

GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TERKAIT MANAJEMEN STRES DI MASA PANDEMI COVID-19

Pudjiati¹, Agus Sri Sukoco¹, Raden Siti Maryam¹, Khansa Khairunnisa²

¹Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III

²Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
raden.maryam@poltekkesjakarta3.ac.id

ABSTRACT

The condition of the Covid-19 pandemic causes some people to feel excessive worry or fear and sometimes have suspicions and prejudices against people who have signs of having Covid-19. Such circumstances make a person experience sleeplessness, headaches, and other physical disturbances. This is said to be a stressful condition. When stressed the body will produce high amounts of the hormone cortisol, as a result the body experiences inflammation which can weaken the immune system. In addition, stress can also reduce lymphocyte levels so that the risk of exposure to viruses is higher. Stress can occur in the elderly during the Covid-19 pandemic and one of the efforts that have been made to reduce and prevent stress is by involving the elderly in positive activities for the elderly such as health checks, holding joint meetings, sharing experiences, playing games, singing and exercise activities. physical together. This activity was carried out for 3 meetings with participants aged 46 – 72 years. Most of the elderly said to reduce stress by doing activities such as walking in the morning, riding a bicycle, playing with grandchildren, selling, baking, singing and dhikr.
Keywords: positive activities; elderly; stress management; covid-19 pandemic

ABSTRAK

Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan dan kadang memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita Covid-19. Keadaan demikian membuat seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Hal ini dikatakan kondisi stres. Saat stres tubuh akan memproduksi hormon kortisol dalam jumlah tinggi, akibatnya tubuh mengalami peradangan yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu stres juga dapat menurunkan kadar limfosit sehingga semakin tinggi risiko terpapar virus. Stres dapat terjadi pada lansia di masa pandemi covid-19 dan salah satu upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi dan mencegah terjadinya stress adalah dengan melibatkan lansia dalam kegiatan positif lansia seperti pemeriksaan kesehatan, mengadakan pertemuan bersama, berbagi pengalaman, bermain game, bernyanyi dan kegiatan latihan fisik bersama. Kegiatan ini dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan peserta dari usia 46 – 72 tahun. Sebagian besar lansia mengatakan untuk mengurangi stress melakukan aktivitas seperti jalan pagi, naik sepeda, bermain bersama cucu, berjualan, membuat kue, bernyanyi dan berdzikir.
Kata Kunci: kegiatan positif; lansia; manajemen stress; pandemi covid-19

PENDAHULUAN

Pertambahan penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2020 diprediksi mencapai 28.882879 jiwa (11,34%), bahkan tahun 2050 angka lanjut usia terbanyak di Indonesia dengan presentase 28,68%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lanjut usia di Indonesia lebih tinggi dibandingkan di Asia (27,63%) dan di dunia (25,07%) (Kementerian Kesehatan RI, 2013, <http://www.depkes.go.id>).

Peningkatan jumlah penduduk lansia ini menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan. Namun demikian, adanya proses menua akan mengakibatkan penurunan baik fungsi fisik, psikososial, spiritual, status fungsional maupun fungsi kognitif yang akan berdampak pada aspek kehidupan baik sosial, ekonomi dan terutama kesehatan.

Masa pandemi Covid-19 dapat mempengaruhi kondisi psikososial lansia yang dapat menimbulkan gejala stres seperti memiliki rasa khawatir atau takut yang berlebihan sehingga berpikir yang tidak rasional, memiliki pikiran negatif terhadap orang yang memiliki tanda-tanda penderita covid, mencari berita mengenai Covid-19 yang berlebihan sehingga tidak dapat memilah berita yang akurat dan dapat memunculkan kecemasan sehingga mengalami sulit tidur, sakit kepala, serta sakit fisik lainnya (Muslim, 2020).

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila individu sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres (Hawari, 2011).

