

## **POTRET KESEHATAN MENTAL LANSIA: PELATIHAN PENINGKATAN KESEHATAN HOLISTIC LANSIA DI KOTA YOGYAKARTA**

**Heni Trisnowati<sup>1)</sup>, Rohmatus Naini<sup>2)</sup>, Erni Gustina<sup>3)</sup>, Aabidah Ummu Aziizah<sup>4)</sup>,  
Elsa Maudy Rohman<sup>5)</sup>, Utami Kartika Wulan<sup>6)</sup>, Diana Andriyani Pratamawati<sup>7)</sup>**

<sup>1,3,4,5,6,7)</sup> Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

<sup>2)</sup> Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan  
*rohmatu.naini@bk.uad.ac.id*

### **Abstract**

The mental health of the elderly is an important aspect in supporting optimal quality of life. This Community Service Program (PKM) aims to capture the mental health of the elderly through the implementation of the PESILAT program among elderly groups in Jageran Village, Mangkuyudan, Mantrijeron Subdistrict, Yogyakarta City on 17-18 February 2024. With the theme "Creating Healthy, Happy and Healthy Elderly Ready Husnul Khotimah," this activity is the result of collaboration with the Social Welfare Development Council (MPKS) of the Yogyakarta City Muhammadiyah Regional Leadership (PDM Yogyakarta City) and the Muhammadiyah Mantrijeron Branch Leadership. A total of 31 elderly people participated in this program which was implemented through an outreach method involving the delivery of material and discussions. Screening results show that almost all elderly people experience mental health symptoms, such as anxiety, tension and worry. Elderly people worry about less than optimal physical conditions, health problems, social problems, loneliness, loss of family members and financial problems. Anxiety increases when remembering old age which is approaching husnul khotimah. Apart from that, mental health problems in the elderly are also reflected in inadequate rest time, which results in them feeling tired easily and having difficulty making decisions. However, the elderly still benefit from social activities, routines at home, and religious activities such as congregational worship, organizations, and studies, which give them a sense of happiness and satisfaction. This program concludes that holistic health improvement training can help reduce anxiety and improve the mental well-being of the elderly, but further attention is needed to address the various mental health symptoms that the elderly still experience.

*Keywords: older adults, mental health, holistic health.*

### **Abstrak**

Kesehatan mental lansia merupakan aspek penting dalam menunjang kualitas hidup yang optimal. Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memotret kesehatan mental lansia melalui pelaksanaan program PESILAT pada kelompok lansia di Kampung Jageran, Mangkuyudan, Kelurahan Mantrijeron, Kota Yogyakarta pada tanggal 17-18 Februari 2024. Dengan tema "Membentuk Lansia Sehat, Bahagia, dan Siap Husnul Khotimah," kegiatan ini merupakan hasil kerja sama dengan Majelis Pembinaan Kesejahteraan Sosial (MPKS) Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta (PDM Kota Yogyakarta) dan Pimpinan Cabang Muhammadiyah Mantrijeron. Sebanyak 31 lansia berpartisipasi dalam program ini yang dilaksanakan melalui metode penyuluhan yang melibatkan penyampaian materi dan diskusi. Hasil screening menunjukkan bahwa hampir semua lansia mengalami gejala-gejala kesehatan mental, seperti kecemasan, ketegangan, dan kekhawatiran. Lansia mencemaskan kondisi fisik yang kurang optimal, gangguan kesehatan, masalah sosial, kesendirian, kehilangan anggota keluarga, dan masalah finansial. Kecemasan meningkat saat mengingat usia senja yang menuju husnul khotimah. Selain itu, gangguan kesehatan mental lansia juga tercermin dari waktu istirahat yang tidak optimal, yang berdampak pada mudahnya merasa lelah dan kesulitan mengambil keputusan. Meskipun demikian, para lansia tetap merasakan manfaat dari aktivitas sosial, rutinitas di rumah, dan aktivitas keagamaan seperti ibadah berjamaah, berorganisasi, dan kajian, yang memberikan mereka rasa

kebahagiaan dan kepuasan. Program ini menyimpulkan bahwa pelatihan peningkatan kesehatan holistik dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental lansia, namun perhatian lebih lanjut diperlukan untuk menangani berbagai gejala kesehatan mental yang masih dialami oleh para lansia.

