

### ***Training of Trainer (TOT) fasilitator relawan kesehatan untuk penguatan kesehatan psikologis lansia di Yogyakarta***

**Nina Zulida Situmorang<sup>1</sup>, Dessi Pranungsari<sup>2</sup>, Retna Hidayah<sup>3</sup>, Alfi Purnamasari<sup>4</sup>, Hanifah Latifah<sup>5</sup>, Diah Fetim Chotimah Larasati<sup>6</sup>, Gladis Corrina Marsha<sup>7</sup>, Leoni Intan Febriani Luahambowo<sup>8</sup>**

Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Kapas 9 Yogyakarta <sup>1245678</sup>  
Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo no.1 Yogyakarta<sup>3</sup>  
Email: [nina.situmorang@psy.uad.ac.id](mailto:nina.situmorang@psy.uad.ac.id)

#### **ABSTRAK**

Lansia merupakan salah satu tahap perkembangan dalam hidup setiap manusia. Setiap orang lansia memiliki persoalan kesehatan, mental, dan psikososial yang berbeda. Permasalahan lansia yang umum dialami adalah penurunan dalam hal kesehatan, fungsi kognitif, memiliki banyak penyakit, ketergantungan kepada orang lain, dan gangguan psikososial. Situasi ini mengakibatkan lansia memerlukan pendamping dan pendampingan. Oleh karena itu, penting bagi para pendamping lansia untuk memiliki kreativitas dan keterampilan khusus untuk merawat dan mendampingi lansia agar kebutuhannya dapat terpenuhi. Peserta dari kegiatan ini adalah para pendamping lansia berjumlah 14 peserta. Peserta berasal dari kalangan fasilitator relawan kesehatan, mahasiswa, dan anggota Yayasan Rumpun Nurani yang memiliki keprihatinan, kepedulian, dan panggilan hati terhadap eksistensi dan keadaan lansia di komunitas atau daerah tinggalnya. Peserta dalam kegiatan disebut relawan kesehatan. Metode pelatihan yang digunakan yaitu ceramah, tanya jawab, FGD, dan *role play*. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan terjadi peningkatan wawasan dan pengetahuan, sikap, dan kecakapan para peserta dalam pendampingan lansia.

**Kata kunci :** Fasilitator, Relawan Kesehatan, Kesehatan Psikologis, Lansia

#### **ABSTRACT**

*The Elderly is one of the stages of development in the life of every human being. Every elderly person has different health, mental, and psychosocial problems. The common problems experienced by the elderly are decreased health and cognitive function, many diseases, dependence on others, and psychosocial disorders. This situation causes the elderly to need assistance and assistance. Therefore, elderly companions need creativity and unique skills to care for and assist the elderly so their needs can be met. The participants of this activity were elderly companions totaling 14 participants. Participants come from health volunteer facilitators, students, and members of the Rumpun Nurani Foundation. The latter have concerns and call to heart for the existence and condition of the elderly in their community or residence. They are, from now on, referred to as healthy volunteers. The training methods are lectures, question and answer, FGD, and role play. The results of this activity showed an increase in the participants' insight and knowledge, attitudes, and skills in mentoring the elderly.*

**Keywords :** *Facilitator, Health Volunteer, Psychological Health, Elderly*

## PENDAHULUAN

Lanjut usia atau yang biasa disebut lansia merupakan suatu tahap perkembangan manusia. Seiring bertambahnya usia, tak jarang banyak perubahan yang dihadapi seorang lansia yang tidak dapat dihindari. Kondisi tersebut merupakan faktor yang menjadikan lansia sebagai kelompok rentan (Sari, 2016). Hal ini membuat lansia menjadi kelompok yang memerlukan perhatian dan perlakuan khusus. Pemberian perhatian dan perlakuan khusus disebabkan karena berbagai persoalan yang dialami lansia. Persoalan yang dialami lansia antara lain penurunan kesehatan, fungsi kognitif, memiliki banyak penyakit, ketergantungan kepada orang lain, gangguan psikososial, dan gangguan konsep diri (Susilawati, 2021). Situasi ini menunjukkan bahwa lansia mengalami penurunan fungsi fisik dan psikis yang berpengaruh pada kehidupan sehari-hari.

