

Pemberdayaan Keluarga Dalam Mencegah Risiko Depresi Pada Lansia

Pratiwi Gasril^{1*,2,5}, Lily Herlinah³, Reni Zulfitri⁴, Yeni Yarnita⁵, Yeni Devita⁶

^{1*}Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

²Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

³Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁴Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Riau

⁶Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

email: pratiwi@umri.ac.id

Abstract

Depression is a mental health problem that is most often obtained by the elderly in the form of mental disorders in the realm of feelings. This community service aims to provide knowledge and understanding to families who have the elderly in RW 08 Of The Sidomulyo Inpatient Health Center Work Area pekanbaru, regarding Family Empowerment in Preventing the Risk of Depression in the Elderly through Health Education conducted. The method used in Health Education is by the method of firh and discussion using power point media containing materials in collaboration with BKKBN Riau Province on Family Empowerment in Preventing the Risk of Depression in the Elderly. This community service activity was attended by 30 people consisting of elderly families in RW 08 of the Sidomulyo Inpatient Health Center Work Area pekanbaru. The result obtained from this devotion is the creation of families who have knowledge and understanding of the importance of family empowerment in preventing the risk of depression that occurs in the elderly so as to create healthy elderly people without the risk of depression. The conclusion of this community service through family empowerment is one of the strategies to prevent the risk of depression in the elderly. Family involvement and positive knowledge and understanding of depression determine the success of this community service.

Keywords: *Counseling, Family Empowerment, Risk of Depression, Elderly*

Abstrak

Depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling sering didapatkan oleh lansia dalam bentuk Gangguan jiwa pada alam perasaan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada keluarga yang memiliki lansia di RW 08 Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru, mengenai Pemberdayaan Keluarga dalam Mencegah Risiko Depresi pada Lansia melalui Pendidikan Kesehatan yang dilakukan. Metode yang digunakan pada Pendidikan Kesehatan ini adalah dengan metode cemarh dan diskusi menggunakan media power point yang berisi materi-materi yang bekerja sama dengan BKKBN Provinsi Riau mengenai Pemberdayaan Keluarga dalam Mencegah Risiko Depresi pada Lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 30 orang yang terdiri keluarga lansia yang ada di RW 08 Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru. Hasil yang didapatkan dari pengabdian ini adalah terciptanya keluarga yang memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya pemberdayaan keluarga dalam mencegah risiko depresi yang terjadi pada lansia sehingga menciptakan lansia-lansia yang sehat tanpa risiko depresi. Kesimpulan pengabdian masyarakat ini

melalui pemberdayaan keluarga merupakan salah satu strategi untuk mencegah terjadinya risiko depresi pada lansia. Adanya keterlibatan keluarga dan pengetahuan serta pemahaman yang positif tentang depresi menentukan keberhasilan dari pengabdian masyarakat ini.

Kata Kunci: Penyuluhan, Pemberdayaan Keluarga, Resiko Depresi, Lansia

PENDAHULUAN

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar \pm 19 juta jiwa dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Pada tahun 2010, jumlah lansia sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Sedangkan, pada tahun 2020 diprediksi jumlah lansia sebesar 28,8 juta (11,34%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun³.

Masalah kesehatan jiwa merupakan masalah paling banyak dihadapi oleh kelompok lansia meliputi kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, demensia. Menurut Kaplan et all dalam Azizah (2011), 25% komunitas lanjut usia dan pasien rumah perawatan ditemukan adanya gejala depresi pada lansia. Depresi menyerang 10-15% lansia yang tinggal dikeluarga. Depresi merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling sering didapatkan oleh lansia. Depresi adalah salah satu bentuk Gangguan jiwa pada alam perasaan⁴. Gejala depresi pada lansia dapat terlihat seperti lansia sering mengalami gangguan tidur atau sering terbangun sangat pagi yang bukan merupakan kebiasaan sehari-hari, sering kelelahan, lemas, dan kurang dapat menikmati kehidupan sehari-hari, kebersihan dan kerapian diri sering diabaikan, cepat sekali menjadi marah atau tersinggung, daya konsentrasi berkurang,

pada pembicaraan sering disertai topik yang berhubungan dengan rasa pesimis atau perasaan putus asa, berkurang atau hilangnya nafsu makan sehingga berat badan menurun secara cepat, kadang-kadang dalam pembicaraan ada kecendrungan untuk bunuh diri².

Salah satu sistem pendukung kesehatan jiwa lansia adalah keluarga karena keluarga adalah masyarakat yang terdekat dengan lansia. Keluarga merupakan satu atau lebih individu yang tinggal bersama, sehingga mempunyai ikatan emosional dan mengembangkan dalam interaksi sosial, peran dan tugas⁶. Peran keluarga adalah seperangkat perilaku interpersonal, sifat dan kegiatan yang berhubungan dengan individu dalam posisi dan satuan tertentu⁵. Dimana peranan keluarga dalam perawatan lansia itu antara lain menjaga atau merawat lansia, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi perubahan sosial ekonomi, serta memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spiritual bagi lansia².

Tujuan dan manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat yang ada di RW 08 Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru mengenai Pemberdayaan Keluarga dalam Mencegah Risiko Depresi pada Lansia melalui penyuluhan yang dilakukan..

Sehingga diharapkan setelah penyuluhan ini ada perubahan sikap, pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat terutama masyarakat RW 08 Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru agar mereka mengetahui pentingnya pemberdayaan keluarga dalam mencegah risiko depresi

pada lansia sehingga terciptanya lansia-lansia yang sehat tanpa risiko depresi.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang pemberdayaan keluarga dalam mencegah depresi yang terjadi pada lansia yang dilakukan dengan beberapa tahapan. Yang diawali dengan pembukaan oleh moderator, kemudian dilanjutkan dengan tahapan kata sambutan yang disampaikan oleh pihak RW 08. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan penyampaian materi oleh pihak BKKBN dengan metode ceramah dimana materinya ditampilkan melalui media power point yang berisi tentang materi peran keluarga dalam mencegah resiko depresi pada lansia. Pada tahapan ini, pemateri menjelaskan informasi kepada masyarakat mengenai pengertian lansia, pengertian depresi, tanda dan gejala munculnya depresi, faktor resiko terjadinya depresi dan penyebab munculnya depresi, akibat dari depresi, dan bagaimana pemberdayaan keluarga dalam mencegah depresi yang terjadi pada lansia. Kemudian dilanjutkan dengan sesi Tanya jawab yang akan di berikan oleh para peserta penyuluhan. Setelah ada beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peserta, maka pemateri akan menjawab pertanyaan yang di ajukan dengan baik dan benar, sehingga peserta mengerti tentang materi yang di sampaikan.

Selanjutnya, tahapan memberikan reward bagi peserta yang bertanya dan aktif selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Reward adalah pemberian penghargaan kepada seseorang yang telah berhasil atas sesuatu yang telah dilakukan atau dihasilkan dan didalam kegiatan penyuluhan ini pemberian reward dilakukan untuk melihat antusias dan keseriusan peserta terhadap materi yang telah di sampaikan⁶.

Diakhir kegiatan, maka di lengkapi dengan tahapan foto bersama-sama dengan para peserta dan pemateri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan Pemberdayaan Keluarga dalam Mencegah Resiko Depresi pada Lansia di laksanakan pada hari Selasa, 16 November 2021 dari pukul 10.00 WIB s/d selesai di Pandopo RW 08 Wilayah Kerja Pusekesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru. Kegiatan penyuluhan ini di hadiri oleh 25 orang masyarakat yang ada di RW 08. Penyuluhan ini berjalan dengan baik dan lancar.

Kegiatan diawali dengan dengan pembukaan oleh moderator, kemudian dilanjutkan dengan tahapan kata sambutan yang disampaikan oleh pihak RW 08. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan penyampaian materi oleh pihak BKKBN dengan metode ceramah dimana materinya ditampilkan melalui media power point yang berisi tentang materi peran keluarga dalam mencegah resiko depresi pada lansia. Pada tahapan ini, pemateri menjelaskan informasi kepada masyarakat mengenai pengertian lansia, pengertian depresi, tanda dan gejala munculnya depresi, faktor resiko terjadinya depresi dan penyebab munculnya depresi, akibat dari depresi, dan bagaimana pemberdayaan keluarga dalam mencegah depresi yang terjadi pada lansia.



Gambar 1. Pembukaan dan Kata Sambutan



Gambar 2. Penyampaian materi oleh pihak BKKBN

Kemudian kegiatan selanjutnya yaitu sesi Tanya jawab di berikan kepada peserta penyuluhan, apabila masih ada hal yang belum di pahami atau membingungkan peserta yang berada di Pandopo RW 08 tentang Pemberdayaan Keluarga dalam Mencegah Resiko Depresi pada Lansia. Kemudian ada beberapa peserta memberikan pertanyaan, maka pemateri akan menjawab pertanyaan yang di ajukan dengan baik dan benar, sehingga peserta mengerti tentang materi yang di sampaikan.



Gambar 3. Sesi tanya jawab

Kemudian kegiatan di lanjutkan memberikan reward kepada peserta yang aktif dalam memberikan pertanyaan kepada pemateri dan dilanjutkan dengan foto bersama.



Gambar 4. Foto Bersama

Setelah di lakukan penyuluhan di dapatkan peserta mampu memahami bahwa pentingnya kita mengetahui tentang pengertian lansia, pengertian depresi, tanda dan gejala munculnya depresi, faktor resiko terjadinya depresi dan penyebab munculnya depresi, akibat dari depresi, dan bagaimana pemberdayaan keluarga dalam mencegah depresi yang terjadi pada lansia.

Penyuluhan kesehatan ini bertujuan agar penyuluhan tersebut bermakna dan mampu mengubah bukan hanya pengetahuan namun juga sikap dan perilaku

ke arah yang lebih sehat. Metode yang di gunakan harus tepat agar pengetahuan tidak berhenti pada pemahaman namun juga penerapan dalam kehidupan sehari-hari. (Utami, Sri; Purwani, Wice, 2019).

SIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan tentang Pemberdayaan Keluarga dalam Mencegah Resiko Depresi pada Lansia yang di lakukan melalui ceramah dimana materinya ditampilkan melalui media power point yang berisi tentang materi peran keluarga dalam mencegah resiko depresi pada lansia, berjalan dengan lancar serta membuat masyarakat RW 08 Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai pemberdayaan keluarga untuk mencegah risiko depresi pada lansia. Hal tersebut dapat di lihat dari 25 masyarakat yang mengikuti penyuluhan dan peserta terlihat antusias dan mengerti dengan apa yang disampaikan dalam kegiatan tersebut. Hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang di ajukan oleh peserta penyuluhan dan para peserta yang mengikuti penyuluhan dapat memahami dengan baik tentang penyuluhan pemberdayaan keluarga dalam mencegah risiko depresi pada lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak RW 08 Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap, pihak BKKBN yang telah bersedia untuk menjadi pemateri pada kesempatan ini, dan juga kepada kader-kader lansia RW 08 yang telah banyak membantu sehingga acara ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Selain itu juga kepada masyarakat RW 08 Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru atas partisipasi dan keaktifannya dalam kegiatan tersebut, demikian yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aspiani, Ns. Reny Yuli. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jilid 2. Jakarta: Cv. Trans Info Media
- [2] Maryam, R. Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- [3] Efendi, Ferry & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- [4] Yosep, Iyus. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Edisi 1. PT Refika Aditama Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- [5] Ali, H. Zaidin. (2010). *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC
- [6] Jhonson & R,Leny. (2010). *Keperawatan Keluarga: Plus Contoh Askep Keluarga*.