*Keywords: lansia, kesehatan mental, kesehatan holistik.*

## PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan zaman saat ini, kerumitan dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia menghadirkan tantangan yang semakin beragam. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan Peraturan Menteri Kesehatan (Fullen,2023; Clarke, 2020), individu yang berusia 60 tahun ke atas tergolong lanjut usia. Demografi ini mengalami pertumbuhan pesat di Indonesia, seperti yang ditunjukkan oleh data dari Badan Pusat Statistik (BPS), yang menunjukkan proyeksi peningkatan populasi lansia dalam beberapa dekade mendatang. Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) pada Maret 2022 menunjukkan bahwa 10,48 persen penduduk Indonesia terdiri dari lansia, dengan keterwakilan perempuan lebih tinggi (51,81 persen) dibandingkan laki-laki (48,19 persen). Selain itu, konsentrasi lansia di perkotaan lebih besar (56,05 persen) dibandingkan di perdesaan (43,95 persen).

Khususnya pada tahun 2022, delapan provinsi di Indonesia diproyeksikan memiliki penduduk lanjut usia yang signifikan, yaitu Sumatera Barat, Lampung, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Bali, Sulawesi Utara, dan Sulawesi Selatan. DI Yogyakarta menonjol sebagai provinsi dengan proporsi penduduk lanjut usia tertinggi, yaitu 16,69 persen dari jumlah penduduk. Selain itu, angka harapan hidup di

Indonesia diperkirakan akan meningkat, dengan perkiraan 73,6 tahun pada tahun 2022. Secara khusus, DI Yogyakarta memiliki angka harapan hidup tertinggi dibandingkan provinsi lain, yaitu mencapai 76,93 tahun untuk perempuan dan 73,28 tahun untuk laki-laki (AlgaZ, 2019). Proses penuaan menimbulkan berbagai tantangan dalam memenuhi kebutuhan lansia, mulai dari masalah ekonomi, sosial, dan kesehatan. Akses terhadap sumber daya penting menjadi isu penting, terutama ketika kebutuhan tersebut tidak dapat dicapai.

Seiring bertambahnya usia, berbagai kondisi kesehatan kronis mungkin muncul, yang menyebabkan penurunan fungsi fisik, mental, kognitif, dan ekonomi. Seringkali, layanan kesehatan konvensional hanya berfokus pada aspek fisik dan mengabaikan dimensi penting lainnya dari kesejahteraan seseorang. Oleh karena itu, tantangan-tantangan ini menggarisbawahi perlunya pendekatan perawatan yang lebih komprehensif. Pendekatan seperti ini tidak hanya memprioritaskan pengobatan penyakit fisik namun juga mencakup spektrum kesejahteraan individu yang lebih luas.

Selain itu, aspek non-medis seperti dukungan emosional dan sosial sering diabaikan dalam paradigma pengobatan tradisional, meskipun dampaknya signifikan terhadap kualitas hidup individu (Snodgrass, 2009). Misalnya, penelitian telah menunjukkan bahwa isolasi sosial dan kesepian dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik

dan mental orang lanjut usia. Oleh karena itu, keadaan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan perawatan yang lebih holistik – pendekatan yang tidak hanya menangani penyakit fisik tetapi juga memperhatikan dimensi lain dari kesejahteraan individu. Konsep perawatan holistik telah muncul sebagai solusi inovatif untuk mengatasi tantangan terkait perawatan lansia. Pendekatan ini mempertimbangkan individu secara komprehensif, dengan mempertimbangkan tidak hanya gejala penyakit atau kondisi medis tertentu namun juga aspek fisik, emosional, sosial, spiritual, dan intelektual dari kesejahteraan individu.