Perubahan fisik hingga psikologis yang dialami oleh lansia akan memberikan dampak pada penyesuaian diri lansia yang terkadang membutuhkan bantuan orang lain. Bantuan dan pendampingan pada lansia dapat dilaksanakan dengan mengikutsertakan pihak-pihak yang memiliki andil besar dalam kehidupan lansia, seperti keluarga, perawat, relawan kesehatan, masyarakat. Pihak-pihak tersebut berkontribusi untuk memperhatikan dan membantu seseorang terutama lansia untuk dapat menjalani hidupnya dengan baik dan memperoleh kepuasan dalam seluruh proses hidupnya (Khairunnisa dan Nulhaqim, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang dapat menunjang kesehatan fisik maupun psikologis lansia, salah satunya yaitu tersedianya sarana dan prasarana untuk kebutuhan lansia. Selain itu, dibutuhkan pula kasih sayang, rasa hormat, dukungan, perhatian, dan perawatan dari keluarga serta tenaga medis (Senja dan Prasetyo, 2019). Fokus kesehatan lansia mencakup kegiatan fisik, kegiatan psikologis/mental, kegiatan dan dukungan sosial, dan sarana prasarana perawatan medis (Sulaiman *et al.*, 2018).

Melihat hal tersebut, kegiatan seperti penyuluhan, pelayanan, dan pendampingan sangat dibutuhkan lansia. Melalui lembaga Yayasan Rumpun Nurani (YRN) dengan berlandaskan motto “sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi sesama” dengan latar belakang keprihatinan tentang keadaan lansia yang memerlukan pendampingan khusus, maka diwujudkan dengan pemberian pembekalan dan pelatihan bagi para fasilitator relawan kesehatan. Pembekalan dan pelatihan bertemakan *Training Of Trainer (TOT) Fasilitator Relawan Kesehatan Untuk Penguat Kesehatan Psikologis Lansia di Yogyakarta*.

Tujuan dari kegiatan bertemakan *Training Of Trainer (TOT) Fasilitator Relawan Kesehatan Untuk Penguat Kesehatan Psikologis Lansia di Yogyakarta* ini adalah untuk meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan kecakapan bagi para fasilitator. Sehingga nantinya ilmu yang didapatkan dapat dibagi oleh para relawan kesehatan yang akan terjun mendampingi para lansia. Peningkatan yang dituju adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan para relawan kesehatan dalam praktik mendampingi lansia secara baik dan kreatif. Sasaran pada kegiatan ini adalah relawan kesehatan yang terdiri dari relawan kesehatan, mahasiswa, pekerja, dan anggota YRN yang berjumlah 14 peserta.

Adanya *training* ini diharapkan mampu memberikan bekal bagi para fasilitator untuk menyampaikan kembali ilmu yang didapatkan kepada relawan kesehatan yang bertugas mendampingi para lansia. Sejalan dengan Amal *et al* (2022) yang mengatakan bahwa pelaksanaan pendampingan lansia ini memerlukan tenaga dan kelompok masyarakat terlebih lagi relawan kesehatan diharapkan dapat memberikan kontribusi lebih.

## METODE

*Training of Trainer (TOT) Fasilitator Relawan Kesehatan untuk Penguat Kesehatan Psikologis Lansia di Yogyakarta* diselenggarakan dalam kerja sama antara Tim Pengabdian

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan mitra Yayasan Rumpun Nurani yang dilaksanakan secara *offline* di lingkungan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Pelatihan TOT ini dilaksanakan selama dua hari yakni tanggal 5 dan 6 Agustus 2022. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah yang bertujuan untuk memberikan informasi agar lebih mudah diterima oleh peserta, tanya jawab yang bertujuan untuk memperdalam informasi yang telah didapatkan, tes psikologi secara klasikal yang bertujuan untuk melihat konsistensi jawaban peserta, hingga pemberian *pre-test* dan *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan yang dimiliki peserta, baik sebelum dan sesudah adanya penyampaian materi.

Kegiatan ini melibatkan dosen Universitas Ahmad Dahlan, anggota Yayasan Rumpun Nurani, dan 4 (empat) mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan yang bertugas sebagai tim Pengabdian.

### HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

Kegiatan pengabdian kali ini ditujukan kepada fasilitator relawan kesehatan pada lansia yang berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan yang dibawakan oleh MC, kemudian pembacaan doa dan tilawah, selanjutnya adalah penyampaian sambutan oleh ketua tim pengabdian Universitas Ahmad Dahlan yaitu ibu Dr. Nina Zulida Situmorang, M.Si. Setelah itu sambutan oleh Ketua Yayasan Rumpun Nurani yaitu ibu Rennta Chrisdiana. Peserta yang hadirpun terlihat sangat antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan.



