia. Praktik mengatasi masalah yang rumit adalah upaya lansia untuk terhindar dari stress. Tugas lansia selama perkembangan usia, salah satunya yaitu memelihara hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar. Praktik menyelesaikan masalah yang rumit merupakan solusi agar hubungan harmonis dengan keluarga selalu terjalin. Masalah dalam keluarga, dapat menjadi pemicu stress bagi lansia, sebaliknya peran keluarga juga sangat besar dalam menjauhkan stress pada lansia. Dukungan, penghargaan, rasa hormat, rasa peduli dan lain-lain sangat besar pengaruhnya untuk menjauhkan atau meredakan stress pada lansia. Pada tahap pertama kegiatannya adalah melakukan sosialisasi kegiatan kepada semua lansia yang tergabung di kebun Gizi yang masih bisa melakukan aktifitas, lansia diberikan sosialisasi dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan melalui tahap persiapan : 1) Identifikasi dengan melakukan screening pada anggota yang sudah lansia dengan masalah psikologis 2) sosialisasi kegiatan manajemen pencegahan masalah psikologis denganketersediaan “Ruang Hati” yang akan dilakukan 3) Selanjutnya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan masalah psikologis akan dilakukan terapi modalitas untuk pencegahan komplikasi lebih parah dari depresi dengan membuat program program terapi aktifitas dan pemanfaatan “ Ruang Hati” di Komunitas Kebun Gizi. Tahap kedua adalah penerapan program-program” Ruang Hati”. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 4 bulan untuk meningkatkan keterampilan/kecakapan untuk memberikan bantuan pada lansia yang mengalami masalah psikologis. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan ketersediaan ruang hati sebagai media curhat dan membina hubungan social untuk mengelola stress serta menjaga Kesehatan mental pada lansia.

METODE

2.1 Tahap Persiapan

1. Rapat strategi pelaksanaan akan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan
2. Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilakukan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan.
3. Persiapan Sarana dan Prasarana
 - a. Peminjaman tempat Kebun Gizi untuk melakukan sosialisasi Ketersediaan Ruang Hati sebagai media curhat dan membina hubungan sosial untuk mengelola stres serta menjaga kesehatan mental pada lansia.
 - b. Persiapan tempat untuk untuk sosialisasi Ketersediaan Ruang Hati sebagai media curhat dan membina hubungan sosial untuk mengelola stres serta menjaga kesehatan mental pada lansia

2.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah lansia di Kebun Gizi Kelurahan Wonocolo Surabaya, dibagi menjadi 3 tahapan kegiatan. Distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Tahapan pertama adalah sosialisasi tentang masalah psikologis pada lansia dan penanganannya kepada lansia melalui “Ruang Hati”. Keterlibatan keluarga dan kader di harapkan bisa membantu memberikan penangan selama di rumah.
2. Tahapan kedua berupa memaksimalkan “Ruang Hati” kepada lansia yang mengalami masalah psikologis atau semua lansia yang ingin mengutarakan perasaan ketidaknyamanan dengan suasana hatinya.
3. Tahap ketiga adalah melakukan pendampingan dalam kegiatan terapi modalitas dan pendekatan dengan keluarga untuk dilakukan konseling yang nanti akan mendampingi selanjutnya di rumah

2.3 Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi pelaksanaan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan melalui tanya jawab dan perkembangan kesehatan setelah dilakukan terapi. Sebelum kegiatan bertujuan untuk mengetahui keluhan awal lansia pada lansia yang mempunyai keluhan pada psikologisnya. Dan sesudah kegiatan untuk mengetahui seberapa peningkatan perbaikan keadaan psikologis dari lansia dengan adanya pendampingan secara langsung dari “Ruang Hati”.

2.4 Partisipasi Mitra

Komunitas lansia binaan Rumah Zakat Kebun Gizi sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian ini memiliki partisipasi dalam.

1. Menyetujui kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh civitas Akademika Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
2. Menyediakan peserta, waktu dan tempat
3. Memberikan masukan dan evaluasi terhadap kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan dengan menggunakan instrument yang berisi pengetahuan, sikap dan kewaspadaan diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat Penerapan Ruang Hati untuk media edukasi pada lansia yang mengalami masalah pada psikologis sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dengan masalah pada psikologis di Jemur Wonosari Surabaya adalah sebagai berikut :

Tabel 1.
Distribusi Lansia Berdasarkan Umur

Umur	f	%
45 - 59	18	60,0
60 - 74	9	30,0
75 - 90	3	10,0
≥ 90	0	0
Total	30	100

Tabel 2.
Distribusi lansia berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	f	%
Laki - laki	7	23,3
perempuan	23	76,6

Berdasarkan Tabel diatas umur terbanyak lansia adalah 45-59 tahun sebanyak 18 (60,0%), jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 23 (76,6%).