Dalam bidang perawatan lansia, perawatan holistik dapat secara signifikan meningkatkan efektivitas dalam memenuhi kebutuhan khusus populasi ini (Hill & Brettle, 2006). Misalnya, ketika menangani kondisi kronis seperti diabetes atau hipertensi, pendekatan holistik tidak hanya berkonsentrasi pada intervensi medis tetapi juga mencakup faktor-faktor lain seperti pertimbangan pola makan dan gaya hidup, dukungan emosional dan sosial dari keluarga dan komunitas, serta dimensi spiritual yang dapat membantu pasien dalam mengatasi penyakit kronis. mengatasi kondisi mereka. Selain itu, pendekatan holistik memungkinkan penggabungan terapi komplementer dan alternatif yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu lanjut usia. Intervensi ini dapat mencakup beragam strategi, mulai dari terapi fisik hingga psikologis, seperti yoga atau meditasi.

Pada akhirnya, tujuan utama dari perawatan holistik adalah untuk meningkatkan kualitas hidup pasien, melampaui sekedar umur panjang dengan berfokus pada 'kualitas' hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu,

pendekatan ini mempunyai relevansi yang signifikan bagi populasi lansia, yang kebutuhan dan tantangannya seringkali cenderung lebih rumit dibandingkan kelompok usia lainnya. Oleh karena itu kegiatan PkM ini menawarkan solusi dalam menyelesaikan masalah adalah melakukan pelatihan dengan pendekatan educational yang terdiri dari aktifitas ceramah, diskusi, role play dan pemeriksaan kesehatan dengan berfokus pada 1) meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang lansia di lingkungan persyarikatan; 2) meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya menjadi lansia yang sehat secara holistic baik dalam aspek fisik, emosional, intelektual dan spiritual; 3) optimalisasi kader lansia di setiap cabang Muhammadiyah dan „Aisyiyah di Kota Yogyakarta; 4) Pemeriksaan kesehatan lansia untuk memantau faktor risiko penyakit tidak menular.

## METODE

Pelaksanaan program PESILAT pada Kelompok Lansia Kampung Jageran, Mangkuyudan Kelurahan Mantrijeron, Kota Yogyakarta tanggal 17-18 Februari 2024 dengan tema "Membentuk Lansia Sehat, Bahagia dan siap Husnul Khotimah. Kegiatan pengabdian berkerjasama dengan Majelis Pembinaan Kesejahteraan Sosial (MPKS) Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta (PDM Kota Yogyakarta), Pimpinan Cabang Muhammadiyah Mantrijeron. Peserta yang mengikuti pengabdian ini yakni lansia yang berjumlah 31 orang.

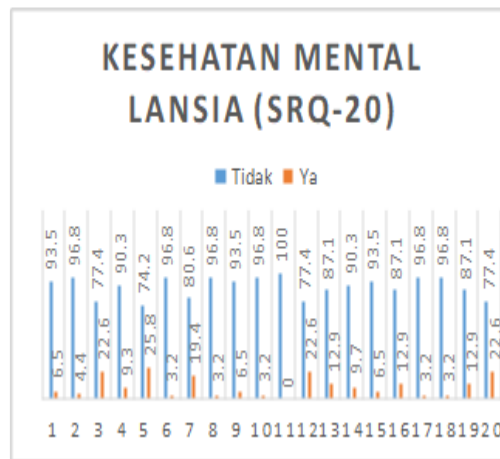
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode penyuluhan. Dengan metode ini kegiatan dilakukan dalam bentuk penyampaian materi dan diskusi.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan PESILAT diawali dengan memperkenalkan Tim Pengabdian Masyarakat diikuti dengan Ice Breaking untuk pengkondisian peserta agar siap menerima materi.
2. Penyuluhan: Memberikan pengetahuan tentang Menjadi Lansia yang Sehat secara Holistik (Fisik, Psikis, Sosial dan Spiritual)
3. Pada metode penjelasan, pembicara akan menyampaikan materi terkait dan membuat tampilan visual berupa power point.
4. Narasumber dalam menyampaikan penjelasan juga memasukkan unsur sharing atau berbagi pengalaman mengenai penggunaan digital marketing dalam promosi bisnis.
5. Setelah metode penjelasan dan sharing dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi.
5. Aktivitas screening kesehatan mental dilakukan dengan SRQ-20.



