

**PENINGKATAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL LANSIA  
MELALUI TERAPI *LIFE REVIEW* DAN PEMERIKSAAN  
KESEHATAN DI SEKSI KESEJAHTERAAN DI SEKSI  
KESEJAHTERAAN PENYANTUNAN LANJUT USIA  
PADU WAU MAUMERE**

**Yuldensia Avelina<sup>1\*</sup>, Wihelmus Nong Baba<sup>2</sup>, Yosefina Dhale Pora<sup>3</sup>, Pasionista  
Vianitati<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa

\*Email : nersyoully@gmail.com

**ABSTRAK**

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang terjadi secara alamiah baik secara biologis maupun psikologis. Perubahan yang dialami lansia yakni pensiun, penyakit atau ketidakmampuan fisik, penempatan dalam panti werda, kematian pasangan dan kebutuhan untuk merawat pasangan yang kesehatannya menurun. Kondisi ini menyebabkan penduduk lansia sangat rentan mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Masalah kesehatan fisik yang dialami lansia yakni penyakit tidak menular seperti artritis gout, hipertensi, ISPA dan diabetes mellitus. Tingginya stresor dan peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kemungkinan lanjut usia mengalami kecemasan, kesepian sampai pada tahap depresi. Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar para lansia dapat mengetahui perkembangan status kesehatan mereka dan mendapat pengobatan bagi yang mengalami masalah fisik serta dapat mengatasi depresi melalui terapi *life review*. Metode yang digunakan adalah melalui pemeriksaan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah, pemeriksaan asam urat dan gula darah serta tes depresi dan memberikan terapi *life review* bagi lansia yang mengalami depresi. Kegiatan ini berjalan lancar dan para lansia antusias dengan aktif mengikuti kegiatan hingga akhir

**Kata Kunci:** Depresi, Pemeriksaan Kesehatan, Terapi Life Review

**ABSTRACT**

*Elderly is an advanced stage of a life process that occurs naturally both biologically and psychologically. Changes experienced by the elderly are retirement, illness or physical disability, placement in a nursing home, the death of a spouse and the need to care for a spouse whose health is declining. This condition causes the elderly population to be very vulnerable to health problems, both physical and psychological. Physical health problems experienced by the elderly are non-communicable diseases such as gout arthritis, hypertension, ARI and diabetes mellitus. The high stressors and unpleasant life events can lead to the possibility of elderly experiencing anxiety, loneliness to the stage of depression. The purpose of this community service activity is so that the elderly can find out the development of their health status and receive treatment for those who experience physical problems and can overcome depression through life review therapy. The method used is through health checks such as measuring blood pressure, checking uric acid and blood sugar as well as depression tests and providing life review therapy for the elderly who are depressed. This activity went smoothly and the elderly were enthusiastic and actively participated in the activity until the end.*

**Keywords:** Depression, Health Checkup, Life Review Therapy

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang terjadi secara alamiah baik secara biologis maupun psikologis. Perubahan yang dialami lansia yakni pensiun, penyakit atau ketidakmampuan fisik, penempatan dalam panti werda, kematian pasangan dan kebutuhan untuk merawat pasangan yang kesehatannya menurun. Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 persen. Kondisi ini menyebabkan penduduk lansia sangat rentan mengalami masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Tingginya stresor dan peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kemungkinan lanjut usia mengalami kecemasan, kesepian sampai pada tahap depresi (Aswanira, *et.al.*, 2015; Manungkalit & Sari, 2020; Maylasari, *et.al.*, 2019).

Depresi pada lansia lebih tinggi terjadi pada lansia yang hidup di panti jompo dibandingkan dengan lansia yang hidup di komunitas dengan perkiraan 11 sampai 78%. Dimana seringkali memiliki perjalanan kronis dan memiliki konsekuensi yang parah seperti peningkatan kecacatan, penurunan fungsi, penyakit jantung, pemanfaatan layanan, kematian baik karena bunuh diri maupun non-bunuh diri (Simning & Simons, 2017). Selain masalah depresi, lansia juga mengalami masalah penyakit tidak menular seperti artritis gout, hipertensi, ISPA dan diabetes mellitus. Lansia yang tinggal di panti jompo merasakan kurangnya dukungan keluarga, sosial, ekonomi dan kesehatan (Al-Amer, *et.al.*, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 Juli 2021 diperoleh data bahwa terdapat 50 lansia yang menghuni Seksi Kesejahteraan Sosial Penyantunan Lanjut Usia

Maumere. Semua lansia tersebut mengalami depresi ringan sampai sedang yang diukur menggunakan *Geriatric Depressions Scale*. Pengalaman lansia selama berada di panti jompo ini bervariasi, pada umumnya mereka menyatakan bahwa kurang mendapatkan dukungan baik dari keluarga, dukungan sosial dari pengasuh wisma, dukungan ekonomi dan kesehatan. Berdasarkan keterangan penanggung jawab panti jompo menyatakan bahwa selama ini upaya yang sudah dilakukan melalui terapi medis dan spiritual (kegiatan doa bersama) sedangkan untuk masalah psikologis belum maksimal, dikarenakan petugas kesehatan yang dimiliki hanya 1 orang perawat sedangkan para pengasuh wisma semuanya adalah pekerja sosial.

Terapi kelompok yang diberikan pada lansia sebagai manajemen depresi non farmakologis di panti jompo salah satunya adalah Terapi *Life Review* yang dapat membawa seseorang lebih akrab pada realita kehidupan. Dengan cara ini akan mengurangi depresi dan meningkatkan kesehatan psikologis (Aswanira, *et.al.*, 2015; Gill, *et.al.*, 2020). Pemeriksaan kesehatan kepada lansia secara berkala tidak pernah dilakukan, jika lansia tersebut mengeluh sakit barulah dilakukan pemeriksaan. Hal ini dikarenakan keterbatasan sumber daya manusia, dimana hanya 1 orang perawat dan keterbatasan pendanaan.

Tujuan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar para lansia dapat mengetahui perkembangan status kesehatan mereka dan mendapat pengobatan bagi yang mengalami masalah fisik serta dapat mengatasi depresi melalui terapi *life review*.

## METODE

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pada para lansia yang tinggal di Seksi Kesejahteraan Penyantunan Lanjut Usia Paduwau Maumere. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melalui pemeriksaan kesehatan pada lansia meliputi pengukuran tekanan darah, pemeriksaan asam urat dan pemeriksaan glukosa darah. Pengukuran tekanan darah dengan menggunakan spigmomanometer digital, pemeriksaan asam urat dan pemeriksaan kadar gula darah menggunakan alat tes cepat. Metode berikutnya yakni pemberian terapi *life review* yang mana sebelumnya dilakukan pengukuran depresi pada semua lansia menggunakan *Geriatric Depressions Scale* dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Lansia yang

mengalami depresi akan diberikan terapi *life review*. Terapi *life review* dilaksanakan sebanyak 4 sesi. Waktu yang dibutuhkan untuk setiap sesi adalah 45-60 menit. Untuk mengetahui keadaan depresi lansia maka dilakukan analisis dataPelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan selama 24 hari yakni dari tanggal 20 september sampai dengan 16 oktober 2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kordinasi dari berbagai pihak diantaranya LPPM, Seksi Kesejahteraan Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Maumere, Program Studi dan Fakultas. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

### A. DATA UMUM

#### 1. Jenis Kelamin Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 30)**

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-laki	22	43.14
2	Perempuan	29	56.86
	Total	51	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar

responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 56.86%.

### B. DATA KHUSUS

#### 1. Pemeriksaan Kesehatan

**a. Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah**

No	Kategori Tekanan Darah	f	%
1	Normal jika Sistolik: 90-< 120 mmHg Diastolik: 60-80 mmHg (Kemenkes)	16	31.37
2	Rendah jika Sistolik: < 90 mmHg Diastolik: < 60 mmHg (Kemenkes)	4	7.85
3	Pra Hipertensi jika	11	21.58

	Sistolik: 120-130 mmHg Diastolik: 80-89 mmHg (JNC VIII)		
4	Hipertensi Tingkat 1 jika Sistolik: 140-159 mmHg Diastolik: 90-99 mmHg (JNC VIII)	12	23.53
5	Hipertensi Tingkat 2 jika Sistolik: > 160 mmHg Diastolik: > 100 mmHg (JNC VIII)	8	15.67
<b>Total</b>		51	100

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden

tekanan darah normal yakni sebanyak 8 orang (31.37%).

**b. Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Asam Urat**

No	Kategori Asam Urat	f	%
1	Normal jika Laki: 3.4 – 7.0 mg/dL (Depkes RI, 2003) Perempuan: 2.4-6.0 mg/dL (Depkes RI, 2003)	32	62.74
2	Tinggi jika Laki: > 7.0 mg/dL (Depkes RI, 2003) Perempuan: > 6.0 mg/dL (Depkes RI, 2003)	19	37.26
<b>Total</b>		51	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden nilai asam urat berada pada

kategori normal yakni sebanyak 32 orang (62.74%).

**c. Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil Pemeriksaan Gula Darah**

No	Kategori Kadar Gula Darah	f	%
1	Normal	37	72.5
2	Tinggi	2	3.9
3	Rendah	12	23.5
<b>Total</b>		51	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden

nilai gula darah berada pada kategori normal yakni sebanyak 37 orang (72.5%).