Kondisi stres dapat dialami oleh semua kalangan termasuk lansia yang merupakan kelompok risiko tinggi pada masa pandemi covid-19. Hal ini juga dialami oleh lansia di RW 01 khususnya RT 05 di Wilayah Kelurahan Jatiwarna Bekasi. Sejak covid-19 melanda, kegiatan-kegiatan di masyarakat otomatis berhenti dan banyak di rumah saja (online) sehingga dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis lansia. Oleh karena itu, kegiatan pengabmas yang telah bekerja sama dengan Puskesmas Kecamatan Jatiwarna yang sudah dapat dilakukan secara offline yaitu langsung mendatangi lansia bersama kader kesehatan menjadi kesempatan untuk dapat meningkatkan kualitas hidup lansia terkait manajemen stres. Luaran dan target dari pengabdian masyarakat ini berupa media leaflet dan video tentang “Manajemen stres bagi lansia di masa pandemi covid-19” serta sertifikat Hak Cipta.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM) telah dilaksanakan selama 3 kali pertemuan di Wilayah Kelurahan Jatiwarna RW 01 dengan jumlah lansia yaitu 35 orang. Lansia yang dimaksud disini adalah sasaran usia pra lansia (45-59 tahun) dan lansia (60 tahun ke atas).

Pertemuan pertama melakukan pemeriksaan kesehatan yaitu suhu, tekanan darah, gula darah, asam urat, saturasi oksigen, dan kolesterol serta melakukan penyuluhan tentang manajemen stres. Pertemuan kedua melakukan penyuluhan kesehatan tentang bagaimana cara mengelola stres dan praktik relaksasi napas dalam. Pertemuan ketiga melakukan kegiatan berbagi pengalaman mengelola stres

dan evaluasi pengetahuan lansia terkait manajemen stres serta pembagian souvenir berupa masker, plossa, stiker freshcare, dan vitamin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Lansia

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin di RW 01 Kelurahan Jatiwarna Tahun 2022 (N=35)

Karakteristik Lansia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
45 – 59 tahun	15	42,9
>= 60 tahun ke atas	20	57,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	31,4
Perempuan	24	68,6

Tabel 1 menunjukkan usia lansia terdiri dari pra lansia (45-59 tahun) sebanyak 15 orang dan lansia yaitu 60 tahun ke atas sebanyak 20 orang. Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 24 orang.

Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Manajemen Stres

Tabel 2. Gambaran pengetahuan lansia per item pertanyaan terkait manajemen stress di RW 01 Kelurahan Jatiwarna Tahun 2022 (N=35)

Item Pertanyaan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1. Stres adalah sebuah tekanan psikologis dan fisik yang bereaksi ketika menghadapi situasi yang dianggap berbahaya/mengancam/ gangguan	31	88,6
- Benar	4	11,4
- Salah		
2. Manajemen stress adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sumber daya secara efektif untuk mengatasi gangguan		
- Benar	29	82,9
- Salah	6	17,1
3. Gejala stress pada masa pandemi COVID_19 yaitu rasa khawatir berlebih, pikiran negatif, sakit kepala dan sakit fisik lainnya	33	94,3
- Benar	2	5,7
- Salah		
4. Cara mengelola stress dimasa pandemi adalah olahraga teratur dan tidur yang cukup		
- Benar	35	100
- Salah	0	0

5. Cara mengelola stress dimasa pandemi yaitu mengurung diri di rumah, tidak mau nonton televisi	3	8,6
- Benar	32	91,4
- Salah		
6. Salah satu cara mengurangi stress yaitu dengan teknik relaksasi napas dalam		
- Benar	35	100
- Salah	0	0
7. Merokok sambil minum kopi menjadi hal yang wajib dilakukan jika stress		
- Benar	25	71,4
- Salah	10	28,6

Tabel 2 menunjukkan pengetahuan lansia terkait pengertian stress yaitu sebagian besar sudah menjawab benar (88,6 %); masih ada yang salah menjawab tentang manajemen stress sebanyak 17,1 %; sebagian besar lansia menjawab benar tentang gejala-gejala stress di masa pandemic covid-19 (94,3 %); lansia sudah mengerti tentang cara mengelola stres dengan olahraga teratur, tidur yang cukup serta melakukan teknik relaksasi napas dalam sebesar 100 %. Tetapi, masih ada lansia yang menjawab salah terkait mengelola stress dengan mengurung diri di rumah, tidak mau nonton televisi dan merokok sambil minum kopi.

