

---

## PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL LANSIA DI POSYANDU LANSIA PUSPITA

Ardianti Agustin<sup>1</sup>, Firsty Oktaria Grahani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Wijaya Putra

<sup>2</sup>Universitas Wijaya Putra

[ardiantiagustin@uwp.ac.id](mailto:ardiantiagustin@uwp.ac.id) , [Oktaria@uwp.ac.id](mailto:Oktaria@uwp.ac.id)

---

### Abstrak

Lansia adalah salah satu aset negara yang harus kita jaga baik dari sisi kesehatan dan kesejahteraannya, salah satu yang menjadi permasalahan saat ini adalah Kesehatan mental lansia, sehingga lansia mengalami gangguan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Tujuan kegiatan pengabdian adalah pemberdayaan kepada lansia untuk mengoptimalkan Kesehatan mentalnya. Intervensi yang diberikan adalah dengan melakukan kegiatan melalui *brain gym* dan *Meronce*. Kegiatan dilakukan untuk membantu lansia dalam mengurangi gangguan kognitif maupun afeksi serta motoriknya yang mengalami penurunan, dengan cara melakukan pendampingan *brain gym*, kegiatan *meronce* dengan membuat gelang dan kalung, hasil yang dicapai pada kegiatan ini dengan menggunakan instrument MMSE terdapat peningkatan fungsi kognitif pada lansia, setelah di dampingi dalam kegiatan *brain gym* dan *meronce*. Dari kegiatan tersebut nampak dari adanya peningkatan fungsi kognitif lansia serta antusiasme lansia dalam kegiatan tersebut membuat lansia dapat membentuk emosi positif. Kegiatan ini bermanfaat dalam memperbaiki kondisi lansia baik dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

Kata kunci : Kesehatan mental, lansia

---

### PENDAHULUAN

Pemilihan mitra PPM didasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh Tim Pengusul, yang kualifikasinya menurut Tim Pengusul dipandang memenuhi syarat sesuai Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Wijaya Putra Tahun 2021. Adapun mitra yang menjadi mitra Program Pemberdayaan Masyarakat (PPM) ini adalah Posyandu Lansia Puspita yang berada di Kelurahan Kandangan Surabaya. Posyandu lansia adalah suatu kesatuan dari masyarakat khususnya lansia guna menunjang peningkatan kegiatan lansia yang dibina melalui puskesmas sememi. Posyandu lansia puspita memiliki berbagai kegiatan yang diadakan Bersama dengan dampingan puskesmas sememi, namun selama ini kegiatan-kegiatan banyak terpusat pada pemeriksaan Kesehatan fisik seperti

pemeriksaan Kesehatan rutin, pemenuhan gizi lansia dan olahraga. Banyak lansia yang mengalami demensia dan depresi diusia senjanya yang selama ini belum terdeteksi, kegiatan-kegiatan untuk mencegah demensia dan depresi serta pemahaman tentang pentingnya meningkatkan Kesehatan mental lansia yang belum banyak dilakukan oleh posyandu lansia.

Pelayanan kesehatan di Posyandu lansia meliputi pemeriksaan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Hasil pemeriksaan kesehatan fisik dicatat dan dipantau dengan Kartu Menuju Sehat (KMS) untuk mengetahui lebih awal penyakit yang diderita (deteksi dini) atau ancaman masalah kesehatan yang dihadapi. Kegiatan lain yang dapat dilakukan sesuai kebutuhan dan kondisi setempat seperti Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dengan memperhatikan aspek kesehatan dan gizi lanjut usia dan kegiatan

