

TERAPI KELOMPOK SEBAGAI BENTUK PENGEMBANGAN PELAYANAN POSYANDU LANSIA DI DESA SUMBERTEBU BANGSAL MOJOKERTO

Nurul Mawaddah¹, Mujiadi², Nurwidji³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Majapahit Mojokerto

¹mawaddah.ners@gmail.com

²mujiadi.k3@gmail.com

Nurwidji50@gmail.com

ABSTRACT

The elderly Posyandu is a form of special service to the elderly that focuses on promotive and preventive efforts. Activities carried out at the Posyandu for the elderly do not only contain health service activities, but development service activities can be added in various aspects, including aspects of education, sports, arts and culture, welfare and social aspects. Group therapy is a service development activity at the posyandu carried out by the STIKesMajapahitMojokerto community service team with the aim that the elderly are able to express experiences and recognize changes that occur in the elderly and increase the ability of adaptation in overcoming problems with changes that occur in groups. The results of community service activities are increasing the knowledge and adaptability of the elderly in overcoming problems due to changes that occur during the elderly and increasing the knowledge of cadres and health workers in developing the elderly Posyandu activities.

Keywords: *Elderly, Elderly Posyandu, Group Therapy*

1. PENDAHULUAN

Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) lanjut usia merupakan suatu wadah pelayanan kepada lanjut usia yang ada di masyarakat dimana proses pembentukannya dan pelaksanaannya dilakukan oleh masyarakat dengan menitikberatkan pelayanan kesehatan pada upaya promotif dan preventif (Komisi Nasional Lanjut Usia, 2010).

Adanya posyandu lansia di masyarakat dapat menjadi solusi dalam mendeteksi masalah kesehatan lansia serta membantu mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Berdasarkan hasil studi Mawaddah dkk. (2018), masalah lansia yang sering terjadi di posyandu lansia di Desa Sumbertebu Bangsal Mojokerto adalah

Hipertensi, asam urat, stroke, diabetes mellitus, penyakit jantung, penyakit paru, masalah gizi pada lansia, insomnia, masalah kesehatan jiwa serta masalah perawatan diri lansia.

Pada dasarnya jenis kegiatan di posyandu lansia tidak berbeda dengan kegiatan posyandu balita atau kegiatan upaya kesehatan bersumberdaya masyarakat lain di masyarakat. Akan tetapi kegiatan pelayanan posyandu lansia tidak mencakup upaya pelayanan kesehatan saja, tetapi juga meliputi kegiatan pengembangan yang disesuaikan dengan kebutuhan dari peserta posyandu lansia. berdasarkan pedoman pelaksanaan posyandu lansia dalam Komisi Nasional Lanjut Usia (2010), jenis kegiatan pelayanan kesehatan yang dilaksanakan di posyandu lanjut usia yaitu kegiatan

pengukuran IMT, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan kadar Hb, pemeriksaan gula darah, pemeriksaan kolesterol, konseling dan penyuluhan kesehatan, serta status gizi. Sedangkan jenis kegiatan pengembangan kegiatan dilakukan sesuai dengan kebutuhan, misalnya kegiatan olahraga, rekreasi, seni budaya, agama, sosial, pendidikan dan ketrampilan.

Tindakan pelayanan kesehatan seperti penyuluhan kesehatan dan kegiatan pengembangan posyandu lansia dapat dilakukan secara individu maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan peserta posyandu lansia. kegiatan secara kelompok dapat dilakukan oleh terapis atau tenaga ahli dibidangnya, atau dapat juga dilakukan oleh kader yang terlatih untuk melakukannya dengan pendekatan proses terapi.

Terapi kelompok merupakan aktifitas terapi yang dilakukan secara kelompok untuk pemecahan masalah dalam interpersonal (Yosep, 2014). Terapi kelompok ini dilakukan dengan pendekatan empat tahapan dalam pemberian proses terapi, yaitu melakukan demonstrasi tindakan keterampilan yang akan dilakukan, peserta melakukan keterampilan yang diajarkan, pemberian umpan balik, serta mempraktekkan dalam aktifitas sehari-hari (Stuart, 2013).