Beberapa cara atau kegiatan yang dilakukan lansia untuk mengatasi stres di rumah antara lain bermain bersama cucu, jalan santai, bersepeda, berjalan, membuat kue, bernyanyi karaoke, bersih-bersih rumah, berdzikir, menonton TV, main HP, dan mendengarkan lagu.

Manajemen stres berkaitan erat dengan upaya menjaga kesehatan mental individu. Masa pandemi saat ini, lansia dituntut untuk dapat mengendalikan, mengontrol dan mengelola stress yang dialami untuk dapat menyesuaikan diri agar dapat tetap menjalani hidup dengan lebih baik, tenang, dan tentram. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar (Hawari, 2011; Keliat, 2011; Muslim, 2020)

Seseorang yang dikatakan bermental *sehat* dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk (<https://promkes.kemkes.go.id>).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk melakukan manajemen stress dan menjaga kesehatan mental dimasa pandemi covid-19 (Rahmawati, Firmiana dan Hadiansyah, 2021). Upaya-upaya tersebut baik berupa upaya fisik maupun non fisik, seperti :

1. Melakukan aktivitas fisik, seperti olah raga ringan dengan gerakan sederhana untuk menjaga kebugaran, atau sekadar berjemur di pagi hari. Teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan pula jika sedang mengalami tekanan atau emosi.

2. Melakukan aktivitas rutin yang bermanfaat untuk menghilangkan rasa jenuh, bahkan bisa juga mendatangkan peluang usaha (contohnya berkebun, dan memasak)
3. Menghilangkan kebiasaan buruk. Masa pandemi adalah waktu yang tepat untuk menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk (begadang, minuman alkohol, merokok, dll) sehingga dapat lebih peduli pada kesehatan diri.
4. Mengonsumsi makanan bergizi lengkap, yang mengandung protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat. Jangan melupakan buah-buahan, sayuran, makanan laut, daging, kacang-kacangan, serta susu. Hal lain yang tak kalah penting adalah asupan suplemen dan vitamin untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
5. Tetap menjalin interaksi dan komunikasi dengan orang-orang terdekat. Melakukan komunikasi berkala dengan keluarga, teman, dan sahabat menggunakan perangkat elektronik yang ada. Saat ini meskipun lebih banyak berada di rumah, individu tetap bisa saling terhubung, berkomunikasi dan interaksi dengan siapapun dan dimanapun. Kita masih bisa melakukan panggilan telepon, *video call*, menggunakan teknologi yang sudah semakin canggih, misalnya dengan aplikasi seperti *zoom meeting*, ataupun *Google meet*.
6. Mencari dan mengakses informasi dengan lebih bijak. Selama masa pandemi, informasi terkait Covid-19 yang kadang tak dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Hal ini dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan pada individu.
7. Menerapkan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada diri sendiri, keluarga, dan orang sekitar. Salah satu upaya penting yang dapat dilakukan dalam manajemen stres dan menjaga kesehatan mental adalah menjaga kesehatan tubuh. Upaya ini dapat dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan yang sesuai dengan ketentuan pemerintah jika terpaksa keluar rumah.
8. Tetap Bersyukur, Berbagi dan Berdo'a. Pandemi Covid-19 ini berdampak pada hampir seluruh aspek kehidupan manusia, baik secara pribadi atau kelompok dengan berbagai macam tingkat kesulitannya. Pada kondisi ini, selalu berupaya untuk tetap bersyukur dengan situasi yang dihadapi. Jika memungkinkan, berupaya untuk berbagi pada sesama, terutama pada pihak-pihak yang (lebih) terdampak oleh pandemi ini.
9. Menghubungi tenaga profesional. Mencari bantuan tenaga profesional seperti bantuan layanan psikologis untuk mengurangi ketakutan, kekhawatiran hingga kecemasan yang dialami bukanlah suatu hal yang memalukan. Layanan-layanan psikologis atau profesional yang terpercaya dapat membantu, seperti rumah sakit atau biro-biro layanan psikolog.

