

## Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan Jiwa Pada Lansia Pensiunan Perum Bulog Cabang Mataram, NTB

**Emmy Amalia\*, Dian Puspita Sari, Ni Nyoman Geri Putri, Sigit Kusdaryono**

Faculty of Medicine, University of Mataram, Mataram, Indonesia

**Kata Kunci:**  
*kesehatan jiwa,  
lansia*

**Abstrak:** Latar belakang: Di Indonesia, populasi penduduk lanjut usia (lansia) semakin bertambah. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah penduduk lansia mencapai 28,8 juta jiwa. Populasi pensiunan yang sebelumnya bekerja dan kemudian mengalami masa paripurna, termasuk salah satu populasi yang beresiko mengalami gangguan mental akibat kehilangan pekerjaan. Selain itu, perubahan yang terjadi pada lansia terkait dengan penurunan fungsi fisik dan mental, dapat memunculkan permasalahan kesehatan, salah satunya kesehatan mental.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan lansia akan pentingnya kesehatan mental dan mendeteksi adanya gangguan jiwa pada lansia pensiunan Perum Bulog Cabang Mataram, NTB.

Metode: Kegiatan ini terdiri atas dua aktivitas. Pertama pemberian materi edukasi tentang kesehatan jiwa pada lansia, yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dengan peserta. Selanjutnya dibuka sesi skrining pemeriksaan kesehatan jiwa dengan menggunakan MINI-ICD X kepada setiap peserta. Selesai skrining, peserta diberi kesempatan melakukan konsultasi tertutup dengan psikiater.

Hasil: Kegiatan diikuti oleh 60 peserta. Kegiatan pemberian materi edukasi meliputi memahami apa itu lansia; perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia; tanda dan gejala gangguan kesehatan pada lansia, khususnya gangguan kesehatan jiwa; penanganan yang dapat dilakukan; dan bagaimana menjalani hidup yang sehat di usia tua. Sebagian besar peserta merasa tidak mengetahui tentang masalah kesehatan jiwa pada lansia sebelum diberi edukasi. Selesai sesi edukasi, dilakukan skrining pemeriksaan kesehatan jiwa menggunakan alat ukur MINI-ICD X. Dari hasil skrining didapatkan 10 peserta (16,67%) mengalami tanda-tanda depresi, 8 peserta (13,33%) mengalami gangguan tidur, dan 11 peserta (18,33%) mengalami gejala cemas. Selanjutnya tim membuka layanan konsultasi jiwa secara privat. Terdapat 1 orang peserta (1,67%) yang dirujuk ke pelayanan kesehatan jiwa setempat karena membutuhkan penanganan lebih lanjut.

**Korespondensi:** *emmy.amalia@gmail.com*

### PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan proses yang tidak dapat dihindari. Pada hakikatnya, proses penuaan akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada orang lanjut usia. Perubahan pada lansia terkait dengan penurunan fungsi tubuh yang terjadi secara fisiologis sehingga pada lansia lebih berpotensi terjadi permasalahan kesehatan, baik fisik maupun

mental. Jika tidak ditangani dengan tepat, permasalahan kesehatan ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup secara bermakna. Selain itu, permasalahan kesehatan fisik maupun mental dapat saling mempengaruhi dan memperberat satu sama lain. Lansia yang mengalami permasalahan kesehatan juga akan mengalami beberapa perubahan. Menurut Damping (2013) dan Chalise (2014), perubahan-perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, proses berpikir, perasaan, dan perilaku.

Para pensiunan merupakan salah satu kelompok lansia, yang seperti lansia lain pada umumnya, rentan mengalami gangguan kesehatan terutama kesehatan mental. Menurut Chen, *et al* (2014) dan Fiske, *et al* (2010) dalam Varma (2012) disebutkan bahwa gejala depresi yang terlihat pada lanjut usia berhubungan dengan bertambahnya usia, berkurangnya partisipasi dalam kegiatan-kegiatan sosial, hidup sendiri, hilangnya tujuan hidup, masalah ekonomi, penggunaan alkohol dan rokok, penggunaan obat-obatan, penyakit fisik, perceraian, dan perubahan-perubahan status sosial lain karena menua. Faktor-faktor risiko ini didapatkan pada orang yang memasuki masa pensiun. Oleh karena itu penulis ingin melakukan kegiatan pengabdian kepada para pensiunan pegawai Perum Bulog Cabang Mataram, NTB.