Tabel 3.

Perbedaan pengetahuan, Sikap dan Penerapan Diri sebelum dan sesudah diterapkan Ruang Hati untuk menyelesaikan masalah pada lansia yang mengalami masalah psikologis sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dengan masalah pada psikologis di Jemur Wonosari Surabaya

Variabel	Hasil Pengukuran		P Value
	Mean Pre Test	Post Test	
Pengetahuan	43,71	87,24	0,000
Sikap	60,86	81,36	0,000
Kewaspadaan Diri	38,52	72,69	0,000

Berdasarkan tabel 3, hasil Multivariat Analysis of Varians membuktikan bahwa ada perbedaan pengetahuan, sikap dan kewaspadaan diri sebelum dan sesudah Hal ini berbeda pada kelompok intervensi yaitu kelompok yang menggunakan Lansia yang sudah di terapkan Ruang Hati selama 1 bulan penggunaan menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan penerimaan diri yang signifikan setelah intervensi dengan nilai p value masingmasing sebesar 0,000 (p value <0,05). Secara garis besar, terjadi peningkatan skor pengetahuan, sikap dan efikasi diri pada pengukuran pretest dan post-test. Peningkatan skor pengetahuan terjadi pada lansia sebesar 43,53 dari pretest ke post- test. dalam penelitian ini, responden berhasil menerapkan aplikasi sehingga dalam tingkatan pengetahuan berada pada tingkatan “tahu” yang merupakan bagian dari pengetahuan kognitif pada tingkatan paling rendah. Responden pada tahapan ini akan kembali mengingat suatu hal yang khusus terkait objek yang disampaikan. Setelah melewati tingkatan “tahu”, barulah responden berada pada tahap “memahami” yaitu kapasitas individu untuk memaparkan secara tepat terhadap suatu jawaban atas pertanyaan yang diberikan selama proses post-test. Menurut Direktorat promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat Kemenkes RI, media promosi kesehatan digunakan dapat berbasis kertas (print out) seperti

brosur, poster, banner sementara berupa dokumen seperti materi, peraturan, publikasi kemudian media dengan audio visual berupa film pendek, infografis dan media berbasis daring dan media sosial berupa aplikasi promosi kesehatan, memanfaatkan sosial media seperti facebook, youtube, instagram, whatsapp dan lain sebagainya.

Pada variabel sikap juga terjadi peningkatan skor sikap sebesar 20,5 dari pretest ke post-test. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar kelompok dalam penelitian ini memiliki sikap yang positif dalam upaya pencegahan depresi. Semakin baik sikap yang dimiliki akan berefek dalam membentuk sikap positif dari seseorang. Dalam penelitian ini, tingkatan sikap respon pada tahapan menerima dan merespon. Menerima dapat diartikan bahwa responden bersedia untuk mau menerima perlakuan yang diberikan pada dirinya sementara merespon merupakan bentuk jawaban yang diberikan oleh responden dengan mengaplikasikan aplikasi tersebut dalam kegiatan sehari-hari (Fitriani, 2011). Sikap merupakan respon yang tertutup pada seseorang pada stimulus atau obyek, serta melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan. Hal ini juga terjadi pada variabel kewaspadaan diri, terjadi peningkatan sebesar 34,17 dari pretest ke post-test lansia dengan tingkat kewaspadaan diri yang tinggi akan cenderung mempunyai usaha yang lebih kuat dalam menerapkan pola hidup yang sehat jika dibandingkan dengan lansia yang mempunyai kewaspadaan diri yang lebih rendah. Dengan kewaspadaan diri yang baik dapat menunjang keyakinan dan kepercayaan diri untuk mau mencoba dan patuh. Hal ini dapat menjadi faktor yang melekat dan memotivasi diri untuk melakukan suatu perilaku. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati, Bashori

Hayati (2017) mengungkapkan bahwa ketersediaan Ruang hati dapat memberikan perubahan positif dalam menurunkan kesepian, memberikan motivasi untuk melakukan perubahan diri yang positif dengan memaksimalkan kelebihan yang dimiliki dan memotivasi munculnya emosi positif sehingga menghilangkan pikiran irasional.

Gambar

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan pada psikologis pada lansia adalah pada kelompok usia 45 – 59 tahun, dengan presentasi 60,0%. Prevalensi keluhan psikologis meningkat selain faktor usia, banyak hal yang mempengaruhi percepatannya, depresi muncul karena banyaknya lansia yang tidak bisa mengontrol gaya hidupnya (Kurnia, 2015). Seiring bertambahnya usia, maka akan terjadi peningkatan morbiditas, penurunan status fungsional, serta adanya paparan berbagai faktor risiko dan pengalaman hidup yang dapat mempengaruhi Kesehatan lansia, sehingga berisiko menempatkan lansia dalam menurunnya kondisi fisik, terutama masalah psikologis. Masalah psikologis juga lebih banyak dialami oleh lansia perempuan, dengan presentasi 76,6%. Hal ini dapat disebabkan karena perempuan umumnya memiliki resiko keluhan depresi setelah menopause. Secara alamiah, keluhan depresi yang lebih sering ditemukan pada perempuan merupakan dampak dari perubahan biologis terutama hormonal (Colangelo, L.A, 2013). Keluhan psikologis menjadi penyebab utama lansia mengalami penurunan kualitas hidup selama menjalani masa tuanya. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Padila (2003) dimana pada masa lansia seharusnya menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Sedangkan pada kasus depresi berat, perlu diberikan perawatan medis karena penderitanya mengalami berbagai kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik.

Penurunan tingkat depresi yang terjadi pada lansia setelah menerapkan screening dan penanganan masalah psikologis padapenerapan Ruang hati. Penerapan Ruang Hati mampu menjembatani penyampaian informasi kepada lansia agar lebih meningkat penegetahuannya, sikap yang lebih baik dan penerimaan diri terhadap pencegahan komplikasi yang lebih parah. Ketika menerapkan ruang hati tersebut, perasaan tertekan dan emosi akan menerima stimulus berupa komunikasi yang efektif, yaitu dialog dari hati ke hati. Rangsangan emosi tersebut kemudian diteruskan menuju otak dan di cerna sumber informasi untuk di pahami, kemudian terjadi peningkatan ketenangan terhadap permasalahannya, selanjutnya lansia akan menentukan sikap dalam upaya pencegahan dan penanganannya dengan penerimaan diri diri terhadap permasalahan yang dialami saat ini. Penyampaian komunikasi dari hati ke hati yang disampaikan melalui ruang hati memudahkan lansia dalam mengeluarkan unek – unek, perasaan tidak nyaman dan ketenangan.



Gambar. 1 (a)Penerapan Ruang Hati ; (b) Penerapan Terapi Modalitas Sumber: dokumen asli (2024)

Kegiatan “Ruang Hati” yang di programkan oleh tim pengabdian masyarakat melibatkan kader kesehatan, rumah zakat dan tokoh masyarakat serta Puskesmas untuk mendukung dan meneruskan program pemberdayaan padaa masyarakat terutama lansia dengan memfalitasi kegiatan yang menyenangkan dan memberi stimulasi lansia mampu mengungkapkan perasaannya.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian untuk lansia, kader dan keluarga dalam penerapan ketersediaan Ruang Hati ini dapat disimpulkan berhasil sampai dengan kader dan keluarga bisa mendampingi lansia dalam ketersediaan Ruang Hati

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, P., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2017). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada lansia di Posyandu Bendungan Desa Landungsari Kecamatan Dau Malang. *Nursing News*, 2(3), 466–477.
- Asmaningrum, N., Wijaya, D., & Permana, C. (2014). Dukungan sosial keluarga sebagai upaya pencegahan stress pada lansia dengan andropause di desa gebang wilayah kerja puskesmas patrang kabupaten jember. *IKESMA of Journal*, 78–87. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/download/1682>
- Astutik, D. (2019). Hubungan Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia Di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga.