Kegiatan terapi kelompok diberikan dengan tema sesuai dengan kebutuhan dari peserta posyandu, diutamakan memiliki masalah yang sama. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tim memberikan terapi kelompok dengan tema “Upaya peningkatan kemampuan adaptasi di usia lansia”. Pengambilan tema dalam terapi kelompok ini didasarkan karena seluruh peserta lansia di posyandu lansia memiliki beragam jenis riwayat penyakit serta memiliki beragam tingkat adaptasi perkembangan lansia akibat dari perubahan-perubahan yang dialami pada masa lansia.

Sehingga tim mengajarkan cara meningkatkan adaptasi perkembangan lansia.

Stimulasi adaptasi perkembangan adalah kegiatan yang dilakukan agar lansia mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dan dapat menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik serta mampu mencapai perkembangan integritas diri. Dalam penelitian ini aspek perkembangan yang menjadi fokus stimulasi adalah aspek biologis, aspek psikologi, aspek sosial, dan aspek spiritual. Dimana lansia diberi pengetahuan dan kemampuan mengenai cara adaptasi pada setiap aspek perkembangan (Ebersol, 2010).

Pelaksanaan terapi kelompok dapat dilakukan beberapa kali pertemuan tergantung kebutuhan. Oleh karena itu terapi kelompok dapat menjadi salah satu bentuk kegiatan yang dapat dikembangkan dan dilaksanakan di posyandu lansia, baik oleh tenaga kesehatan atau kader yang sudah dilatih sesuai dengan panduan. Semakin banyaknya kegiatan yang dikembangkan di posyandu lansia semakin meningkatkan motivasi lansia datang ke posyandu

2. KAJIAN LITERATUR

Hipertensi Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat lanjut usia yang digerakkan oleh masyarakat agar lanjut usia mendapatkan pelayanan kesehatan yang memadai, serta dalam penyelenggaraannya dikembangkan oleh puskesmas sesuai kebijakan pemerintah dengan melibatkan peran serta lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial (Sulistiyorini dkk, 2010).

Sasaran posyandu lansia menurut Depkes RI (2006), meliputi kelompok sasaran langsung maupun sasaran tidak langsung. Sasaran langsung meliputi kelompok pra usia lanjut usia 45 sampai

dengan 59 tahun, kelompok lansia 60 tahun keatas, dan kelompok lansia risiko tinggi yaitu usia lebih dari 70 tahun. Sedangkan sasaran tidak langsung adalah keluarga yang mempunyai lansia, masyarakat di lingkungan lansia berada, organisasi sosial yang bergerak dalam pembinaan lansia, masyarakat luas.

Menurut Depkes RI (2006), manfaat terselenggaranya posyandu lansia adalah agar kesehatan fisik lansia dapat dipertahankan tetap bugar, dapat menyalurkan minat dan bakat untuk mengisi waktu luang, serta meningkatkan pengetahuan lansia terhadap perubahan yang terjadi pada lansia dan dapat beradaptasi dimasa tuanya.

Berdasarkan Komnas (2010), kegiatan posyandu lansia meliputi upaya-upaya perbaikan dan peningkatan kesehatan masyarakat yang terdiri dari upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Upaya promotif meliputi upaya peningkatan kesehatan misalnya penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat dan gizi usia lanjut dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani. Upaya preventif meliputi upaya pencegahan penyakit, misalnya mendeteksi dini adanya penyakit dengan menggunakan KMS lansia. Upaya kuratif adalah upaya mengobati penyakit yang sedang diderita lansia. Serta upaya rehabilitatif yaitu upaya untuk mengembalikan kepercayaan diri pada lansia. Selain itu juga terdapat upaya pelayanan kesehatan lain seperti pengukuran tekanan darah, penghitungan denyut nadi, pemeriksaan kadar gula darah, serta konseling kesehatan yang dilakukan baik melalui kunjungan rumah maupun saat kegiatan posyandu baik dilakukan secara individu maupun kegiatan kelompok.