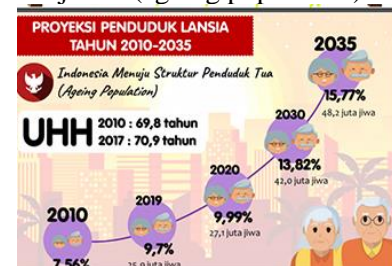
olahraga seperti senam lanjut usia, gerak jalan santai untuk meningkatkan kebugaran (Departemen Kesehatan RI, 2008). Sasaran Posyandu lansia meliputi dua kelompok sasaran yaitu; sasaran langsung dan sasaran tidak langsung. Sasaran langsung adalah kelompok usia virilitas/pra lansia (45-59 tahun), kelompok lansia (60-69 tahun), dan kelompok lansia dengan resiko tinggi (lebih dari 70 tahun). Sedangkan sasaran tidak langsung adalah keluarga dimana lansia berada, masyarakat di lingkungan lansia, organisasi sosial yang bergerak dalam pembinaan kesehatan lansia, dan masyarakat luas (Departemen Kesehatan RI, 2006). Untuk meningkatkan pelayanan kesehatan maupun kesejahteraan sosial dimasyarakat diharapkan terciptanya lansia mandiri dalam proses penuaan. Proses penuaan hendaknya diiringi dengan kemampuan dan kesadaran lansia dalam menampilkan peranan untuk berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti Posyandu lansia, hal ini tidak terlepas dari dukungan keluarga.

Pelayanan posyandu puspita selama ini sudah cukup bagus terkait dengan pemeriksaan Kesehatan fisik para lansia yang diadakan rutin tiap bulan. Selama ini kegiatan posyandu lansia banyak terfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan Kesehatan fisik para lansia. Kondisi lansia juga dipengaruhi oleh Kesehatan mentalnya, dimana kurangnya kegiatan dalam meningkatkan serta mempertahankan kemampuan kognitif lansia dimana rentan mengalami penurunan ataupun kemunduran seperti kondisi demensia pada lansia, dan juga kerentanan lansia terhadap kondisi stres bahkan depresi.

Posyandu Lansia merupakan salah satu pelayanan bagi masyarakat lanjut usia yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan mewujudkan masa tua yang bahagia, sehat, mandiri dan berdaya guna. Program dan layanan Posyandu Lansia dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat di daerah tersebut. Sasaran posyandu lansia yaitu: pra usia lanjut (45-59 tahun), usia lanjut (> 60 tahun), usia lanjut dengan risiko tinggi (>70 tahun). Selain itu, sasaran Posyandu Lansia diantaranya adalah keluarga lansia, organisasi sosial di bidang pembinaan orang lansia dan masyarakat secara luas.

Posyandu Lansia dilaksanakan setiap satu bulan sekali. Jenis kegiatan yang dilakukan di Posyandu Lansia yaitu: pengukuran IMT yang terdiri dari pengukuran berat badan dan tinggi badan; pemeriksaan tekanan darah; cek kadar gula darah dan kolesterol (bukan setiap bulan); kegiatan konseling dan penyuluhan kesehatan; serta aktifitas fisik seperti senam di luar jadwal posyandu.

Laporan Indikator Kesejahteraan Rakyat Provinsi Jawa Timur yang dirilis oleh BPS Jatim menyebut, persentase lansia (usia di atas 60 tahun) di Jawa Timur tahun 2021 mencapai 13,57 persen (5,58 juta jiwa) dari keseluruhan penduduk yang mencapai sekitar 41,14 juta. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 13,10 persen (5,38 juta jiwa). Hal ini menunjukkan bahwa Jawa Timur termasuk daerah dengan struktur penduduk menuju tua (ageing population).



Gambar 4. Proyeksi Penduduk Lansia

Kesehatan kognitif termasuk bagaimana kemampuan berfikir (intelegensia), mengingat dan mencerna memori. Saat memasuki masa lansia penurunan fungsi kognitif berkaitan dengan perubahan fisik, status kesehatan, tingkat pengetahuan dan pendidikan, daya ingat serta intelegensia (Sunaryo dkk. 2016). Kondisi ini perlu adanya skrining status kesehatan kognitif lansia sehingga dapat dicegah dan dilakukan penanganan tanpa menimbulkan keparahan. Dampak yang dapat terjadi akibat penurunan fungsi kognitif lansia salah satunya yaitu demensia.

Demensia merupakan salah satu masalah utama kesehatan yang membutuhkan perawatan dan dukungan sosial tingkat tinggi dan beban dalam masyarakat lanjut usia di seluruh dunia (Wimo dkk. 2017). Intervensi pencegahan untuk penyakit ini telah banyak dieksplorasi. Lansia dengan gangguan kognitif ringan memiliki risiko

tinggi terkena demensia 10% hingga 15% jika tidak dilakukan upaya pencegahan (Petersen dkk. 2014). Prevalensi tinggi dan masifnya tingkat perkembangan menjadi demensia pada lansia dengan gangguan kognitif ringan menekankan perlunya mengidentifikasi perawatan yang efektif untuk mengurangi beban yang terkait dengan penurunan kognitif lebih lanjut.

Langkah preverentif dibutuhkan untuk memelihara Kesehatan mental lansia agar lansia dapat lebih memiliki kualitas hidup dengan berbagai kegiatan untuk meningkatkan fungsi kognitif serta afeksinya. Intervensi nonfarmakologi menjadi pilihan upaya efektif untuk lansia dengan gangguan kognitif ringan serta gangguan emosi ringan. Bentuk intervensi tersebut berupa terapi, latihan fisik yang mudah, ekonomis dan terjangkau (Wu dkk. 2021). Senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk mendukung kegiatan belajar dan penyesuaian diri dalam menghadapi hari. Senam otak mencoba untuk mengaktifkan otak kiri dan kanan secara optimal. Latihan dilakukan untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas), bagian belakang dan depan otak (dimensi fokus), merangsang sistem emosional (sentral dimensi) otak dapat dilakukan tanpa waktu khusus. (Yanuarita, 2012; Nurdin, 2015). Salah satu manajemen stress adalah dengan melakukan terapi meronce. Terapi meronce ini bertujuan agar individu dapat mengontrol diri dari stress dan kejenuhan di panti. Terapi meronce untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan kreatifitas pada lansia selain itu terapi ini memberikan dampak psikologis yang membawa pada suasana lebih bergairah, ketenangan yang mendorong untuk menata hidup lebih optimis, dan mampu meredakan kekhawatiran lansia rasakan (Aini, D.N , 2020).

## **METODE**

Langkah – langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi mitra adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan. Pada tahap persiapan, pengabdian melakukan kegiatan sebagai berikut:
  - (a) Menyusun materi pendidikan kesehatan

tentang kesehatan kognitif, demensia dan senam otak serta menyiapkan peralatan meronce (gelang, kalung); (b) Melakukan koordinasi dengan mitra Posyandu Lansia; (c) Mensosialisasikan agenda kegiatan kepada anggota Posyandu Lansia; dan (d) Melakukan koordinasi tentang teknis pelaksanaan pengabdian.

2. Tahap Pelaksanaan. Kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan lansia tentang masalah kesehatan kognitif (demensia) dan cara pencegahannya dengan senam otak dan meronce bertempat di balai Posyandu lansia. Kegiatan diawali dengan skrining kesehatan kognitif lansia menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE) dan apersepsi tentang kesehatan kognitif lansia dan demensia. Selanjutnya pemberian edukasi tentang kesehatan mental lansia, pendampingan dan pelatihan senam otak dan diakhiri berlatih meronce dengan didampingi oleh tim pengabdian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Lansia merupakan unsur masyarakat yang berpengaruh pada pertumbuhan Indonesia ketika mampu melewati masa lansia secara sehat, aktif, produktif dan berdayaguna. Kesadaran, semangat dan kerjasama dari lansia diperlukan untuk dapat mempraktekkan pada kehidupan sehari-hari. Pemberian edukasi dan pelatihan lansia tentang masalah kesehatan ini merupakan salah satu bentuk upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

### **1. Screening awal**

Dari hasil Screening didapatkan Dari hasil tersebut di dapatkan data sebagai berikut pada lansia saat dilakukan screening awal yaitu gangguan kognitif ringan sebesar 20 orang (57,2%), gangguan sedang 14 orang (40 %) dan gangguan berat 1 orang (2,8%)



Gambar 1. Kegiatan Screening Lansia



Gambar.2. Kegiatan *Brain Gym*

## 2. Kegiatan penyuluhan Kesehatan Mental

Kegiatan diberikan berupa psikoedukasi kepada lansia untuk meningkatkan pemahaman tentang Kesehatan mental lansia seperti Kesehatan kognitif dan afektif serta psikomotorik. Kegiatan ini cukup bermanfaat bagi para lansia dengan adanya peningkatan pemahaman lansia sebesar 70 %.

## 3. Kegiatan *Brain Gym* dan Meronce

Kegiatan senam otak yang dilakukan dengan Gerakan yang menghasilkan stimulus itulah yang dapat meningkatkan fungsi kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah dan kreativitas), menyelaraskan kemampuan beraktivitas dan berpikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan keseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika, mengoptimalkan fungsi kinerja panca indera, menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh (Widianti & Proverawati, 2010).

Kegiatan senam merupakan salah satu yang dapat meningkatkan kemampuan individu, meningkatkan kebugaran (Astri, Putri, & Pranata, 2017). Terdapat pengaruh kuat pemberian intervensi senam otak terhadap fungsi kognitif pralansia (Kartolo & Rantung, 2020). Terdapat pengaruh senam otak pada lansia yang mengalami demensia (Yani & Silalahi, 2018). Senam Gerak Latih Otak mampu meningkatkan fungsi kognitif lansia (Abas, Setiawan, Widyatuti, & Maryam, 2020)

Satu kegiatan untuk menstimulasi fungsi kognitif pada lansia yaitu dengan meronce. Permainan meronce merupakan sebagian dari bentuk aktivitas peningkatan motorik halus, yaitu keterkaitan dengan rangsangan otak. Kegiatan meronce juga dapat meningkatkan emosi positif bagi lansia sehingga lansia lebih senang dan suasana hatinya lebih tenang. Meronce juga dapat menurunkan stres serta kejenuhan yang kerap kali dihadapi oleh lansia dengan kegiatan keseharian yang monoton. Bentuk kegiatan tergambar sebagai berikut :



Gambar 2. Kegiatan Meronce

## 4. Screening Akhir

Dari hasil Screening akhir setelah kegiatan *brain gym* dan meronce didapatkan data sebagai berikut pada lansia saat dilakukan screening awal yaitu gangguan kognitif ringan sebesar 25 orang (72 %), gangguan sedang 10 orang (28 %) dan gangguan berat 0 orang (0 %)

## KESIMPULAN

Kegiatan Brain gym dan meronce sangat bermanfaat untuk lansia dimana dari hasil kegiatan tersebut para lansia mengalami peningkatan fungsi kognitif dan meningkatkan emosi positif pada lansia. Para lansia cukup antusias dengan kegiatan ini sehingga dapat meningkatkan Kesehatan mental lansia. Kegiatan ini bisa dilakukan secara berkelanjutan, baik dilakukan Bersama anggota posyandu lansia maupun dilakukan secara mandiri dirumah karena manfaat yang ditimbulkan cukup besar dalam meningkatkan Kesehatan mental lansia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami haturkan terima kasih kepada Ketua Prodi Psikologi, Dekan Fakultas Psikologi dan kepala LPPM Universitas Wijaya Putra.

## REFERENSI

Abas, I., Setiawan, A., Widyatuti, W., & Maryam, R. S. (2020). Senam Gerak Latih Otak (GLO) Mamou Meningkatkan Fungsi Kognitif Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 70–77

Astri, K., Putri, P., & Pranata, L. (2017). Pengaruh senam discorobic terhadap tingkat kesegaran jasmani remaja. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 2(2), 27–34.

Depkes RI, 2006. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.

Kartolo, L. R. M., & Rantung, J. (2020). Pengaruh Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif Usia Pralansia di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(2), 255-260.

Pranata, L., Koerniawan, D., & Daeli, N. E. (2019). Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 110–117.

Wimo, Anders, Maëlenn Guerchet, Gemma-Claire Ali, Yu-Tzu Wu, A. Matthew Prina, Bengt Winblad, Linus Jönsson, Zhaorui Liu, dan Martin Prince. 2017. “The Worldwide Costs of Dementia 2015 and Comparisons with 2010.” *Alzheimer’s & Dementia* 13(1):1–7. doi: 10.1016/j.jalz.2016.07.150.

Wu, Vivien Xi, Yuchen Chi, Jeong Kyu Lee, Hongli Sam Goh, Delphine Yu Mei Chen, Gørill Haugan, Felicia Fang Ting Chao, dan Piyanee Klainin-Yobas. 2021. “The Effect of Dance Interventions on Cognition, Neuroplasticity, Physical Function, Depression, and Quality of Life for Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *International Journal of Nursing Studies* 122:104025. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2021.104025.