- Azizah, A. N., & Sudaryanto, A. (2023). Efektivitas Terapi Reminiscence dalam Mengurangi Depresi Pada Lansia: Telaah Literatur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 129. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.2.129-137>
- Febriyona, R., Sudirman, A. N. A., & Hida, S. A. (2023). Pengaruh terapi berkebun terhadap tingkat stres pada lansia. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(2), 1–9.
- Ilannoor, Z. B., Wati, Y. R., & Ibnusantosa, R. G. (2020). Gambaran Karakteristik dan Tingkat Depresi Lansia yang Tinggal di UPTD Panti Sosial dan Rehabilitasi Ciparay Kabupaten Bandung. 3–7.
- Jeon, H.S., Dunkle, R. E. (2009). Stress and depression among the oldest-old: A longitudinal analysis. *Res Anging*. 31(6), 661–687.
- Komalasari, W., & Yulia, A. (2019). Hubungan Faktor Fisik, Psikologis Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Air Camar Puskesmas Andalas Padang. 2(1).
- Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Modayag, P., Bone, A., Jaata, J., Effendy Siswanto Amir, E., Astuti, W., Kesehatan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Alamat Korespondensi, F., Merdeka, J., & Mogolaing Kecamatan Kotamobagu Barat, K. (2024). Pengaruh Pemberian Life Review Therapy Terhadap Penurunan Depresi. *Journal| Watson Journal of Nursing*, 2(2).
- Lim, L. L., & Kua, E. H. (2011). Living alone, loneliness, and psychological well-being of older persons in Singapore. *Current Gerontology and Geriatrics Research*. 0(0), 1–9.
- Murharyati, A., Wulandari, Y., Safitri, W., & Pratiwi, E. N. (2020). Upaya pemberdayaan kader posyandu lansia tentang deteksi depresi lansia. 2(1), 67– 74.
- Oktaviana, E. S. (2019). Hubungan Interaksi Sosial Dan Self Efficacy Dengan Kesejahteraan Psikologis Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha. Diss. U Niversitas Airlangga.
- Papalia D.E., Olds, S.W., & Feldman, R. . (n.d.). *Human Development (Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2)*. (Penerj. Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika. 2009.
- Pasmawati, H. (2017). Pendekatan Konseling Untuk Lansia. *Jurnal Syi'ar*, 17(1), 49– 60.
- Pengembangan, K. K. R. B. P. D. (2020). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pepe, C. ., Krisnani, H., Siti, D. ., & Santoso, M. (2011). Dukungan Sosial Keluarga dalam Memenuhi Kebutuhan Sosial Lansia di Panti. *Social Work*, 7, 33–38. <https://media.neliti.com/media/publications/181582-ID-dukungan-sosial-keluarga>
- Priyoto. (2016). Perbedaan stres pada lansia yang tinggal bersama keluarga di Desa Tebon Kecamatan Barat Kabupaten Magetan dan di UPT PSLU (Pelayanan Sosial Lanjut Usia) Kecamatan Selosari Kabupaten Magetan. *SURYA*, 8(2), 64–70.

- Rokhmiati Wahyu Purnamasari, E. (2020). life Review Therapy Menurunkan Tingkat depresi Lansia Pada Warga Binaan Sosial Tresna Wredha Budi Muliya 3 Jakarta. *Journal Ilmiah AVICENNA*, 15(2), 74.
- Sarafino, E. ., & Smith, T. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed). USA: John Willey & Sons (ASIA).
<https://ultimatecieguide.files.wordpress.com/2017/03/sarafino-health-psychology-biopsychosocial-interactions-edition-7.pdf>
- Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2017). Perbedaan tingkat stress pada lansia di dalam dan di luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News*, 2(3), 522–533.
- Setyaningrum R, H, R, S., & R, S. (n.d.). Pemberdayaan Komunitas Melalui Metode Partisipatory Rural Appraisal Kesehatan Psikologis Lansia: Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga. *Wacana*, 79–88.
- Sukadari, & Komalasari, M. D. (2022). *Pedoman Pemberdayaan Taman Lansia Berbasis Psychological Well-Being*. Yogyakarta: Upy Press.
- Teerawichitchainan, B., Knodel, J., & Pothisiri, W. (2015). What does living alone really mean for older persons? a comperative study of Myanmar, Vietnam, and Thailand. *Demographic Research*, 32(1), 1329-1360.
- Uraningsari, F & Djalali, M. A. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(01), 15–27.
- Zulkarnain, E. (2015). *Indeks Praktik Sehat pada Lansia di Kabupaten Lumajang*. Ringkasan Disertasi. Program Doktor Universitas Airlangga.