

Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Lansia terhadap Kesehatan Mental

Pratiwi Gasril^{*1}, Silvia Elki Putri², Harun Mukhtar³, Alfaizun Nur Alfidin⁴, Dhea Dahliana Amanda⁵, Ilham Dwi Pramaditya⁶

¹ Fakultas Mipa dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

² Fakultas Mipa dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

³ Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Muhammadiyah Riau

⁴ Fakultas Mipa dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

⁵ Fakultas Mipa dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

⁶Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Muhammadiyah Riau

email : pratiwi@umri.ac.id

Abstract

Mental health is an important aspect in maintaining the quality of life of the elderly. However, low knowledge and positive attitudes towards mental health often become obstacles in achieving it. It is estimated that 121 million people on earth experience Mental Health problems. So far, the prevalence of the problem Mental Health, one of which is depression in the elderly in the world is around 8-15% and the results of meta analysis from reports of countries in the world, the average prevalence of depression in the elderly is 13.5% with a comparison between women and men of 14,1:18,6. This service activity aims to evaluate the effectiveness of educational programs at the School for the Elderly in increasing the knowledge and attitudes of the elderly towards mental health. The service method uses a quantitative approach with a pretest-posttest design. A total of 30 elderly people were involved as respondents. The intervention was carried out through a series of educational sessions that included an introduction to mental health, stress management, and techniques to improve the mental health well-being of the elderly. The results of this activity show an increase in the knowledge and attitudes of elderly people towards mental health. The pre score for elderly knowledge was 60.0% and increased as seen from the post test results, namely 96.7%. Likewise, attitude also increased, namely from 30.0% (pre test score to 96.7% (post test score).

Keywords: Mental health, elderly, knowledge, attitudes, School for the Elderly.

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menjaga kualitas hidup lansia. Namun, rendahnya pengetahuan dan sikap positif terhadap kesehatan mental sering menjadi hambatan dalam mencapainya. Diperkirakan 121 juta manusia di muka bumi mengalami masalah Kesehatan Mental. Sejauh ini, prevalensi masalah Kesehatan Mental salah satunya depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15% dan hasil meta analisis dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5% dengan perbandingan antara perempuan dan laki-laki yaitu 14,1:18,6. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi di Sekolah Lansia dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia terhadap kesehatan mental. Metode pengabdian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest-posttest. Sebanyak 30 lansia dilibatkan sebagai responden. Intervensi dilakukan melalui serangkaian sesi edukasi yang mencakup pengenalan kesehatan mental, pengelolaan stres, serta teknik peningkatan kesejahteraan kesehatan mental lansia. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap lansia terhadap kesehatan mental. Nilai pre pada pengetahuan lansia yaitu 60,0% dan meningkat yang dilihat dari hasil post test yaitu 96,7%. Begitu juga dengan sikap juga mengalami peningkatan yaitu dari 30,0% (nilai pre test menjadi 96,7% (nilai post test

Kata Kunci: Kesehatan mental, lansia, pengetahuan, sikap, Sekolah Lansia.

PENDAHULUAN

Indonesia menghadapi tantangan dengan kenaikan jumlah lansia (Kemenkes RI, 2017). Indonesia memiliki jumlah lansia mencapai 9,27% (24,49 juta tahun 2018 dan diperkirakan mencapai 20% lansia (63,31 juta pada tahun 2045 (Badan Pusat Statistik (BPS, 2018). Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional terutama di bidang kesehatan. Peningkatan Usia Harapan Hidup di Indonesia tahun 2016 adalah 70,9 menjadi 71,34 pada tahun 2019 (BPS, 2019). Berdasarkan Undang Undang Republik Indonesia (UU RI Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia merupakan seseorang berumur 60 tahun ke atas.

Peningkatan UHH dan jumlah lansia diharapkan sejalan dengan peningkatan kesehatan lansia. UU RI No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Hal ini belum tercapai karena tingginya masalah kesehatan yang dialami lansia. Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa masalah kesehatan penyakit tidak menular (PTM) yang dialami lansia yaitu asma, kanker, diabetes mellitus, penyakit jantung, hiperkolesterol, hipertensi, stroke, penyakit gagal ginjal kronis, dan penyakit sendi. Lansia yang mengalami penurunan kesehatan akan menimbulkan peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan penghasilan, peningkatan disabilitas, kurangnya dukungan sosial, serta tidak ramahnya lingkungan terhadap lansia.

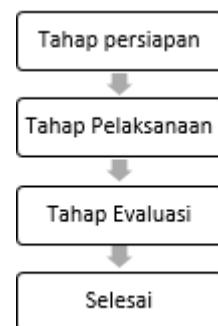
Tingginya populasi lansia secara global dapat mempengaruhi resiko masalah Kesehatan pada lansia, diantaranya adalah mulai kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, risiko terkena penyakit, terisolasi dari lingkungan dan kesepian. salah satu permasalahan yang cukup signifikan atau sangat mempengaruhi derajat Kesehatan lansia

adalah masalah Psikologis diantaranya adalah Kesehatan Mental.

Diperkirakan 121 juta manusia di muka bumi mengalami masalah Kesehatan Mental. Sejauh ini, prevalensi masalah Kesehatan Mental salah satunya depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15% dan hasil meta analisis dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5% dengan perbandingan antara perempuan dan laki-laki yaitu 14,1:18,6. Prevalensi depresi (masalah Kesehatan Mental di Indonesia berdasarkan Pusat Informasi Penyakit Tidak Menular, lansia yang mengalami masalah Kesehatan Mental salah satunya depresi sebesar 11,6%. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menyebutkan bahwa prevalensi lansia di Provinsi Riau berada di 10 besar tertinggi, lansia yang mengalami masalah Kesehatan Mental salah satunya depresi dengan prevalensi berusia 55-64 tahun yang mengalami depresi sebesar 79,170%, lansia usia 65-74 tahun sebesar 37,491%, dan lansia usia diatas 75 tahun sebesar 15,951%.