2. Depresi lansia sebelum diberikan terapi life review

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Depresi lansia sebelum diberikan terapi life review**

No	Depresi lansia sebelum diberikan terapi <i>life review</i>	f	%
1	Tidak depresi	21	41.18
2	Ringan	5	9.80
3	Sedang	25	49.02
	Total	51	100

Berdasarkan tabel 4. di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori depresi sedang sebelum diberikan terapi *life review* yakni 83.33%.

3. Depresi lansia setelah diberikan terapi *life review*

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Depresi lansia setelah diberikan terapi *life review***

No	Depresi lansia setelah diberikan terapi <i>life review</i>	f	%
1	Tidak depresi	25	83.33
2	Ringan	5	16.7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 5. di atas dapat diketahui sebagian besar responden berada pada kategori tidak depresi setelah diberikan terapi *life review* yakni 83.33%.

4. Analisis tabulasi silang pemberian terapi *life review* terhadap depresi pada lansia

**Tabel 6. Analisis tabulasi silang pemberian terapi *life review* terhadap depresi lansia**

		Depresi lansia (post tes)		Total
		Tidak Depresi	Ringan	
Depresi lansia (pre tes)	Ringan	5	0	5
	Sedang	23	2	25
Total		28	2	30

Berdasarkan tabel 6. di atas diketahui bahwa sebagian besar responden yang sebelum diberikan terapi *life review* berada pada kategori depresi sedang menjadi tidak depresi setelah diberikan terapi *life review* yakni sebanyak 23 orang.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat diatas diperoleh bahwa sebagian lansia mengalami penyakit tidak menular seperti hipertensi dibuktikan dengan temuan dari hasil pengukuran tekanan darah yakni sebanyak 20 orang yang mengalami hipertensi tingkat 1 dan 2 serta 11 orang mengalami pra hipertensi. Ada juga sebagian kecil yang mengalami tekanan darah rendah. Lansia yang mengalami hipertensi pada umumnya disebabkan oleh faktor genetic atau keturunan. Selain itu disebabkan pula oleh gaya hidup seperti merokok, mengkonsumsi makanan tinggi garam dan kolesterol dan faktor stress. Walaupun pihak panti telah menerapkan aturan namun para lansia secara sembunyi-sembunyi melanggar aturan tersebut. Oleh karena itu, penulis memberikan rekomendasi kepada para pengasuh wisma untuk lebih memperhatikan aktivitas ataupun kebiasaan para lansia selama di panti, mengatur jenis makanan yang dikonsumsi serta membawa lansia untuk mengontrol tekanan darah serta rutin mengkonsumsi obat antihipertensi.

Hasil pengabdian masyarakat yang diperoleh berikutnya yakni masih ada sebagian kecil lansia yang mengalami peningkatan kadar asam urat dalam darah saat pengukuran yakni sebanyak 19 orang. Lansia mengalami peningkatan kadar asam urat disebabkan oleh pola makan dimana masih mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin seperti kacang-kacangan, jeroan dan sayuran hijau. Oleh karena itu, penulis memberikan rekomendasi kepada para pengasuh wisma untuk memperhatikan jenis makanan yang disajikan, memperhatikan diet bagi yang mengalami peningkatan asam urat serta patuh minum obat asam urat.

Hasil pemeriksaan kadar gula darah diperoleh masih ada 2 orang

lansia dengan peningkatan kadar gula darah. Lansia yang mengalami peningkatan kadar gula darah disebabkan karena tidak patuh terhadap diet dalam arti masih mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar gulanya dan tidak patuh dalam pengobatan. Oleh karena itu, penulis memberikan rekomendasi kepada para pengasuh wisma untuk memperhatikan diet serta pengobatan bagi lansia dengan masalah diabetes serta para lansia diharapkan untuk mematuhi diet dan pengobatan.

Lansia yang tinggal di seksi kesejahteraan sosial penyantunan lanjut usia ini selain mengalami penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes dan arthritis gout juga mengalami masalah dalam kesehatan mental. Hal ini diketahui dari hasil tes depresi yang dilakukan dimana dari 51 orang lansia ditemukan 30 orang mengalami depresi baik ringan maupun sedang. Penyebab dari para lansia mengalami depresi karena merasa tidak diperhatikan oleh keluarga, merasa tidak diperhatikan oleh para pengasuh, merasa dijauhi oleh teman-teman di panti, merasa khawatir dengan masa depan. Dampak dari depresi tersebut dimana para lansia cenderung menyendiri, kurang memperhatikan kebersihan diri, mengalami masalah tidur dan memiliki perasaan yang sensitif. Intervensi yang diberikan adalah melalui terapi *life review* dimana para lansia dibagi menjadi 3 kelompok dengan 1 kelompok terdiri dari 10 orang. Terapis dalam hal ini tim memberikan terapi dengan meminta lansia untuk menceritakan pengalaman hidup mulai dari masa anak-anak, masa remaja, masa dewasa dan masa lansia. Terapi ini dilakukan sebanyak 4 sesi dan setiap sesi membahas dari setiap tahap usia tersebut. Waktu yang dibutuhkan setiap

sesi adalah 60 menit. Selama kegiatan lansia aktif dalam menceritakan pengalaman masing mulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Hasil yang diperoleh setelah pemberian terapi *life review* yakni sebagian besar responden yang sebelum diberikan terapi *life review* berada pada kategori depresi sedang menjadi tidak depresi setelah diberikan terapi *life review* yakni sebanyak 23 orang. Oleh karena itu, penulis merekomendasikan kepada pengasuh wisma untuk lebih sering mengajak lansia untuk berkomunikasi terutama di waktu senggang, membawa lansia dengan masalah depresi untuk berkonsultasi ke psikiater untuk mendapatkan terapi lanjutan.

#### SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia melalui terapi *life review* dan pemeriksaan kesehatan berjalan dengan lancar. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut tercapai dimana para lansia dapat mengetahui perkembangan status kesehatan fisik dan mental mereka melalui pemeriksaan tekanan darah, pengukuran asam urat dan pengukuran kadar gula darah dan mendapat pengobatan bagi yang mengalami masalah fisik serta dapat mengatasi depresi melalui terapi *life review*. Para lansia sangat antusias mengikuti kegiatan ini mulai awal hingga akhir kegiatan.

Penulis menyarankan agar para pengasuh wisma lebih memperhatikan aktivitas lansia, mengajak lansia berkomunikasi terutama di waktu luang, memperhatikan menu makanan dari setiap lansia, berkordinasi dengan pihak puskesmas untuk pengobatan bagi lansia, berkordinasi dengan psikiater untuk pengobatan bagi lansia dengan depresi dan memperhatikan diet bagi

lansia dengan hipertensi, artritis gout dan diabetes.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Amer, Rasmieh., Subih, Maha., Aldaraawi, Hanan., Sue, Othman., Wafaa, Mousa, Mustafa & Salamonsen. (2019). Prevalence of Depressions and Its Influence On The Quality Of Life of Jordanians Living in Residential Care Facilities. *Journal Of Nursing Research*. 27(6):6-54. DOI:10.1097/JNR.0000000000000337.
- Aswanira, Nati., Rumentalia & Vausta. (2015). EfekLife Review Therapy terhadap Depresi Padalansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 18(3):139-142. eISSN:2354-9203. DOI:10.7454/jki.v18i3.416.
- Ekasari, Mia, Fatima., Riasmini, Ni Made., Hartini, Tien. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Konsep dan Berbagai Strategi Intervensi. Malang: Wineka Media.
- Gill, Balijit, Kaur., Sant, Robyn., Lam, Louisa., Cooper, Simon., Lou, Vivian, Wei, Qun. (2020). Non-Pharmacological Depression Therapies for Older Chinese Adults: A Systematic Review & Meta Analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. Vol.8. Issues: Mey-June. DOI:10.1016/j.archger.2020.104037.
- Gorman, Linda, M. & Anwar, Robynn, F. (2014). *Neeb's Fundamental of Mental Health Nursing*. 4<sup>th</sup> Edition. Philadelphia: F.A. Davis.
- Kholifah, Siti, Nur. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan



- Gerontik. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Manungkalit, Maria & Sari, NiPutu, Wulan, Purnama.(2020). The Influence of Anxiety and Stress Toward Depressions in Institutionalized elderly. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*.9(1):65-76.
- Maylasari, Ika., Rachmawati, Yeni., Wilson, Hendrik., Nugroho, Sigit, Wahyu., Sulystiawati, Nindya, Putri & Dewi, Freshy, Windy, Rosmala. (2019). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*. ISSN: 2086-1036. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Simning, Adam & Simons, Kelsey, V.(2017). Treatment of Depression in Nursing Home Resident Without Significant Cognitive Impairment: A Systematic Review. In *Psychogeriatr*. 29(2):209-226. DOI:10.1017/S1041610216001733.
- Stuart, Gail, Wiscarz. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St.Louis, Missouri: Elsevier Mosby.
- Tim Workshop Keperawatan Jiwa Universitas Indonesia. (2015). *Standar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Tidak diterbitkan.
- Townsend, Mary, C. (2014). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing. Concepts of Care in Evidence based Practice*. Sixth Edition. Philadelphia: F.A.Davis Company