



EDUKASI MANAJEMEN STRES UNTUK MENINGKATKAN KETAHANAN DIRI MERAWAT PADA CAREGIVER KELUARGA LANSIA DENGAN PENYAKIT KRONIK DI LEMPAKE KOTA SAMARINDA

Bahtiar Bahtiar^{1)*}, Iskandar Muda¹⁾, Khumaidi Khumaidi¹⁾, Muhammad Aminuddin¹⁾, Dwi Nopriyanto¹⁾, Ida Ayu Kade Sri Widiastuti¹⁾

¹Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman, Jalan Anggur No 88 Sidodadi, Kota Samarinda, Kode Pos 75123
E-mail: bahtiar.nursing@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Lansia di Indonesia dominan dirawat oleh keluarga lansia. Keluarga lansia sering kesulitan dalam merawat dan mendampingi lansia sehingga berpotensi memicu masalah psikologis. Tujuan: Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan caregiver keluarga lansia dalam menerapkan manajemen stres. Metode: Kegiatan dilaksanakan selama dua hari dengan pendekatan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil: Terdapat peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan sebelum dan sesudah pemberian edukasi manajemen stress pada caregiver keluarga lansia. Kegiatan ini dapat diterapkan sebagai kegiatan promosi kesehatan mental bagi caregiver keluarga lansia dengan penyakit kronik. Kesimpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan caregiver keluarga lansia dengan penyakit kronik sehingga diharapkan mampu meningkatkan ketahanan diri keluarga.

Kata Kunci: *Manajemen Stres, Caregiver Keluarga, Lansia, Penyakit Kronik, Pengabdian Masyarakat*

Abstract

Background: The elderly in Indonesia are predominantly cared for by elderly families. Elderly families often have difficulty caring for and assisting the elderly, so it has the potential to trigger psychological problems. Purpose: This community service is carried out to improve the knowledge, attitudes, and skills of elderly family caregivers in implementing stress management. Methods: The activity was carried out for two days with a lecture, discussion, and demonstration approach. Results: There was increased knowledge, attitudes, and skills before and after giving stress management education to elderly family caregivers. This activity can be applied as a mental health promotion activity for elderly family caregivers with chronic diseases. Conclusion: This community service activity can increase the knowledge, attitudes, and skills of caregivers for elderly families with chronic diseases so that they are expected to be able to increase family resilience.

Keywords: *Stress Management, Family Caregiver, Elderly, Chronic Illness, Community Service*

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini telah mengalami peningkatan populasi kelompok usia lanjut. Data menunjukkan bahwa lansia dengan usia 65 tahun meningkat drastis dengan total 10,6 persen dari total populasi penduduk (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2013). Adapun total rumah tangga lansia di Indonesia sebanyak 16,08 juta rumah tangga dimana angka ini sama dengan seperempat dari total populasi rumah tangga (BPS, 2015). Hal ini tentu

saja akan berpengaruh pada rasio ketergantungan lansia. Data menunjukkan bahwa setiap 100 orang usia kerja harus menanggung lansia sebanyak 74 orang di tahun 2015 (Nations, 2015). Data di Indonesia menunjukkan 100 orang usia produktif akan menanggung 13 orang lansia dengan nilai rasio ketergantungan sebesar 12,71% (BPS, 2015).

Lansia yang mengalami penyakit kanker meminta bantuan keuangan di luar keluarga inti karena kesulitan dalam pembiayaan pengobatan (Wenzel et al., 2012). Lansia dengan masalah diabetes mengeluh dalam merawat diri dan mengobati penyakit kronik yang dialaminya (Leeman et al., 2015). Keluarga menjadi salah satu unsur penting dalam perawatan dan pengobatan lansia. Keluarga yang aktif terlibat dalam perawatan penyakit kronis lansia akan berefek positif pada kondisi lansia (Leung et al., 2007). Ketahanan diri lansia didapatkan dari adanya dukungan keluarga dalam menghadapi penyakit kronik yang dideritanya. Akan tetapi, keluarga juga terdampak karena harus terbebani dalam merawat lansia (Latham, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga lansia di Jepang mengalami distress psikologis dalam mendampingi dan merawat lansia di masa pandemic (Shibusawa et al., 2021). Penelitian lain menemukan bahwa keluarga lansia terbebani dalam merawat lansia dengan penyakit kronik khususnya pada masalah mobilitas, memandikan, memberi makan dan masalah higienitas (Faronbi et al., 2019). Caregiver keluarga lansia dominan mengalami kecemasan dan depresi merawat lansia selama masa pandemic covid-19 (Li et al., 2021). Oleh karena itu, caregiver yang memiliki status emosional dan psikologis yang baik berkaitan erat dengan dukungan keluarga dan dukungan sosial yang diberikan kepada lansia. Persiapan diri caregiver menjadi fondasi utama dalam memberdayakan caregiver untuk merawat lansia dengan penyakit kronik (Isac et al., 2021).

Keluarga lansia dengan penyakit kronik mengalami berbagai hambatan selama masa pandemic covid-19 seperti kesulitan dalam mendapatkan pelayanan kesehatan, kepatuhan minum obat lansia, berkomunikasi dengan lansia berkaitan dengan penyakit kronik dan covid-19 sehingga menimbulkan respon emosi negatif pada anggota keluarga lansia. Selain itu, keluarga lansia di Indonesia saat ini dominan merawat lansia di rumah dan memiliki tugas dan tanggung jawab dalam menanggung hidup lansia. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini dilakukan karena masih kurangnya kegiatan promosi kesehatan kepada keluarga lansia dengan penyakit kronik dalam mengatasi stress.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan ketahanan diri caregiver keluarga lansia dengan penyakit kronik melalui manajemen stres di wilayah kerja puskesmas Lempake kota Samarinda.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 11 September 2022 di Posyandu Lansia Lempake Kota Samarinda. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam 2 (dua) hari, yaitu hari pertama terkait dengan pemaparan pengetahuan berkaitan dengan masalah psikososial, pembentukan ketahanan diri dan cara mencegah stress dan cara penanganan masalah psikososial. Pada hari kedua dilaksanakan demonstrasi intervensi manajemen stress yang dapat diimplementasikan oleh caregiver keluarga

lansia dengan penyakit kronik. Selain itu, dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan tingkat asam urat pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Permasalahan yang dihadapi masyarakat yaitu banyaknya keluhan yang disampaikan oleh masyarakat berkaitan dengan perawatan dan pendampingan bagi lansia dengan penyakit kronik. Caregiver (pelaku rawat) keluarga lansia merasa stres dan bingung menghadapi keluhan dan permasalahan dari lansia. Hal ini berpotensi memicu masalah psikologis sehingga upaya pencegahan perlu dilaksanakan. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat melakukan edukasi kesehatan berkaitan dengan penerapan manajemen stres untuk meningkatkan ketahanan diri caregiver keluarga lansia dengan penyakit kronik di wilayah Lempake Kota Samarinda Provinsi Kalimantan Timur.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebagai berikut:

Pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan dalam 2 (dua) hari, yaitu hari pertama terkait dengan pemaparan pengetahuan berkaitan dengan masalah psikososial, pembentukan ketahanan diri dan cara mencegah stress dan cara penanganan masalah psikososial. Pada hari kedua dilaksanakan demonstrasi intervensi manajemen stress yang dapat diimplementasikan oleh caregiver keluarga lansia dengan penyakit kronik.

1. Persiapan Kegiatan

Pada persiapan kegiatan tim pengabdian masyarakat melakukan rapat internal untuk menyiapkan:

- a. Persuratan ke Puskesmas wilayah kerja. Selanjutnya akan menyurat ke kelurahan setempat.
- b. Mempersiapkan bahan dan alat kegiatan pengabdian masyarakat.

Adapun materi-materi kegiatan pelatihan antara lain:

Materi Umum

- a. Pengenalan mengenai masalah psikososial pada caregiver
- b. Pengenalan mengenai pembentukan ketahanan diri
- c. Cara mencegah dan menangani masalah psikososial pada caregiver

Materi Khusus

Workshop manajemen stress untuk caregiver keluarga lansia dengan penyakit kronik.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum pelaksanaan kegiatan tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi kepada puskesmas dan pemerintah. Panitia berkoordinasi dengan kader Kesehatan untuk melakukan registrasi peserta lansia dan pra lansia.

Setelah dilakukan registrasi, selanjutnya dilakukan Pre test dan post test dengan menggunakan instrument pengetahuan, sikap dan keterampilan mengenai ketahanan diri dan manajemen stres sebanyak 15 pertanyaan selama 30 menit. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran awal kemampuan keluarga lansia dalam memahami yang akan diberikan. Selanjutnya dilakukan promosi kesehatan mengenai masalah psikososial, pembentukan ketahanan diri dan cara mencegah stress dan cara penanganan masalah psikososial. Hari kedua dilaksanakan workshop manajemen stress untuk *caregiver* keluarga lansia dengan penyakit kronik. Adapun hasil *pre test* dan *post test* serta dokumentasi kegiatan disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pre* dan *Post Test* Edukasi Manajemen Stres di Wilayah Lempake Kota Samarinda (n=24)

	Pre Test	Post Test
Pengetahuan	3 (Kurang)	10 (Baik)
Sikap	4 (Kurang)	9 (Baik)
Keterampilan	6 (Kurang)	11 (Baik)



Gambar 1. Proses registrasi dan pemeriksaan tekanan darah dan asam urat



Gambar 2. Kegiatan edukasi manajemen stress



Gambar 3. Dokumentasi Bersama dengan peserta kegiatan



Gambar 4. Buku edukasi manajemen stress bagi peserta dan buku panduan bagi fasilitator

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melaksanakan edukasi penerapan manajemen stres untuk meningkatkan ketahanan diri merawat lansia dengan penyakit kronik dilaksanakan selama dua hari. Hasil edukasi didapatkan peningkatan dimana didapatkan hasil *pre test* pengetahuan sebesar 3 (kurang) menjadi 10 (baik) pada hasil *post test*; hasil *pre test* sikap sebesar 4 (kurang) menjadi 9 (baik) pada hasil *post test*; sedangkan hasil *pre test* sikap sebesar 6 (kurang) menjadi 11 (baik) pada hasil *post test*. Hal ini memperlihatkan bahwa edukasi manajemen stress pada caregiver keluarga lansia dengan penyakit kronik mampu meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan peserta. Edukasi manajemen stress dapat diimplementasikan sebagai upaya pencegahan masalah psikologis pada caregiver keluarga lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2013). Proyeksi Penduduk Indonesia Indonesia Population Projection 2010-2035. In *Badan Pusat Statistik Indonesia* (Issue 6). <https://doi.org/2101018>
- BPS. (2015). *statistik penduduk lanjut usia 2014: Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional*. Badan Pusat Statistik.
- Faronbi, J. O., Faronbi, G. O., Ayamolowo, S. J., & Olaogun, A. A. (2019). Caring for the seniors with chronic illness: The lived experience of caregivers of older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82(December 2018), 8–14. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.01.013>
- Isac, C., Lee, P., & Arulappan, J. (2021). Older adults with chronic illness – Caregiver burden in the Asian context: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 104(12), 2912–2921. <https://doi.org/10.1016/J.PEC.2021.04.021>
- Latham, K. (2016). Chronic Illness and Families. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbef5198>
- Leeman, J., Skelly, A. H., Burns, D., Carlson, J., & Soward, A. (2015). Tailoring a Diabetes Self-Care Intervention for Use With Older, Rural African American Women. *The Diabetes Educator*, 34(2), 310–317. <https://doi.org/10.1177/0145721708316623>
- Leung, K., Chen, C., Lue, B., & Hsu, S. (2007). *Social support and family functioning*

- on psychological symptoms in elderly Chinese.* 44, 203–213.
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2006.05.001>
- Li, Q., Zhang, H., Zhang, M., Li, T., Ma, W., An, C., Chen, Y., Liu, S., Kuang, W., Yu, X., & Wang, H. (2021). Mental Health Multimorbidity among Caregivers of Older Adults During the COVID-19 Epidemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(7), 687–697. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2021.01.006>
- Nations, U. (2015). *World Population Ageing*.
- Shibusawa, T., Ishii, C., Nakamura, S., Tamura, T., & Watanabe, T. (2021). The COVID-19 Pandemic and Families in Japan. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 42(1), 58–69. <https://doi.org/10.1002/anzf.1438>
- Wenzel, J., Jones, R. A., Klimmek, R., Krumm, S., Darrell, L. P., Song, D., Stearns, V., & Ford, J. G. (2012). Cancer Support and Resource Needs Among African American Older Adults. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 16(4). <https://doi.org/10.1188/12.CJON.372-37>