METODE PELAKSANAAN

Adapun metode pelaksanaan yang digunakan adalah flowchart. Berikut ini merupakan langkah-langkah pengabdian berlangsung. Flowchart dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1 Metode Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan

Tahap ini melakukan persiapan seperti koordinasi dengan ketua RW, kepala sekolah lansia, pihak puskesmas dan lain-lain

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini, responden mengisi terlebih dahulu kuisioner yang telah dibagikan. Kemudian baru di berikan edukasi kesehatan terkait kesehatan mental

3. Tahap Evaluasi

Tahap ini responden di minta untuk mengisi kuisioner post test sebagai bentuk evaluasi sejauh mana keberhasilan penyuluhan yang telah dilakukan.

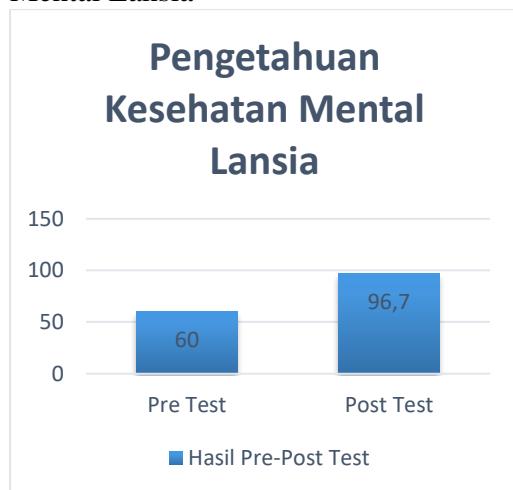
4. Selesai

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa intervensi berupa sosialisasi kesehatan mental dan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap lansia. Sebelum sosialisasi, meskipun sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan mental, masih ada sekelompok kecil yang berada pada kategori cukup dan kurang.

Diagram 1

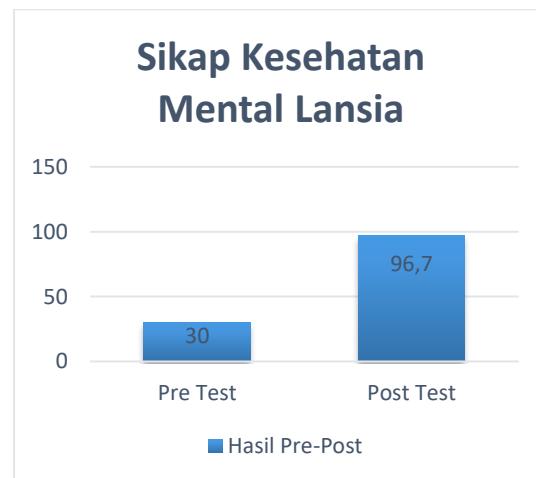
Pengetahuan Kesehatan Mental Lansia Sebelum Dan Sesudah Edukasi Kesehatan Mental Lansia



Pada Diagram diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan lansia terkait kesehatan mental dari 60.0% pada kategori baik sebelum edukasi menjadi 96.7% setelah edukasi.

Diagram 2

Sikap Kesehatan Mental Lansia Sebelum Dan Sesudah Edukasi Kesehatan Mental Lansia



Pada diagram diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan sikap lansia terkait kesehatan mental 30.0% sebelum edukasi menjadi 96.7% setelah edukasi.



(a)



(b)



(c)

Gambar 2 Pengetahuan tentang kesehatan mental lansia (a pengisian kuisioner pre test (b Edukasi kesehatan (cpengisian kuisioner post test

Peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap pasca-sosialisasi (dari 60.0% menjadi 96.7% untuk pengetahuan dan 30.0% menjadi 96.7% untuk sikap sangat baik membuktikan efektivitas program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan. Edukasi yang diberikan terbukti mampu memperluas wawasan lansia mengenai pentingnya kesehatan mental dan penggunaan sistem informasi untuk mendukung kesejahteraan mereka.

Namun, meskipun pengetahuan lansia mengenai kesehatan mental meningkat, tetapi lansia harus tetap di perhatikan dan di pantau terutama oleh keluarga karena keluarga merupakan orang terdekat dari lansia. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi tambahan yang bisa memantau kondisi lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam hal ini tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Kementerian Riset dan Teknologi Vokasi serta Universitas Muhammadiyah Riau sehingga kegiatan ini bisa terlaksana dengan baik. Tidak lupa ucapan terimakasih sebesarnya kepada Sekolah Lansia Al-Ikhwaniah yang sudah bekerjasama menjadi mitra pengabdian ini

serta mendukung kegiatan ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas. Jakarta: Direktorat Bina Upaya Kesehatan Dasar, Direktorat Jenderal Bina Upaya Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [2] Berlian, R., & Heppy, F. (2014). Hubungan depresi dengan kejadian insomnia pada lansia dipanti sosial tresna wedha kasih sayang ibu batusangkar. Jurnal Kesehatan Stikes Prima Nusantara Bukit Tinggi ,83.
- [3] Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 Allender, J. A., Rector, C. dan Warner, K. D. (2014. Community Health Nursing: Promoting and Protecting the Public's Health. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilki