JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.4, No.2, Februari 2025

EDUKASI PENGARUH TINGKAT STRES PADA KESEHATAN MENTAL DI RW 08 KELURAHAN MOJOSONGO KECAMATAN JEBRES SURAKARTA

Oleh
Endang Caturini[1], Dwi Ariani[2], Martono[3]
[1,2,3]Kementerian Kesehatan Republik IndonesiaPoltekkes Kemenkes Surakarta
Email: [1]endangcaturini@gmail.com

Article History:
Received: 03-01-2025
Revised: 25-01-2024
Accepted: 05-02-2025

Keywords:
Edukasi, Stres, Kesehatan Jiwa, Lansia

Abstract: Pendahuluan: *Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh, produksi hormon yang menurun, produksi enzim yang menurun dan penurunan imunitas tubuh dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Stres merupakan reaksi terhadap perubahan atau situasi yang dianggap mengancam, perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Dampak stres umumnya yang jika tidak diatasi lansia dapat menyebabkan lansia mengalami masalah psikologis ataupun kesehatan jiwa. Upaya untuk penurunan tingkat stres dan peningkatan kesehatan jiwa dibuatkan metode diskusi tanyajawab dengan edukasi pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan Jiwa.* ***Tujuan:*** *pengabdian ini untuk memberikan alternative penanganan lansia dengan masalah psikologis melalui kelola stress pada lansia dalam peningkatan kesehatan jiwa.* ***Peserta:*** *Kader lansia dan Lansia : 103 orang.* ***Metode pelaksanaan:*** *Metode pemasaran sosial didahului dengan pelaksanaan kunjungan wilayah untuk mengetahui permasalahan yang ada, pertemuan kader lansia untuk menyamakan persepsi pelaksanaan, pemberikan materi tentang edukasi pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan jiwa pada Lansia dan Kader.* ***Tempat lokasi:*** *di RW 08 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta.* ***Hasil****: Peningkatan pemahaman tentang stres, faktor pencetus stres , penangananan stres dan peningkatan pemahaman kesehatan jiwa. Kegiatan ini yang merupakan salah satu bagian dari Pengabdian Masyarakat Mandiri Dosen Politeknik Kesehatan Surakarta Kemenkes Surakarta jurusan Keperawatan pada tahun Akasdemik Semester Ganjil Tahun 2024-2025*

PENDAHULUAN

Harapan hidup suatu bangsa seringkali dijadikan sebagai tolok ukur kemajuan suatu bangsa. Indonesia adalah suatu negara yang sedang berkembang yang merupakan negara dengan perkembangan yang cukup baik dimana sensus pada tahun 2016 diperkirakan

jumlah lansia (usia 60 tahun diatas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 31.320.060 jiwa pada tahun 2022 (Sadya, 2022). Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, umur harapan hidup (UHH) penduduk Indonesia saat lahir mencapai 71,85 tahun pada 2022. Angka tersebut meningkat 0,28 tahun dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebesar 71,57 tahun (Infodatin, 2022). Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh, produksi hormon yang menurun, produksi enzim yang menurun dan penurunan imunitas tubuh dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Stres merupakan reaksi terhadap perubahan atau situasi yang dianggap mengancam, perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Dampak stres umumnya yang jika tidak diatasi lansia dapat menyebabkan lansia mengalami masalah psikologis ataupun kesehatan jiwa. Upaya untuk penurunan tingkat stres dan peningkatan kesehatan jiwa dibuatkan metode diskusi tanyajawab dengan edukasi pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan Jiwa.

Upaya Kesehatan bersumberdaya masyarakat yang berperan memberikan layanan kesehatan terhadap lansia dengan adanya posyandu lansia dan tidak terlepas dari peran kader Kesehatan. Meninjau

Pengabdian Masyarakat bertujuan untuk memberikan pengetahuan dalam melakukan pengelolaan stres dan peningkatan kesehatan jiwa secara mandiri pada lansia di RW 08 Keelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta.