Gambar 1. Sambutan Ketua TIM



Gambar 2. Sambutan Mitra Ketua YRN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan pelatihan TOT kepada mitra YRN untuk menyiapkan peserta sebagai fasilitator relawan kesehatan untuk penguatan kesehatan psikologis lansia. Kemampuan pengetahuan dan keterampilan sebagai fasilitator baik secara *soft skill* ataupun *hard skill* akan bermanfaat ketika fasilitator membagikan ilmu yang didapat kepada para relawan yang turun ke lapangan dan mendampingi lansia secara langsung. Pelatihan yang telah diberikan kepada fasilitator diharapkan akan terus diterapkan oleh peserta mitra Yayasan Rumpun Nurani.

Sebelum pemberian materi, terlebih dahulu dilakukan tes psikologi yaitu tes EPPS. Tujuan diberikan tes EPPS ini untuk mengetahui konsistensi jawaban dari peserta pelatihan. Tes EPPS dilakukan secara klasikal dan memerlukan waktu sekitar 40 menit. Setelah dilakukannya tes psikologis EPPS, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* terlebih dahulu yang

bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta sebelum diberikan materi. Proses pengerjaan tes psikologi dan *pre-test* tersaji pada gambar di bawah ini.



Gambar 3. Pengerjaan Tes EPPS



Gambar 4. Sesi *Pre-Test*

Rangkaian kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi pertama oleh Ibu Alfi Purnamasari, S.Psi., M.Si., Psikolog mengenai Psikologi Perkembangan Lansia. Dalam materi yang disampaikan, dijelaskan bahwa lansia banyak mengalami perubahan, mulai dari perubahan fisik hingga perubahan kognitif. Dijelaskan juga bahwa kondisi psikologis pada lansia berbeda dengan kondisi psikologis orang yang masih muda, sehingga kebutuhannya pun akan berbeda. Hal ini diharapkan menjadi pengingat kepada peserta bahwa penanganan yang diberikan dapat melihat kondisi dan kebutuhan lansia terlebih dahulu. Setelah penyampaian materi oleh Ibu Alfi, dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab. Dalam kegiatan tanya jawab ini, peserta terlihat sangat antusias dengan secara aktif melontarkan pertanyaan kepada pemateri.

Setelah sesi tanya jawab dilanjutkan dengan pengisian *post-test* yang wajib dikerjakan oleh seluruh peserta guna melihat kemampuan dan pengetahuan peserta setelah mendapatkan materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Dokumentasi kegiatan penyampaian materi dan pengisian *post-test* di gambar 5 dan 6.



Gambar 5. Pemaparan Materi oleh narasumber



Gambar 6. Pengisian *post-test*

Hasil dari *post-test* para peserta terlihat adanya peningkatan skor dari hasil *pre-test* yang dilakukan sebelum mendapatkan materi mengenai Psikologis Lansia. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang psikologi perkembangan lanjut usia. dalam pendampingan lansia dan peserta mampu menerima dengan baik materi yang disampaikan oleh pemateri.

## SIMPULAN

Kegiatan pelatihan yang berjudul “*Training Of Trainer (TOT) Fasilitator Relawan kesehatan untuk Penguatan Kesehatan Psikologis Lansia di Yogyakarta*” berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana yang telah dirancang. Kegiatan ini sangat berkesan baik bagi panitia, tim Yayasan Rumpun Nurani dan juga bagi para peserta yang hadir. Hasil kegiatan menunjukkan adanya adanya peningkatan pengetahuan tentang psikologi lanjut usia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada:

1. LPPM Universitas Ahmad Dahlan sebagai pemberi dana kegiatan pengabdian.
2. Yayasan Rumpun Nurani sebagai Mitra.
3. Para narasumber dan mahasiswa tim Pengabdian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amal, I., Azahriana, S., & Yasmin, T. S. (2022). Kegiatan Relawan Dompot Dhuafa Dalam Memberikan Pelayanan Pada Fakir Miskin Dan Lansia. *KAIS: Kajian Ilmu Sosial*, 37-48.
- Khairunnisa, M. F., & Nulhaqim, S. A. (2021). Pendekatan Berbasis Kekuatan Dalam Meningkatkan Wellness Lansia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 69-77.
- Sari, M. (2016). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Menggunakan Reminiscence Affirmative Therapy Berbasis Teori Lazarus (Improving Quality of Life in Elderly Using Reminiscence Affirmative Therapy Based on Lazarus Theory). *Jurnal Ners Lentera*, 4(1), 81–90.
- Senja, A., & Prasetyo, T. (2019). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver*. Jakarta: Bumi Medika.
- Sulaiman, S. L., & Vera, Y. A. (2018). Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Suka Raya. *Journal of Dedicators Community UNISNU Jepara*, 116-122.
- Susilawati, S. (2021). Role of Community Volunteers in Improving Quality of Life of The Elderly in Kalibaru North Jakarta Indonesia. *Berdikari: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 10-29.