

Literasi Digital Perawat Penggunaan Aplikasi Deteksi Stres Pada Lansia Di Panti Werdha

Hendro Joli Bidjuni^{1*}, Rina Margaretha Kundre²

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia, email: hendrobidjuni@unsrat.ac.id

Info Artikel

Keywords:

Literacy, Digital, Nurses, Stress Detector Application

Kata Kunci:

Literasi, Digital, Perawat, Aplikasi Deteksi Stres



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 penulis

Abstract

Advances in science and technology as well as socio-economic improvements have an impact on increasing people's health status and life expectancy, so that the number of elderly population also increases. This increase in the number of elderly people will have an impact on various lives. The main impact of this increase in the elderly is an increase in the dependence of the elderly. This dependence is caused by the physical, psychological and social decline of the elderly. Elderly (elderly) is a time when people will experience it in the end. Many people are able to enjoy old age, but there are also few who experience illness and die without being able to enjoy old age happily. Everyone would want to have a happy old age but the desire does not always come true. Whereas in real life there are many elderly people who become depressed, stressed and sick. Many of us find the elderly who are sent to nursing homes and are not cared for by their families and other problems that can cause stress. Stress is a common disorder experienced by everyone, including the elderly. Therefore, the problem of stress can not be underestimated. Today many people neglect the importance of maintaining health, especially spiritually. Therefore we need a program to improve the quality of life of the elderly such as stress management and PHBS in the elderly.

Abstrak

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta peningkatan sosial-ekonomi berdampak pada peningkatan status kesehatan dan harapan hidup masyarakat, sehingga jumlah penduduk lanjut usia juga meningkat. Peningkatan jumlah lansia ini akan berdampak pada berbagai kehidupan. Dampak utama dari peningkatan jumlah lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh penurunan fisik, psikologis, dan sosial lansia. Usia lanjut adalah masa di mana orang akan mengalaminya di akhir hayat. Banyak orang mampu menikmati masa tua, tetapi ada juga sedikit yang mengalami sakit dan meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti menginginkan masa tua yang bahagia, tetapi keinginan itu tidak selalu terwujud. Padahal dalam kehidupan nyata, banyak lansia yang mengalami depresi, stres, dan sakit. Banyak dari kita menjumpai lansia yang ditempatkan di panti jompo dan tidak dirawat oleh keluarga mereka, serta masalah lain yang dapat menyebabkan stres. Stres adalah gangguan umum yang dialami oleh setiap orang, termasuk lansia. Oleh karena itu, masalah stres tidak boleh diremehkan. Saat ini banyak orang mengabaikan pentingnya menjaga kesehatan, terutama kesehatan spiritual. Oleh karena itu, kita membutuhkan program untuk meningkatkan kualitas hidup lansia seperti manajemen stres dan PHBS pada lansia.

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang memungkinkan untuk mempertahankan kondisi fisik, intelektual, serta emosional yang optimal selaras dengan keadaan orang lain (Undang-Undang Kesehatan No.3 tahun 1966). Seseorang dikatakan sehat jiwa bila mampu mengendalikan diri dalam



menghadapi stressor di lingkungan sekitar dengan selalu berpikir positif dalam keselarasan tanpa adanya tekanan fisik dan psikologis, baik secara internal maupun eksternal yang mengarah pada kestabilan emosional (Nasir, 2011). Seseorang yang memiliki derajat stabilitas emosional yang tinggi akan menghasilkan perasaan positif terhadap diri dan memiliki konsep diri yang sehat (Kozier & Erb, 2010).

Untuk itu, dibutuhkan sebuah intervensi yang dapat membantu lansia penderita penyakit kronis untuk mengelola stres yang dialaminya tersebut. Dalam PKM ini tim akan mengadakan sebuah program intervensi manajemen stress dan PHBS kepada Lansia. Secara umum, intervensi manajemen stres bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola situasi atau sumber-sumber stresnya agar dapat menurunkan tingkat stres yang dimiliki (Hosseinkhanzadeh, Yeganeh, Rashidi, Zareimanesh, & Fayeghi, 2013). Bentuk intervensi manajemen diri juga dapat mendorong individu penderita penyakit kronis mengelola masalah kesehatannya secara aktif (Richardson, LoyolaSanchez, Sinclair, Harris, Letts, MacIntyre, Wilkins, Burgos-Martinez, Wishart, McBay, & Ginis, 2014). Di samping itu, Monroe (2007 dalam Wilson, 2011) menjelaskan bahwa intervensi yang menasar pada pikiran dan tubuh juga dapat mengoptimalkan kebermanfaatannya dibandingkan intervensi yang menasar hanya kepada salah satunya saja. Oleh karena itu PKM ini dilaksanakan yaitu dengan penerapan Manajemen stress dan PHBS diharapkan bisa mengatasi stress yang dialami sehingga bisa berdampak pada peningkatan kualitas hidup Lansia.