#### METODE KEGIATAN

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dimana kaum lansia merupakan kelompok yang berpotensi mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun mental, dan terutama kelompok pensiunan rentan mengalami gangguan mental akibat kehilangan pekerjaan, masalah finansial, berkurangnya partisipasi dalam kegiatan-kegiatan sosial, dan adanya perubahan status sosial dari kondisi sebelumnya, maka tim PPM akan melakukan edukasi mengenai kesehatan jiwa pada lansia sekaligus melakukan pemeriksaan kesehatan jiwa pada pensiunan pegawai di kantor Perum Bulog Cabang Mataram, NTB.

Pada tahap persiapan, tim PPM melakukan studi pendahuluan dengan berkoordinasi dengan kantor Perum Bulog cabang Mataram untuk mendata jumlah pensiunan yang terdaftar di Perum Bulog Cabang Mataram, NTB. Selain itu tim PPM juga melakukan telusur pustaka untuk mengetahui kondisi lansia di NTB, apa jumlah penyakit terbanyak yang diderita, bagaimana status sosial ekonomi dan sosialnya, serta permasalahan kesehatan jiwa yang umumnya dihadapi.

Selanjutnya tim melakukan sosialisasi rencana pelaksanaan pengabdian yang akan dilakukan dengan kantor Bulog Cabang Mataram agar kantor dapat mengorganisasi pertemuan dengan para pensiunan. Tim PPM juga menyiapkan materi yang akan disampaikan pada sesi edukasi.

Selesai sesi edukasi, tim PPM akan membuka layanan pemeriksaan kesehatan jiwa konsultasi secara tertutup. Jadi para pensiunan yang ingin berkonsultasi terhadap masalah yang dihadapinya dapat menemui psikiater yang bertugas dan mendapatkan pemeriksaan dan penanganan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan pada Hari Sabtu, 27 April 2019 di Kantor Bulog Cabang Mataram. Kegiatan dimulai pada pukul 9.00 WITA di masjid kantor Bulog. Kegiatan tersebut diikuti oleh 60 peserta, dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Lansia Pensiunan Perum Bulog yang Mengikuti Sesi Edukasi

Karakteristik	Jumlah	Prosentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	30	50%
Perempuan	30	50%
<b>Usia (tahun)</b>		
50-60	5	8,33%
60-70	42	70%
70-80	13	21,66%
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
S1	31	51,66%
Diploma	23	38,33%
SMA	6	10%
<b>Tempat Tinggal</b>		
Mataram	43	71,66%
Lombok Barat	12	20%
Lombok Tengah	5	8,33%

Berdasarkan karakteristik di atas, tampak bahwa jumlah peserta laki-laki dan perempuan sama (50%). Sebagian besar peserta berada pada rentang usia 60-70 tahun (70%). Sebagian besar peserta mempunyai latar belakang pendidikan S1 (51,66%). Sebagian besar peserta bertempat tinggal di Mataram (71,66%).

Kegiatan dimulai dengan pemberian edukasi oleh Tim PPM. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta merasa belum memahami apa itu kesehatan jiwa pada lansia. Adapun materi edukasi yang diberikan adalah sebagai berikut:

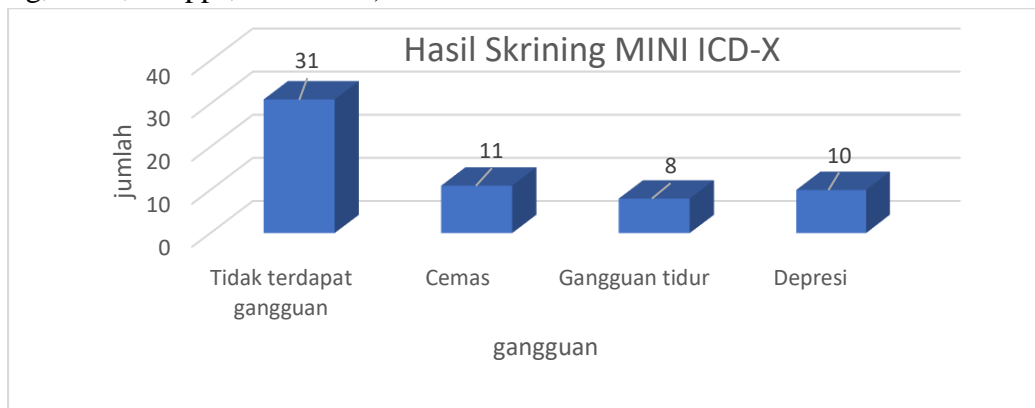
1. Pemahaman akan lansia dan perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia
2. Tanda dan gejala gangguan-gangguan kesehatan pada lansia, khususnya gangguan kesehatan jiwa
3. Penanganan gangguan yang dapat dilakukan
4. Bagaimana menjalani hidup lebih sehat di usia tua

Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi. Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan dan pendapat terkait materi diskusi.



Gambar 1. Sesi Edukasi Kesehatan Jiwa pada Lansia

Acara selanjutnya adalah dilakukan skrining kesehatan jiwa menggunakan kuisioner MINI ICD-X. Dari hasil skrining didapatkan 10 peserta (16,67%) mengalami tanda-tanda depresi, 8 peserta (13,33%) mengalami gangguan tidur, dan 11 peserta (18,33%) mengalami gejala cemas. Hasil ini sesuai dengan hasil beberapa penelitian dimana pada lansia memang rentan untuk mengalami gangguan mental tertentu, misalnya depresi (Aryawangsa, *et al* 2016). Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap terjadinya gangguan mental pada lansia meliputi bertambahnya usia, berkurangnya partisipasi dalam kegiatan-kegiatan sosial, hidup sendiri, hilangnya tujuan hidup, masalah ekonomi, penggunaan alkohol dan rokok, penggunaan obat-obatan, penyakit fisik, perceraian, dan perubahan-perubahan status sosial lain karena menua (Damping, 2013; Chipps, *et al* 2017).



Gambar 1. Hasil Skrining Peserta Edukasi

Selanjutnya tim PPM membuka layanan konsultasi jiwa secara tertutup dan bersifat personal. Layanan ini dilakukan oleh psikiater yang juga merupakan anggota tim PPM. Terdapat 22 orang yang mengikuti pelayanan ini. dari 22 orang yang berkonsultasi, terdapat 1 orang peserta (1,67%) yang dirujuk ke pelayanan kesehatan jiwa setempat karena membutuhkan penanganan lebih lanjut.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengabdian edukasi dan pemeriksaan kesehatan jiwa pada lansia pensiunan Perum Bulog Cabang Mataram didapatkan:

1. Sebagian besar lansia belum memahami pentingnya kesehatan jiwa pada lansia.
2. Terdapat beberapa gangguan mental yang berpotensi terjadi pada lansia, yaitu gangguan tidur, gangguan depresi, dan kecemasan, akibat perubahan faktor fisik dan psikis.
3. Diperlukan skrining rutin dan penelitian lebih lanjut terhadap karakter lansia khususnya di Kota Mataram, NTB untuk mendapatkan data demografi lansia lokal yang dapat bermanfaat untuk strategi peningkatan kesehatan pada lansia setempat.

Saran agar dapat dilakukan penelitian lebih mendalam terhadap lansia di Kota Mataram dan Provinsi NTB pada umumnya.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mataram yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini melalui jalur PNBP.

### DAFTAR PUSTAKA

- Damping, C, E. (2013), Psikiatri Geriatri dalam *Buku Ajar Psikiatri Edisi Kedua*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Aryawangsa, A, A, N., Ariastuti, L, N, P. (2016). Prevalensi dan Distribusi Faktor Risiko Depresi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring 1 Kabupaten Gianyar Bali 2015. *Intisari Sains Medis*. Vol. 7(1), hal 18-22.
- Chalise, H, N. (2014). Depression Among Elderly Living in Briddashram (Old Age Home). *Advances in Aging Research*. Vol. 3(1), hal 6-11.
- Chen, Y., Feeley, T, H. (2014). Social Support, Social Strain, Loneliness, and Well Being Among Older Adults: An Analysis of The Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 31(2), hal 141-161.
- Chipps, J., Ramlall, S., Padayachey, U. (2017). Depression in Older Adults: Prevalence and Risk Factors in A Primary Health Care Sample. *South African Family Practice*. Vol. 59, hal 61-66.
- Fardan, M, M. (2018). Hubungan antara Hipertensi terhadap Tingkat Depresi Lansia (Studi di Puskesmas Cisadea Kota Malang). *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Fiske, A., Wetherell, J, L., Gatz, M. (2009). Depression in Older Adults. *Annual Review of Clinical Psychology*. Vol. 5, hal 363-389.