Berdasarkan latar belakang diatas kami merasakan perlunya memprioritaskan edukasi pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan jiwa pada Lansia di RW 08 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Kegiatan ini yang merupakan salah satu bagian dari Pengabdian Masyarakat Mandiri Dosen Politeknik Kesehatan Surakarta Kemenkes Surakarta jurusan Keperawatan pada tahun Akasdemik Semester Ganjil Tahun 2024-2025.

Rumusan Masalah

Apakah pendekatan edukasi pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan jiwa pada Lansia, dapat meningkatkan pengetahuan akan pengelolaan stres dan kesehatan jiwa secara mandiri , di RW 08 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

Tujuan

1. Tujuan Umum
   Tujuan umum adalah terwujudnya Pengabdian Masyarakat Mandiri Dosen Politeknik Kesehatan Surakarta Kemenkes Surakarta jurusan Keperawatan pada tahun Akasdemik Semester Ganjil Tahun 2024-2025.
2. Tujuan Khusus
   Tujuan khusus adalah untuk memberikan pengetahuan dalam melakukan pengelolaan stres dan peningkatan kesehatan jiwa secara mandiri di RW 08 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta

Manfaat

Manfaat aplikatif pengabdian masyarakat ini adalah sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dalam melakukan pengelolaan stres dan peningkatan kesehatan jiwa secara

mandiri. Adapun manfaat dan target pengabdian adalah:

1. Manfaat bagi kader kesehatan: adalah bisa menambah wawasan pengetahuan dalam melakukan pengelolaan stres dan peningkatan kesehatan jiwa secara mandiri pada lansia.
2. Manfaat bagi lansia adalah bisa meningkatkan pengetahuan dalam melakukan pengelolaan stres dan peningkatan kesehatan jiwa secara mandiri
3. Manfaat bagi mahasiswa adalah dapat menambah pengetahuan, ketrampilan, dan sikap serta berpartisipasi dalam pengabdian masyarakat

Permasalahan Mitra

Meninjau penurunan kemampuan tubuh pada lansia, perubahan tersebut menyebabkan timbulnya gangguan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Stres merupakan reaksi terhadap perubahan atau situasi yang dianggap mengancam, perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Dampak stres umumnya yang jika tidak diatasi lansia dapat menyebabkan lansia mengalami masalah psikologis ataupun kesehatan jiwa.

Solusi yang ditawarkan

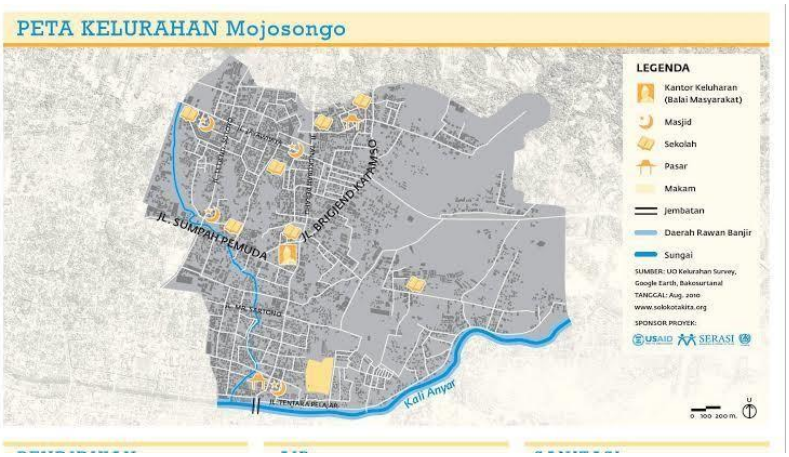
Untuk meningkatkan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan tentang pengelolaan stres dan peningkatan kesehatan jiwa secara mandiri di RW 08 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

Dilakukan edukasi pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan jiwa pada lansia di RW 08 Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Kota Surakarta