SIMPULAN DAN SARAN

Gambaran pengetahuan lansia terkait manajemen stres di masa pandemi covid-19 masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan-kegiatan yang berbarengan dengan kegiatan dimasyarakat. Kegiatan pemeriksaan kesehatan, berbagi pengalaman, dan latihan fisik bersama dapat dilakukan melalui Posyandu Lansia atau acara pengajian dan arisan RT. Diharapkan para kader kesehatan dan aparat pemerintahan di masyarakat serta tokoh agama dapat mendukung dan memotivasi lansia agar dapat mengelola stres dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A.P. 2020. 5 cara Mengelola Stres di Tengah Pandemi Corona. Diakses dari <https://health.kompas.com/read/2020/03/20/180000668/5-cara-mengelola-stres-di-tengah-pandemi-corona?page=all>
- CNN Indonesia. 2021. Lonjakan kasus corona. Retrieved January 20, 2021, from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200327095133-20-487390/lonjakan-kasus-corona-ridari-dua-positif-hingga-893-kasus>
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Heshmatifar., Sadeghi., Mahdavi, et al. 2015. The effect of benson relaxation technique on depression in patients undergoing hemodialysis. *Journal of Babol University of Medical Sciences*. Vol. 17. No. 8. pg 34 - 40.
- _____. 2018. Pengertian Kesehatan Mental. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id>. Juli 2021.
- Jaka, R., Prabowo, T., & Dewi, W. 2015. Senam Lansia dan Tingkat Stress pada Lansia di Dusun Polaman Argorejo Kecamatan Sedayu 2 Kabupaten Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 3 (2): 110-115.
- Keliat, B.A, Helena, N dan Farida, P. 2011. *Manajemen Keperawatan Psikosial & Kader Kesehatan Jiwa*. Cetakan I. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Meiner, S.E. 2015. *Gerontologic Nursing*. 5th Ed. Missouri: Elsevier Mosby
- Munith & Siyoto. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit CV Andi Offset.
- Muslim, M. 2020. Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan menjadi Sukses. *Jurnal Esensi*, Vol. 23 No. 2.
- Prasetyo, H. 2015. *Panduan-Manajemen Stres*. Jakarta: PMI.
- Pratiwi & Santoso. 2013. Stres pada lansia. *Psycho Idea*. 11 (1).
- Rahmawati,S., Firmiana, M.E., & Hadiansyah, A. 2021. Manajemen stress dan kesehatan mental di masa pandemi covid-19. Jakarta: UAI. Diakses dari <https://eprints.uai.ac.id/>
- Sarafino & Smith. 2017. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Ed. 7th. Diakses pada 12 Februari 2020 di <https://ultimatecieguide.files.wordpress.com/2017/03/sarafino-health-psychology-biopsychosocial-interactions-edition-7.pdf>.

Lampiran Kegiatan dan Luaran Pengbamas

 <p>VIDEO PENGABDIAN MASYARAKAT PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)</p> <p>MANAJEMEN STRESS BAGI LANSIA DI MASA PANDEMI COVID-19</p> <p></p> <p>Dra. Pudjiati, S.Kp., M.Kep Sri Agus Sukoco, S.Kp., M.Kes Dr. Raden Siti Maryam, M.Kep, Ns.Sp.Kep.Kom Khansa Khairunnisa</p> <p>POLTEKKES KEMENKES JAKARTA III JURUSAN KEPERAWATAN TAHUN 2022</p>
 <p>AYO KELOLA STRESS AGAR KUALITAS HIDUP MENINGKAT</p>
<p>Video dapat diakses pada You Tube Poltekkes Jakarta III https://youtu.be/BeEEKVWtvGk</p>