Banyaknya kegiatan yang ada di posyandu lansia dapat meningkatkan motivasi lansia datang ke posyandu lansia.

hal ini sesuai dengan hasil studi Mawaddah dkk. (2018), bahwa optimalisasi program posyandu lansia dapat meningkatkan partisipasi lansia datang ke posyandu lansia dengan pencapaian 79,4% lansia rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia.

Terdapat 5 meja dalam pelayanan posyandu lansia. Meja 1, merupakan tempat pendaftaran. Meja 2, merupakan tempat pengukuran dan penimbangan berat badan. Meja 3, merupakan tempat kader mengisi KMS. Meja 4, tempat melakukan konseling kesehatan, pemberian PMT, serta penyuluhan kesehatan sesuai KMS baik secara individu maupun secara kelompok. Meja 5, tempat melakukan pemeriksaan kesehatan dan pengobatan (Sulistyorini dkk, 2010).

Terapi kelompok adalah terapi psikologi yang dilakukan secara kelompok untuk pemecahan masalah dalam interpersonal. Manfaat terapi kelompok adalah dapat menangani masalah secara bersama sama dalam waktu bersamaan. Melalui kegiatan kelompok dapat memberi peluang individu untuk mempelajari bagaimana orang lain juga mengalami masalah-masalah yang sama. Para anggota kelompok dapat belajar bagaimana pendekatan yang baik terhadap situasi yang bermasalah dalam kehidupan mereka sendiri. Membagi atau mengungkapkan pengalaman-pengalaman yang sama dalam kegiatan kelompok dapat menenangkan seseorang karena ia merasa bahwa ia tidak begitu berbeda dengan orang lain (Yosep, 2014).

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bentuk kegiatan lanjutan dari program revitalisasi posyandu lansia di Desa Sumbertebu Kecamatan

Bangsas Kabupaten Mojokerto. Penambahan program terapi kelompok dalam kegiatan posyandu ini didasarkan atas pertimbangan bahwa kegiatan kelompok dengan pendekatan terapi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau kader lansia, sehingga program kegiatan ini dapat tetap dilanjutkan dengan penentuan tema yang sesuai dengan kebutuhan peserta posyandu lansia. Tim pengabdian masyarakat juga melibatkan kader untuk melaksanakan kegiatan terapi kelompok ini. Tema terapi kelompok dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah stimulasi adaptasi perkembangan lansia, karena sebagian besar lansia belum mencapai adaptasi perkembangan lansia yang optimal yaitu sebesar 83% lansia.

Tahapan kegiatan yang dilakukan adalah mengidentifikasi kemampuan adaptasi perkembangan lansia dengan menggunakan kuesioner sebelum pemberian kegiatan terapi kelompok. Selanjutnya tim menyusun panduan pelaksanaan kegiatan terapi kelompok stimulasi adaptasi perkembangan lansia. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari 4 pertemuan atau sesi, setiap sesi dilakukan dengan durasi waktu 15-30 menit. Sesi 1 dan 2 dilaksanakan di Posyandu lansia sedangkan sesi 3 dan 4 dilaksanakan di Balai Desa Sumbertebu sesuai dengan kesepakatan peserta. Setelah pelaksanaan terapi kelompok sesi ke 4 peserta diidentifikasi kemampuan adaptasinya dengan menggunakan kuesioner kemampuan adaptasi perkembangan lansia

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan terapi kelompok dengan tema stimulasi adaptasi perkembangan lansia ini dilakukan pada 12 orang lansia yang sama dan terbagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 6 orang lansia.

Kegiatan terapi kelompok stimulasi adaptasi perkembangan lansia ini terdiri dari 4 sesi atau pertemuan karena ada 5 aspek perkembangan lansia yang diajarkan. Sesi pertama adalah stimulasi kemampuan adaptasi fisik pada lansia, sesi kedua stimulasi adaptasi kognitif dan emosional, sesi ketiga stimulasi adaptasi sosial dan spiritual serta sesi keempat adalah evaluasi pelaksanaan kegiatan.

Pertemuan pertama adalah mendiskusikan tentang kemampuan adaptasi fisik lansia. Pada sesi ini kegiatan yang dilakukan adalah mendiskusikan pengalaman lansia terhadap perubahan secara fisik yang dialami lansia serta menjelaskan cara meningkatkan kemampuan adaptasi fisik pada lansia. Seluruh peserta lansia (100%), mengatakan mengalami seluruh perubahan fisik yang telah dijelaskan, yaitu meliputi kulit menjadi keriput, rambut putih dan rontok, gigi mulai copot, kebotakan pada laki-laki, penglihatan kabur, pendengaran berkurang, pengecap dan perabaan berkurang, pernafasan mulai sesak, sensitiveitas terhadap dingin, aktivitas cenderung lambat karena penurunan kekuatan otot, penurunan control untuk berkemih serta mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah mengalami sakit. Setelah mendiskusikan perubahan yang terjadi pada aspek fisik, selanjutnya mengajarkan cara untuk meningkatkan kemampuan adaptasi fisik lansia, diantaranya adalah menganjurkan menggunakan pakaian sesuai usia, membatasi jenis makanan, menggunakan kacamata sebagai alat bantu penglihatan, menggunakan alat bantu pendengaran, menggunakan alat bantu jalan, menghindari pemapasan berlebihan terhadap matahari dan udaradidingin, menggunakan kosmetik yang sesuai dengan kulit lansia, menjaga kebersihan setiap hari, melakukan olah raga secara teratur, mempertahankan asupan nutrisi yang seimbang, mengajarkan latihan

otot pernafasan, mengajarkan latihan otot perkemihan, serta menciptakan lingkungan yang aman untuk menghindariter jadinya cedera, seperti menjaga lantai tidak licin.

Berdasarkan hasil kegiatan pada pertemuan pertama ini seluruh peserta sangat antusias mengikuti kegiatan yang sudah dilatih. Seluruh peserta mampu mempraktekkan latihan yang telah diajarkan dan mampu menyusun kegiatan selanjutnya dirumah agar kemampuan adaptasi terhadap perubahan fisik menjadi meningkat.

Pertemuan kedua mendiskusikan tentang kemampuan adaptasi kognitif dan emosional pada lansia. Pada sesi kedua ini kegiatan yang dilakukan adalah mendiskusikan pengalaman lansia terhadap perubahan secara koqnitif dan emosional yang dialami lansia serta menjelaskan cara meningkatkan kemampuan adaptasi koqnitif dan adaptasi emosional pada lansia. Seluruh Peserta (100%) pada sesi ini mengatakan mengalami penurunan daya ingat dan penurunan kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Setelah mendiskusikan perubahan yang terjadi dari aspek koqnitif, selanjutnya mengajarkan cara meningkatkan kemampuan adaptasi emosional lansia dengan cara menganjurkan membiasakan membacabacaan yang disenangi untuk melatih daya inhgat, menyimakinformasi dari luar diri dan lingkungannya, latihan berpikir positif dan cara mengatasi masalah pada lansia dalam kehidupan sehari-hari,

Selain itu sebagian besar peserta lansia (67%) mengalami perubahan emosional yang ditandai dengan merasa tidak diperhatikan, merasa tidak dihargai, cenderung dikatakan cerewet, mudah sedih serta mudah tersinggung. Setelah mendiskusikan perubahan pada aspek emosional selanjutnya mengajarkan cara meningkatkan kemampuan adapatasi emosional dengan cara latihan tehnik relaksasi nafas dalam agar mampu

menghadapi kecemasan dan stres dalam kehidupan sehari-hari.

Pada pertemuan ketiga kegiatan mendiskusikan tentang kemampuan adaptasi social dan spiritual pada lansia. Pada sesiketiga ini kegiatan yang dilakukan adalah mendiskusikan pengalaman lansia terhadap perubahan secara social dan spiritual yang dialami lansia serta menjelaskan cara meningkatkan kemampuan adaptasi social dan spiritual pada lansia. 42 % peserta lansia mengatakan mengalami perubahan sosial seperti merasa kesepian dan malu mengikuti kegiatan sosial di lingkungannya. Setelah mendiskusikan perubahan dari aspek sosial selanjutnya mengajarkan cara meningkatkan kemampuan adapatasi sosial dengan cara menganjurkan untuk mempertahankan aktifitas sosial di lingkungan keluarga dan masyarakat seperti mengikuti kegiatan di masyarakat dan mengunjungi sanak saudara.

Selain itu 83 % peserta mengatakan mengalami perubahan dari aspek spiritual seperti adanya peningkatan kegiatan agalam, dan organisasi keagamaan lainnya. Setelah mendiskusikan perubahan aspek spiritual Selanjutnya mengajarkan cara meningkatkan kemampuan adaptasi spiritual lansia dengan mengikuti kegiatan keagamaan.

Tahap akhir pertemuan ke empat adalah mengevaluasi perasaan lansia setelah menyelesaikan setiap sesi, mengevaluasi kemampuan yang telah dicapai oleh lansia dan member tindak lanjut terkait keterampilan yang harus dilatih. Hasil evaluasi seluruh pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa seluruh lansia mengalami peningkatan skor kemampuan adaptasi lansia baik pada aspek fisik, koqnitif, emosional, sosial dan spiritual setelah mengikuti kegiatan terapi kelompok sebanyak 4 sesi. Hasil perbandingan skor *pre*

test dan post test dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 1 Hasil Evaluasi rata-rata kemampuan Adaptasi Lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi kelompok (N=12)

Kemampuan adaptasi	Skor pre test	Skor post test	Rata-rata peningkatan skor
Fisik	8,3	17,4	9
Kognitif	0,4	3,0	2,5
Emosional	0,3	3,6	3,3
Sosial	1,3	3,1	1,8
Spiritual	2,6	3,4	0,8

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan kemampuan adaptasi baik dari aspek fisik, kognitif, emosional, social maupun aspek spiritual.

Adanya peningkatan rata-rata skor ini disebabkan karena efektifitas kegiatan kelompok dengan pendekatan terapi. Hal ini sesuai dengan studi Putra dkk. (2012) bahwa terapi kelompok ini memfasilitasi setiap anggota kelompok untuk dapat saling berbagi informasi dan pengalaman. Selain itu setiap kelompok mempunyai kesempatan untuk menyampaikan keluh kesah yang telah atau sedang dihadapi. Pada pertemuan pertama nampak seluruh peserta belum ada keterbukaan terhadap masalah yang dihadapi, akan tetapi setelah pertemuan berikutnya setiap anggota menjadi aktif dan inisiatif untuk berbagi

5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan dan kemampuan adaptasi

lansia dalam mengatasi masalah akibat perubahan yang terjadi pada masa lansia serta meningkatkan pengetahuan kader dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan kegiatan posyandu lansia. diharapkan selalu ada upaya pengembangan kegiatan posyandu lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat serta meningkatkan motivasi lansia datang ke posyandu lansia

6. REFERENSI

- a. Depkes RI. 2016. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta.
- b. Dewi, S.R. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- c. Ebersol. 2010. *Gerontological Nursing and Health Aging. (3rded)*. USA, Philadelphia: Mosby, Inc.
- d. Guslinda. 2011. *Tesis Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Lansia Terhadap Kemampuan Adaptasi dan Perkembangan Integritas Diri Lansia Di Kelurahan Suraugadang Kecamatan Nanggalong Padang*. Depok: Universitas Indonesia.
- e. Komisi Nasional Lanjut Usia. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia*. Jakarta : PPLU
- f. Mawaddah, N., Syurandhari, D.H., Basahi, H. 2018. Optimalisasi Posyandu Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Partisipasi dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Medika Majapahit*. 10 (2) : 100-110.
- g. Putra, A.A., Nashor, F., Sulistyarini, I. 2012. Terapi Kelompok untuk mengurangi kesepian dan menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 4 (1) : 1-15.
- h. Sulistyorini dkk. 2010. *Posyandu dan Desa Siaga*. Jogjakarta : Nuha Medika.

- i. Yosep, H.I. & Sutini, T. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa & Advance Mental Health Nursing*. Bandung: PT. Refika Aditama