METODE

Tahap pertama merupakan perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan tahap pertama dimulai dengan survei lapangan ke BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado Prov. Sulawesi Utara. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 20 Januari 2022. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Kepala Bagian BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado Prov. Sulawesi Utara. Berdasarkan survey tersebut maka dirumuskan solusi dari permasalahan mitra yang telah disusun, adalah dengan melaksanakan penyuluhan tentang Manajemen Stres dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui pihak BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado Prov. Sulawesi Utara dan Panti yang ada di Kota Manado. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari. Hari pertama dilaksanakan gotong royong oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Program Ners dan hari kedua dilaksanakan oleh TIM PKM. Kegiatan PKM ini direncanakan akan dilaksanakan pada Bulan April 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat di Panti Werdha Senja Cerah dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2022 yang diikuti oleh seluruh Lansia yang berada di Panti Werdha. Kegiatan ini dibagi 2 tahap yaitu : yang pertama adalah Manajemen Stres dengan melakukan Olahraga/ Aktivitas Fisik di BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado Prov. Sulawesi Utara. Kegiatan olahraga Lansia dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 10 Juni 2022. Dengan peserta adalah Lansia di BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado Prov. Sulawesi Utara. Program ini juga banyak bekerja sama dengan mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. Pada kegiatan ini menghadirkan Instruktur senam yang menerapkan Gerakan Low Impact pada Lansia. Setelah dilakukannya olah raga, pada Lansia diberikan Makanan tambahan berupa Sup dan Buah.

Yang kedua adalah Penyuluhan tentang Manajemen Stres dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado Prov. Sulawesi Utara. Penyuluhan telah dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 10 Juni 2022. Dengan peserta penyuluhan adalah Lansia di BPLU Senja Cerah Paniki Kota Manado Prov. Sulawesi Utara. Program ini juga bekerja sama dengan mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. Dalam penyuluhan ini peserta di berikan materi mengenai Manajemen stress dan PHBS. Dalam pelatihan ini peserta juga di bekali dengan leaflet yang dapat dibaca diwisma sebagai sarana penyebaran informasi. Kegiatan ini dilakukan di kawasan pesisir pantai desa Atep Oki. Materi penyuluhan berupa definisi dan gejala stroke, faktor-faktor resiko stroke baik yang dapat dimodifikasi maupun tidak dapat dimodifikasi serta upaya preventif dari masing-masing faktor resiko stroke.

Hal yang ditekankan pada Lansia yaitu Beberapa hal yang dapat dilakukan lansia dalam rangka mengelola stres, antara lain mengenal pemicu atau penyebab stres, tetap terhubung dengan orang lain, tetap (bergerak) aktif, hindari stres yang tidak perlu, istirahat, jadwalkan kegiatan yang menyenangkan, dan gaya hidup sehat (Sabila, 2022). Sebagai langkah awal dalam manajemen stres harus mengetahui hal apa yang menyebabkan stres. Mengetahui penyebab dari stres akan membantu individu maupun pendamping untuk mengatur ulang langkah praktis yang dapat mengubah situasi pemicu stres tersebut (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019). Masalah stress dapat bersumber dari beberapa aspek, seperti perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Gejala yang terlihat pada lansia yang mengalami masalah dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Masalah-masalah lain yang seringkali juga disertai dengan terjadinya perubahan konsep diri (Wardani, 2018). Sedangkan dengan tetap terhubung dengan orang lain akan menghindari rasa kesepian yang sering dirasakan. Menjalin hubungan yang baik dengan teman, tetangga, serta keluarga yang memberi support pada

kehidupan lansia akan membantu mereka merasa lebih bahagia, positif, dan enerjik (Sessiani, 2018). Aktivitas keseharian, dengan gerak aktif akan membantu produksi endorfin sebagai hormon bahagia dalam tubuh. Adanya endorfin juga memberikan energi positif dalam diri lansia sehingga menghindarkan mereka dari stres (Yanti, 2022). Selanjutnya individu yang bahagia seharusnya dapat menghindari stres yang tidak perlu dan istirahat. Pada lansia mungkin mereka akan mengalami masa-masa perubahan besar dalam diri seperti saat duka kehilangan pasangan, perubahan fisik yang menjadi jauh lebih tidak berdaya akibat penyakit degeneratif. Istirahat adalah mengambil jeda waktu untuk menolak ajakan-ajakan atau obrolan-obrolan yang kiranya menimbulkan beban pikiran berlebih pada pikiran dan digunakan untuk rehat. Lansia pada umumnya mengeluh tidak bisa tidur dengan nyenyak sehingga merasakan badan lemas, lesu dan tidak bersemangat melakukan aktivitas disiang harinya. Keluhan gangguan tidur ini dirasakan ketika terbangun di malam hari misalnya mendengarkan suara berisik, keinginan berkemih, dan ada merasakan sulitnya tertidur. Solusi dari permasalahan adalah istirahat tidur (Faridah & Indrawati, 2021). Selain itu menjadwalkan kegiatan yang menyenangkan dapat menjadi pilihan sebagai upaya pencegahan stress. Kegiatan yang dapat dilakukan seperti melakukan hobi, kumpul bersama teman dalam arisan atau pengajian. Lansia harus menerapkan gaya hidup sehat. Yang diajarkan dalam gaya hidup sehat ini dapat mengkonsumsi makanan gizi seimbang, olahraga, serta istirahat yang cukup dapat memperbaiki tidak hanya kesehatan fisik, namun juga mental dan psikologis kita.

Kepada pihak Panti Werdha diharapkan tidak menyepelekan masalah stress terutama pada Lansia dimana Lansia dalam fase penyesuaian diri terhadap beberapa fase yang sulit untuk dilalui akan tetapi hal itu dapat diminimalisir dengan mengisi waktu luang untuk kegiatan - kegiatan yang positif seperti mengikuti kegiatan olah raga, doa bersama, dan kegiatan lain. Dengan kegiatan yang disebutkan diharapkan Lansia bisa meningkatkan Kualitas Hidup walaupun jauh dari Keluarga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dengan tema Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Manajemen Stres Dan PHBS Dipanti Wredha Di Kota Manado dapat dinyatakan kegiatan berjalan dengan lancar, mayoritas peserta telah memahami manajemen stress dan PHBS dengan cara mengenal pemicu atau penyebab stres, tetap terhubung dengan orang lain, tetap (bergerak) aktif, hindari stres yang tidak perlu, istirahat, jadwalkan kegiatan yang menyenangkan, dan gaya hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Unsrat atas dukungan dalam kesuksesan kegiatan PKM ini. Begitu juga kepada Pihak Unit Pelaksana Teknis Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia

Terlantar (UPT BPSLUT) Senja Cerah Kota Manado yang telah berperan aktif dalam menyukseskan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

Hosseinkhanzadeh, A. A., Yeganeh, T., Rashidi, N., Zareimanesh, G., & Fayeghi, N. (2013). *Effects of stress management training by using cognitive-behavioral method on reducing anxiety and depression among parents of children with mental retardation. Sociology Mind, 3(1), 62-66.* [http://dx. doi.org/10.4236/sm.2013.31011](http://dx.doi.org/10.4236/sm.2013.31011)

Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia 2016.* <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%2520lansia%25202016.pdf>. Diakses tanggal 30 Oktober 2019

Kozier. B., & Erb. G. (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan edisi 7.* Alih Bahasa: Eni.N, Esty. W, Devi.Y. Jakarta: EGC.

Nasir, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa.* Jakarta: Salemba Medika

Padila. (2013). *Keperawatan gerontik.* Yogyakarta: Nuha Medika.

Potter & Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan volume 1.* Jakarta: EGC

Richardson, J., Loyola-Sanchez, A., Sinclair, S., Harris, J., Letts, L., MacIntyre, N. J., Wilkins, S., BurgosMartinez, G., Wishart, L., McBay, C., & Ginis, K. M. (2014). *Self-management interventions for chronic disease: A systematic scoping review. Clinical Rehabilitation, 28(11), 1067-1077.* <http://dx.doi.org/10.1177/0269215514532478>

Wilson, J. E. (2011). *A geriatric psychosocial assessment of pain-induced depression.* South Minneapolis: Waldern Univercity.