Gambar 1: Aktivitas Kegiatan



Adapun uraian dari pernyataan di kuisisioner sebagai berikut yang tersaji di tabel 1.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil screening kesehatan mental dengan self-report questioner yang berjumlah 20 item dalam pelaksanaan program PESILAT pada Kelompok Lansia Kampung Jageran, Mangkuyudan Kelurahan Mantrijeron, Kota Yogyakarta tanggal 17-18 Februari 2024 dengan tema "Membentuk Lansia Sehat, Bahagia dan siap Husnul Khotimah berikut dokumentasi kegiatannya:

Tabel 1. Pernyataan SRQ-20

No	Pertanyaan
1.	Apakah anda sering merasa sakit kepala?
2.	Apakah anda kehilangan nafsu makan?
3.	Apakah tidur anda tidak nyenyak?
4.	Apakah anda mudah merasa takut?
5.	Apakah anda merasa cemas, tegang atau khawatir?
6.	Apakah tangan anda gemetar?
7.	Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?
8.	Apakah anda merasa sulit berpikir jernih?
9.	Apakah anda merasa tidak Bahagia?

10. Apakah anda lebih sering menangis
11. Apakah anda merasa sulit untuk menikmati aktivitas sehari-hari?
12. Apakah anda mengalami kesulitan untuk Keputusan?
13. Apakah aktivitas/tugas sehari-hari anda terbengkalai?
14. Apakah anda merasa tidak mampu berperan dalam kehidupan ini?
15. Apakah anda kehilangan minat terhadap banyak hal?
16. Apakah anda merasa tidak berharga?
17. Apakah anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup anda?
18. Apakah anda merasa Lelah sepanjang waktu?
19. Apakah anda merasa tidak enak di perut?
20. Apakah anda mudah Lelah?

Berdasarkan hasil screening diatas hampir mayoritas semua pertanyaan ada yang memilih jawaban “YA” yang artinya ada lansia yang juga mengalami gejala-gejala di atas. Masih banyak lansia yang mengalami cemas, tegang atau khawatir. Jika direfleksikan dari saat diskusi, beberapa lansia mencemaskan kondisi fisik yang kurang optimal, gangguan kesehatan, masalah sosial, merasa cemas ketika sendiri dan ketika ditinggal anggota keluarga dan juga problematika finansial. Sisi lain, kecemasan dan kekhawatiran muncul ketika mengingat usia senja yang menuju husnul khotimah. Hal lain yang menunjukkan gangguan kesehatan mental lansia dengan terganggunya waktu istirahat yang tidak optimal. Dampak jangka panjangnya yakni mudah merasa Lelah dan sulit mengambil Keputusan. Akan tetapi para lansia merasakan jika tetap melaksanakan aktivitas dengan menikmati kegiatan tersebut. Contoh aktivitas sosial, rutinitas di rumah, dan aktivitas keagamaan seperti ibadah berjamaah, berorganisasi dan kajian.

Kelelahan mungkin meningkat seiring bertambahnya usia, yang dapat berdampak besar pada kesejahteraan

secara keseluruhan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan adalah keluhan umum di kalangan orang lanjut usia dan harus ditanggapi dengan serius karena dapat menjadi awal dari kecacatan (Avlund et al., 2006). Selain itu, kelelahan pada orang lanjut usia telah dikaitkan dengan penurunan fungsi yang bertahan selama bertahun-tahun, yang menunjukkan efek jangka panjang dari kelelahan terhadap kemampuan fisik (Hardy & Studenski, 2008).

Selain itu, hal-hal seperti stres terus-menerus, pengaruh negatif, dan kelelahan dapat memperburuk perasaan lelah orang lanjut usia (Hartsell & Neupert, 2017). Salah satu tanda kelelahan yang paling umum adalah kelelahan emosional. Ini menunjukkan konsekuensi negatif yang dapat ditimbulkan oleh perawatan lansia (Sakurai et al., 2021). Selain itu, orang tua yang kekurangan gizi mungkin mengalami fungsi fisik yang buruk, risiko jatuh yang lebih tinggi, dan depresi, yang semuanya dapat menyebabkan perasaan lelah (Singh et al., 2014).

Beberapa faktor berkontribusi terhadap kelelahan pada orang lanjut usia, termasuk kelemahan, depresi, dan gangguan kognitif. Orang lanjut usia yang depresi sering kali menunjukkan gangguan yang lebih besar pada karakteristik fisik yang terkait dengan kelemahan, seperti kecepatan berjalan dan kekuatan genggaman, yang dapat berkontribusi terhadap perasaan lelah (Brown et al., 2014). Selain itu, fungsi kognitif mungkin terpengaruh secara negatif oleh kelelahan, dan durasi tidur pendek dan panjang dikaitkan dengan penurunan kinerja kognitif (Kronholm et al., 2009).

Lansia sering menghadapi masalah kesehatan mental, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka

secara keseluruhan. Faktor-faktor seperti depresi, gangguan kognitif, kesepian, dan kecemasan sangat umum di kalangan orang tua dan dapat memengaruhi kesehatan mental mereka secara signifikan (Kim et al., 2017). Misalnya, lansia yang tertinggal mungkin mengalami gejala seperti depresi, kesepian, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi, yang merupakan konsekuensi emosional dari berpisah dengan anak-anak mereka yang sudah dewasa (Thapa et al., 2018). Selain itu, telah ditemukan bahwa kelelahan, yang sering dialami oleh orang tua, dikaitkan dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur (Olamide et al., 2023).

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam kesehatan mental lansia, dan penelitian menunjukkan bahwa tingkat modal sosial dan dukungan yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah (Zhou et al., 2023). Program antargenerasi juga telah diidentifikasi bermanfaat bagi kesehatan mental lansia dengan mengurangi isolasi sosial dan kesepian, sehingga meningkatkan rasa sejahtera (Murayama et al., 2014). Selain itu, dampak skema pensiun sosial terhadap kesehatan mental telah diketahui, dimana skema tersebut meningkatkan perawatan keluarga bagi lansia, mengurangi kesepian, dan meningkatkan hasil kesehatan mental (Zhang et al., 2022).

## SIMPULAN

Lansia rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan kognitif, kesepian, dan kecemasan. Kelelahan seringkali terkait dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur pada lansia. Dukungan

sosial memiliki peran yang penting dalam menjaga kesehatan mental lansia, dengan tingkat modal sosial dan dukungan yang tinggi terkait dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Strategi ini dapat membantu mengurangi beban psikologis yang dialami oleh lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Hill and A. Brette, —Counselling Older People: What Can We Learn from Research Evidence?,*Journal of Social Work Practice*, vol. 20, no. 3, pp. 281–297, Nov. 2006, doi: 10.1080/02650530600931807.
- A. Ilgaz, S. Gozum, and Department of Public Health Nursing, Akdeniz University Faculty of Nursing, Antalya, Turkey, —Advancing Well-Being and Health of Elderly with Integrative Nursing Principles,*FNJN*, vol. 27, no. 2, pp. 201–210, May 2019, doi: 10.26650/FNJN437700.
- Avlund, K., Rantanen, T., & Schroll, M. (2006). Tiredness and subsequent disability in older adults: the role of walking limitations. *The Journals of Gerontology Series A*, 61(11), 1201-1205. <https://doi.org/10.1093/gerona/61.11.1201>
- Brown, P., Roose, S., Fieo, R., Liu, X., Rantanen, T., Sneed, J., ... & Avlund, K. (2014). Frailty and depression in older adults: a high-risk clinical population. *American Journal of Geriatric*

- Psychiatry, 22(11), 1083-1095.  
<https://doi.org/10.1016/j.jagp.2013.04.010>
- Hardy, S. and Studenski, S. (2008). Fatigue and function over 3 years among older adults. *The Journals of Gerontology Series A*, 63(12), 1389-1392.  
<https://doi.org/10.1093/gerona/63.12.1389>
- Hartsell, E. and Neupert, S. (2017). Chronic and daily stressors along with negative affect interact to predict daily tiredness. *Journal of Applied Gerontology*, 38(12), 1728-1745.  
<https://doi.org/10.1177/0733464817741684>
- J. Snodgrass, —Toward Holistic Care: Integrating Spirituality and Cognitive Behavioral Therapy for Older Adults, *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, vol. 21, no. 3, pp. 219–236, Jun. 2009, doi: 10.1080/15528030902803913.
- Kim, Y., Lee, H., M, L., Simms, T., & Park, B. (2017). Mental health literacy in korean older adults: a cross-sectional survey. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24(7), 523-533.  
<https://doi.org/10.1111/jpm.12395>
- Kronholm, E., Sallinen, M., Suutama, T., Sulkava, R., Era, P., & Partonen, T. (2009). Self-reported sleep duration and cognitive functioning in the general population. *Journal of Sleep Research*, 18(4), 436-446.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2009.00765.x>
- M. C., Fullen, J. L., Smith, P. B., Clarke, J. B., Westcott, R., McCoy & Tomlin, C. C. (2023). Holistic Wellness Coaching for Older Adults: Preliminary Evidence for a Novel Wellness Intervention in Senior Living Communities. *Journal of Applied Gerontology*, 42(3), 427-437.  
<https://doi.org/10.1177/07334648221135582>
- Murayama, Y., Ohba, H., Yasunaga, M., Nonaka, K., Takeuchi, R., Nishi, M., ... & Fujiwara, Y. (2014). The effect of intergenerational programs on the mental health of elderly adults. *Aging & Mental Health*, 19(4), 306-314.  
<https://doi.org/10.1080/13607863.2014.933309>
- Olamide, A., Oyinkansola, A., & Gbonjubola, Y. (2023). Mental health impact of post-infection fatigue..  
<https://doi.org/10.5772/intechopen.105813>
- P. Clarke, M. Fullen, J. Smith, and V. Tech, —Holistic Wellness Coaching Intervention for Older Adults in Residential Communities.
- S. Elan, K. Ardian, S. Malak, and N. Kholis, —Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia dengan Olahraga untuk Pemeliharaan Kesehatan Jantung Desa Selokaton, *JURNAL IMPLEMENTA HUSADA*, vol. 1, no. 2, p. 90, Aug. 2020, doi: 10.30596/jih.v1i2.4662.
- Sakurai, R., Watanabe, S., Mori, H., Sagara, T., Murayama, H., Watanabe, S., ... & Fujiwara, Y. (2021). Older assistant workers in intermediate care facilities, and their influence on the physical and mental burden of elderly care staff. *BMC Health Services Research*, 21(1).

- <https://doi.org/10.1186/s12913-021-07302-6>
- Singh, D., Manaf, Z., Yusoff, N., Muhammad, N., Phan, M., & Shahr, S. (2014). Correlation between nutritional status and comprehensive physical performance measures among older adults with undernourishment in residential institutions. *Clinical Interventions in Aging*, 1415. <https://doi.org/10.2147/cia.s64997>
- Thapa, D., Visentin, D., Kornhaber, R., & Cleary, M. (2018). Migration of adult children and mental health of older parents 'left behind': an integrative review. *Plos One*, 13(10), e0205665. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205665>
- Zhang, D., Wang, Y., & Jiao, Y. (2022). The impact of social pension schemes on the mental health of the chinese elderly: a mediating effect perspective of two-way intergenerational support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8721. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148721>
- Zhou, D., Zhan, Q., & Li, L. (2023). The impact of self-employment on mental health of the younger elderly in china. *BMC Geriatrics*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03948-5>