Peta Lokasi

Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres merupakan salah satu Kelurahan diantara 51 kelurahan yang ada di Kota Surakarta. Letak geografis Kelurahan Mojosongo antara 100BT – 111BT dan berada pada ketinggian 80-130 diatas permukaan laut. Luas wilayah di Kelurahan Mojosnngo termasuk wilayah yang luas dibandingkan dengan kelurahan yang ada di Kecamatan Jebres lainnya, yakni 532.927 Ha. Kelurahan Mojosongo dibagi menjadi 37 Rukun Warga dan 186 Rukun Tetangga. Jumlah penduduk di wilayah Kelurahan Mojosongo

±50.549 jiwa, dengan jumlah Kepala Keluarga ±13.720. Mayoritas penduduk memeluk agama Islam ±32.867, sisanya memeluk agama Kristen, Katholik, Hindu, dan Buddha (Anonim, 2022).



Gambar 1. Peta Kelurahan Mojosongo

Iptek yang ditransfer

Pelaksanaan tindak lanjut pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan methode of line, SMS (Short Message service), untuk membuat groub WA anggota lansia dan keluarga tokoh masyarakat dan aplikasi senam sendi yang bertujuan untuk bisa melihat ulang meteri yang sudah diberikan untuk dipraktekan setiap hari secara mandiri.

Pelaksasaan

Pada tahap pertama dierencanaan dawali dengan pembuatan proposal bersama team diajukan ke direktorat , yang selanjutnya dengan observasi lapangan. Kami team pengabmas melaksanakan observasi lapangan bertemu dengan para kader kesehatan RW 8 masyarakat, membicarakan tujuan kami dari team pengabmas.

Tahap kedua tahap pelaksanaan diawali dengan izin dan pendekatan ke RW 08 Kelurahan Mojosongo serta sosialisasi tujuan pengabmas pada RW 08 Kelurahan Mojosongo. Menyampaikan materi pelatihan adapun masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, kecemasan dan depresi. Stres merupakan reaksi terhadap perubahan atau situasi yang dianggap mengancam, perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Dampak stres umumnya yang jika tidak diatasi lansia dapat menyebabkan lansia mengalami masalah psikologis ataupun kesehatan jiwa.. Kegiatan edukasi pengaruh tingkat stres terhadap kesehatan jmental tersebut diikuti semua kader dan lansia dengan baik, hadir dan proses edukasi berjalan lancar.

Tahap ketiga, tahap monitoring dan evaluasi. Pada taha ini telah dilakukan rencana tindak lanjut dalam kegiatan evaluasi, selain mengevaluasi perilaku lansia akan kondisi kecemasan dan stres terhadap kesehatan mental diharapkan lansia dapat mempertahankan hal baik yang telah dilakukan serta menularkan pengetahuan dan kemampuannya kepada lansia di lingkungannya.

JPM
Jurnal Pengabdian Mandiri
Vol.4, No.2, Februari 2025

Berikut adalah dokumentasi kegiatan pengabdian Gambar Pengabdian Masyarakat :

DAFTAR REFERENSI

[1] Infodatin,2022.https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/ Infodatin-Lansia-2022.pdf
[2] Sadya 2022 . Umur Harapan Hidup di Indonesia. https://dataindonesia.id/Ragam/detail/umur-harapan-hidup-di-indonesia-sebesar-7185-tahun-pada-2022.
[3] Susetyaning, D., S, A. R., & Wijayai, R. (2023). Sosialisasi " Bahagia " Guna Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup Golongan Lansia Di Rumah Bahagia Bintan. 1(2), 248–253.
[4] Wicaksana, A., & Rachman, T. (2023). Latihan Meditasi Terhadap Penurunan Stres Pada
[5] Usia Dewasa Di Desa Pentadio Barat Kab. Gorontalo. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 3(1), 107.https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian- use-case-a7e576e1b6bf

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN