

PEMBERIAN PSIKOEDUKASI SEBAGAI UPAYA PENATALAKSANAAN ANSIETAS PADA LANSIA DENGAN DIABETES MELITUS TIPE-II

*Endang Mei Yunalia¹, Idola Perdana Sulistyoning Soeharto², Satria Eureka
Nurseskasatmata³, Wiwin Sulistyawati⁴, Arif Nurma Etika⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

*Korespondensi : endang.mei@unik-kediri.ac.id

ABSTRACT

The incidence of Diabetes Mellitus in the elderly in Indonesia is increasing. Diabetes mellitus is a chronic disease that can cause various physiological and psychological impacts on the elderly. One of the psychological effects of chronic disease is anxiety. The solution that can be given to overcome anxiety is to provide Psychoeducation. This community service activity aims to provide Psychoeducation to the elderly with Diabetes Mellitus to reduce the level of anxiety that occurs in the elderly. The method in this community service activity is to use problem methods, management practices and management practices as a form of Psychoeducation application. The group of 15 elderly who received psychoeducation was proven to have decreased anxiety levels and the elderly had the ability to control the anxiety who reported it. Psychoeducation is an alternative solution that can be given to elderly people with chronic diseases who experience anxiety.

Keywords: Anxiety, elderly, psychoeducation

ABSTRAK

Angka kejadian Diabetes Melitus pada lansia di Indonesia semakin meningkat. Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang dapat mengakibatkan berbagai macam dampak biologis ataupun psikologis pada lansia. Salah satu dampak psikologis akibat penyakit kronis yaitu ansietas. Solusi yang dapat diberikan untuk mengatasi ansietas adalah dengan pemberian Psikoedukasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan Psikoedukasi pada lansia yang mengalami Diabetes Melitus untuk menurunkan tingkat ansietas yang terjadi pada lansia. Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode identifikasi masalah, ceramah dan praktik manajemen ansietas sebagai bentuk aplikasi Psikoedukasi. Sejumlah 15 lansia yang mendapatkan Psikoedukasi terbukti mengalami penurunan tingkat ansietas dan lansia memiliki kemampuan untuk mengontrol ansietas yang dialami. Psikoedukasi merupakan salah satu alternatif solusi yang dapat diberikan pada lansia dengan penyakit kronis yang mengalami ansietas.

Kata kunci: Ansietas, lansia, psikoedukasi

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup manusia merupakan salah satu indikator tercapainya pelaksanaan Pembangunan Nasional di Indonesia, dimana meningkatnya angka harapan hidup menyebabkan bertambahnya jumlah proporsi lansia (Pradana, 2017). Lansia adalah seseorang yang berada pada rentang usia di atas 60 tahun menurut Peraturan Menteri Kesehatan (Kurniati et al., 2020). Berbagai perubahan baik pada aspek biologis, psikologis dan sosial dapat terjadi pada rentang usia ini, Permasalahan psikologis pada lansia ini dapat menyebabkan masalah dalam aktivitas sosial dan aktivitas keseharian pada lansia (Afrizal, 2018). Permasalahan yang dialami oleh lansia tersebut akan semakin berat jika lansia mengalami penyakit kronis, salah satu penyakit kronis yang dapat terjadi pada lansia adalah Diabetes Melitus. Diabetes Melitus adalah penyakit genetik yang juga dipengaruhi oleh usia. Sel tubuh pada lansia akan menjadi resisten terhadap insulin sehingga akan mengurangi kemampuan tubuh untuk melakukan metabolisme glukosa. Selain itu pada lansia pelepasan insulin dari pankreas juga mengalami perlambatan (Hasmira et al., 2020). Pada kondisi pandemi Covid-19 ini, lansia merupakan salah satu kelompok rentan yang terdampak, ditambah lagi jika lansia memiliki penyakit kronik.

Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri terdiri dari 14 kelurahan, salah satunya adalah Kelurahan Tamanan. RW 01 Kelurahan Tamanan memiliki 5 kader yang aktif dalam pengelolaan Posyandu Lansia. Jumlah lansia dengan Diabetes Melitus yang terlibat dalam kegiatan posyandu lansia yaitu sejumlah 21 orang (Catatan Posyandu Lansia RW 01, Kelurahan Tamanan, tahun 2020). Hasil screening dan deteksi dengan menggunakan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) yang dilakukan pada 15 lansia yang memiliki penyakit Diabetes Melitus, terdapat 1 lansia yang mengalami ansietas berat, 4 lansia dengan ansietas sedang 7 lansia dengan ansietas ringan dan 3 lansia yang tidak mengalami ansietas. Beberapa lansia menyatakan bahwa mereka cemas dengan kondisi kesehatannya karena adanya pandemi Covid-19, mereka khawatir tertular Covid-19 sehingga kondisi Diabetes mellitus yang dialami bisa semakin parah. Lansia yang lain menyebutkan bahwa mereka merasa bosan karena harus minum obat, dan adanya kekhawatiran akan kematian akibat Diabetes Melitus yang dialami. Kondisi tersebut menunjukkan adanya masalah psikososial berupa ansietas pada lansia yang mengalami Diabetes Melitus. Berdasarkan hasil wawancara dengan kader lansia di RW 01 Kelurahan Tamanan, disebutkan bahwa belum pernah dilakukan upaya untuk menangani masalah psikososial pada lansia.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan pada lansia yaitu upaya promotif, preventif, kuratif dan upaya rehabilitatif. Dimana upaya ini dapat dilakukan pada tingkat individu, keluarga, kelompok ataupun masyarakat (Kurniati et al., 2020). Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan mental pada lansia yang mengalami ansietas adalah dengan melakukan Terapi Psikoedukasi. Terapi Psikoedukasi adalah salah upaya pada program perawatan kesehatan jika melalui pemberian informasi dan edukasi melalui proses komunikasi terapeutik (Hasmira et al., 2020). Psikoedukasi juga merupakan bentuk intervensi yang mengintegrasikan pemberian edukasi dan intervensi psikoterapeutik yang dapat diberikan pada individu, keluarga maupun kelompok (Rahmadani, 2016).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pemberian Psikoedukasi secara berkelompok pada lansia dilaksanakan di Kelurahan Tamanan, Kecamatan Mojoroto Kota Kediri di wilayah RW 01 yang dilakukan pada 2 tempat, yaitu di RT 03 dan RT 05 pada bulan September 2020. Adapun uraian kegiatan yang dilaksanakan yaitu: (1) Melakukan pre-test pada lansia yang mengikuti terapi Psikoedukasi, (2) Melakukan terapi psikoedukasi pada kelompok 1 (lansia di RT 03 terdiri dari 6 lansia yang melibatkan 3 dosen dan 1 mahasiswa) dan kelompok 2 (lansia di RT 05 terdiri dari 9 lansia yang melibatkan 2 dosen dan 1 mahasiswa), (3) Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan masing – masing 1 kali (1 kali psikoedukasi terdiri dari 4 sesi yaitu sesi identifikasi masalah, sesi edukasi tentang Diabetes Melitus dan ansietas, sesi membangun harapan, dan sesi evaluasi) untuk setiap kelompok. Masing – masing sesi memerlukan waktu 15 menit dengan jeda waktu 10 menit setelah sesi ke 2, (4) Selanjutnya dilakukan post test untuk semua peserta terapi psikoedukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diikuti oleh 15 lansia berlangsung lancar. Terapi psikoedukasi yang terdiri dari 4 sesi dalam 1 kali pertemuan ini dapat diikuti oleh semua lansia. Berdasarkan hasil kegiatan pada sesi 1 yaitu sesi identifikasi masalah yang menyebabkan ansietas. Ditemukan data bahwa sebagian besar lansia merasa khawatir dengan kondisi fisiknya yang semakin lemah, memiliki pantangan makan, dan harus melakukan pengobatan. Peserta psikoedukasi menyampaikan bahwa kekhawatiran tentang penyakitnya ini disimpan sendiri dan tidak pernah diceritakan kepada pasangan, anak atau keluarganya karena mereka tidak ingin menambah beban orang lain. Pelaksanaan sesi kedua yaitu memberikan

edukasi tentang diabetes mellitus dan cara mengatasi kecemasan, yaitu dengan melakukan relaksasi nafas dalam, membangun pikiran positif dan membangun spiritual positif. Pelaksanaan sesi ketiga yaitu sesi membangun harapan. Setelah peserta psikoedukasi mendapatkan edukasi tentang diabetes mellitus dan cara yang dapat digunakan untuk mengatasi ansietas, masing – masing peserta diminta untuk mengungkapkan harapan tentang kondisi yang dialami, tentang bagaimana agar peserta psikoedukasi dapat melatih kemampuan dan melaksanakan latihan relaksasi nafas dalam, membangun pikiran positif dan spiritual positif. Sesi yang terakhir atau sesi keempat, peserta diminta untuk mengungkapkan perasaan setelah mengikuti semua sesi psikoedukasi dan mengungkapkan kembali masalah apa yang saat itu dirasakan.



Gambar 1. Sesi 1 Identifikasi Masalah



Gambar 2. Sesi 2 dan 3 Pemberian edukasi dan membangun harapan

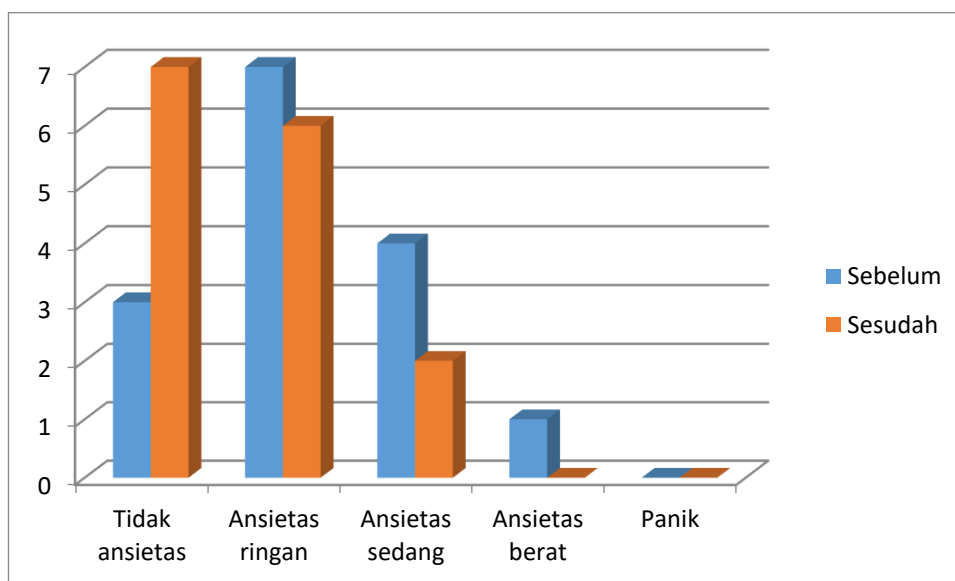


Gambar 3. Sesi 4 Evaluasi



Gambar 5. Foto bersama peserta Psikoedukasi

Setelah semua sesi psikoedukasi dilaksanakan selanjutnya dilakukan post test untuk mengetahui tingkat ansietas pada lansia setelah mengikuti terapi psikoedukasi. Hasil pengukuran tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 6. Distribusi frekuensi tingkat ansietas pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan Psikoedukasi di Kelurahan Tamanan

Hasil pada gambar 6 menunjukkan bahwa Psikoedukasi pada lansia dapat menurunkan tingkat ansietas (berdasarkan skor *Geriatric Anxiety Inventory scale*). Psikoedukasi yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok dapat meningkatkan pengetahuan tentang permasalahan yang ada pada diri peserta terapi dan juga mengajarkan ketrampilan yang penting untuk menghadapi permasalahan tersebut (Haryati & Nurdina, 2018). Hal tersebut juga sejalan dengan sebuah studi yang dilakukan tentang terapi psikoedukasi yang dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien dengan penyakit katarak (Rahmadani, 2016). Selanjutnya berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemberian terapi psikoedukasi ini besar harapan bahwa terapi ini dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan ansietas pada tingkatan usia yang lain dan bukan hanya bagi lansia serta terapi psikoedukasi untuk mengatasi permasalahan psikososial lain yang dimiliki oleh orang yang memiliki penyakit kronis.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Haryati, O., & Nurdina. (2018). Pengaruh Psikoedukasi terhadap Pengetahuan dan Tingkat Kecemasan Pasien dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 119–130.
- Hasmira, Keliat, B. A., & Hargiana, G. (2020). Penerapan Psikoedukasi Keluarga pada Klien Gangguan Psikososial Ansietas dan Citra Tubuh Akibat Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 485–490.
- Kurniati, A. M., Riviati, N., Husin, S., & Alkaf, S. (2020). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Skrining Resiko Morbiditas dan Sosialisasi Penerapan Pola Makan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Humanit and Medicine*, 1(2), 86–94. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V1I2.14>
- Pradana, S. A. Z. (2017). *Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan (Ansietas) pada Lansia di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.*
- Rahmadani, M. (2016). *Pengaruh Terapi Psikoedukasi terhadap Motivasi Melakukan Operasi Katarak Di Wilayah Kerja Puskesmas Semboro Kabupaten Jember.*