

UPAYA PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU LANSIA TENTANG DETEKSI DEPRESI LANSIA

Atiek Murharyati¹, Yunita Wulandari², Wahyuningsih Safitri³, Erinda Nur Pratiwi⁴

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

⁴Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email corresponding author: murharyatiatik@gmail.com

Abstrak

Kader menjadi *agent of change* untuk menggerakkan masyarakat agar mempunyai kesadaran untuk lebih menjaga. Tidak sulit bagi para kader Posyandu untuk mengajak masyarakat untuk ikut serta berkegiatan di Posyandu. Hipertensi mayoritas menjadi masalah besar bagi di setiap posyandu lansia di Indonesia. Faktor resiko penyebab hipertensi, salah satunya adalah stress. Perubahan psikososial yang terjadi pada masa tua akibat perubahan kognitif, kondisi penyakit, kehilangan peran sosial juga memengaruhi konsep diri lansia dan dapat menjadi stressor, sehingga rentan mengalami masalah psikologis yang umum yaitu depresi. Depresi pada lansia dapat diturunkan dengan beberapa cara salah satunya dengan pendekatan bimbingan spiritual. Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah kader posyandu lansia di Dusun Ngangkruk RT 01 RW 14 Kelurahan Selokaton dapat memahami tentang cara mendeteksi depresi pada lansia. Metode yang dilakukan adalah ceramah, demonstrasi dan tanya jawab. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang gizi seimbang pada balita bahwa ibu balita menjadi lebih mengerti tentang Pemberdayaan Kader Posyandu Lansia Tentang Deteksi Depresi Lansia dengan nilai rata-rata pengetahuan tentang Deteksi Depresi Lansia dengan persentase 80%. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah kader lansia penting memahami deteksi dini depresi pada lansia karena dapat meningkatkan status kesehatan lansia

Kata kunci: depresi, hipertensi, posyandu lansia

Abstract

to invite people to take part in activities at Posyandu. Hypertension is a big problem for the elderly in every elderly posyandu in Indonesia. One of the risk factors for hypertension is stress. Psychosocial changes that occur in old age due to cognitive changes, disease conditions, loss of social roles also affect the self-concept of the elderly and can become stressors, making them prone to experiencing common psychological problems, namely depression. Depression in the elderly can be reduced in several ways, one of which is the spiritual guidance approach. The purpose of this community service implementation is that elderly posyandu cadres in Dusun Ngangkruk RT 01 RW 14 Kelurahan Selokaton can understand how to detect depression in the elderly. The methods used are lectures, demonstrations and question and answer. The results of the implementation of community service regarding balanced nutrition in toddlers showed that mothers of toddlers became more aware of the Empowerment of Elderly Posyandu Cadres about Elderly Depression Detection with an average knowledge value of Elderly Depression Detection with a percentage of 80%. The conclusion from this community service is that the lansia cadre is important to understand early detection of depression in the elderly because it can improve the health status of the elderly.

Keywords: depression, hypertension, posyandu for the elderly

PENDAHULUAN

Posyandu merupakan suatu wadah kelompok usia lanjut di masyarakat dimana dalam proses pembentukannya dilakukan oleh masyarakat bekerjasama dengan pemerintah sebagai wujud peran

serta masyarakat dalam pembangunan kesehatan. Posyandu berjalan dengan baik bila mendapat dukungan dari kader. Kader diharapkan bisa memberikan dukungan peran dengan pelayanan yang meliputi pengukuran tinggi dan berat badan,

melakukan senam lansia, pengisian lembar KMS, memberikan penyuluhan atau penyebarluasan informasi kesehatan, menggerakkan serta mengajak usia lanjut untuk hadir dan berpartisipasi dalam kegiatan Posyandu lansia. (Alfin, M, 2012). Diluar hal tersebut para kader juga perlu memperhatikan perkembangan psikologis para lansia, sehingga perlu mengetahui terkait depresi pada lansia.

Keikutsertaan masyarakat dalam meningkatkan efisiensi pelayanan adalah atas dasar terbatasnya daya dan adanya dalam operasional pelayanan kesehatan masyarakat akan memanfaatkan sumber daya yang ada dimasyarakat seoptimal mungkin. Dengan terbentuknya kader kesehatan, pelayanan kesehatan yang selama ini dikerjakan oleh petugas kesehatan saja dapat dibantu oleh masyarakat. Dengan demikian masyarakat bukan hanya merupakan objek pembangunan, tetapi juga merupakan mitra pembangunan itu sendiri. Selanjutnya dengan adanya kader maka pesan-pesan yang disampaikan dapat diterima dengan sempurna berkat adanya kader, jelaslah bahwa pembentukan kader adalah perwujudan pembangunan dalam bidang kesehatan. (Widada. W.dkk , 2013).

Pertemuan kader posyandu lansia selain menyangkut persoalan dalam hal kesehatan dapat juga berbagi pengalaman dan pengetahuan disamping sebagai ajang silaturahmi antara masyarakat. Momentum pertemuan kader posyandu lansia bisa dijadikan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan dan berbagi pengalaman positif guna mewujudkan masyarakat yang cerdas dan berwawasan yang bermanfaat bagi kehidupan kader posyandu dan masyarakat pada umumnya.

(Komisi Nasional Lanjut Usia. 2010)

Kader-kader inilah yang menjadi *agent of change* dan menggerakkan masyarakat agar mempunyai kesadaran untuk lebih menjaga kesehatannya dengan mengikuti kegiatan Posyandu. Tidak sulit bagi para kader Posyandu untuk mengajak masyarakat untuk ikut serta berkegiatan di Posyandu, karena kader sudah terbiasa mengerahkan masyarakat dalam suatu kegiatan. Diharapkan masyarakat menjadi lebih sadar bahwa menjaga kesehatan itu penting dan perlu untuk disebarluaskan kepada masyarakat banyak. Besar atau kecil, banyak atau sedikit manfaat yang diterima masyarakat dalam mengikuti kegiatan posyandu diharapkan akan mempengaruhi kelanjutan kehidupan dalam kesehariannya. Karena modal utama masyarakat sebenarnya adalah sadar akan pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri. Peran kader kesehatan sebagai ujung tombak di bidang kesehatan sudah mulai menurun ditandai dengan pemanfaatan posyandu hanya sebesar 13% dan 14% kategori posyandu Purnama dan Mandiri . Sehingga kader sebagai *agent of Change* adalah suatu bagian dari sistem. Mereka adalah orang-orang yang mampu memengaruhi sikap lansia untuk menerima sebuah inovasi. (Widada. W.dkk , 2013)

Di Indonesia hipertensi masih menjadi tantangan besar. Hal ini dikarenakan hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Sekitar 1 dari 3 orang penduduk Indonesia menderita hipertensi. Berdasarkan prevalensinya, persentase penderita hipertensi yang berusia diatas 18 tahun yaitu 25,8%. Jumlah kasus hipertensi yang terdiagnosis oleh tenaga

kesehatan hanya sebesar 36,8% dan selebihnya (63,2%) tidak terdiagnosis. Hasil pengukuran yang dilakukan menunjukkan persentase penderita hipertensi mengalami peningkatan seiring dengan bertambah rentang usia. Pada kelompok umur 35-44 sebanyak 24,8% menderita hipertensi, umur 45-54 sebesar 35,6%, meningkat lagi pada umur 65-74 sebesar 57,6% dan yang paling tinggi sebanyak 63,8% dari lansia berusia 75 tahun keatas mengalami hipertensi. (Riskesmas, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi mayoritas menjadi masalah besar bagi di setiap posyandu lansia di Indonesia.

Faktor resiko penyebab hipertensi, salah satunya adalah stress. Stres atau depresi dapat meningkatkan denyut jantung sehingga berpotensi mengalami hipertensi (Kowalski, 2010). Perubahan psikososial yang terjadi pada masa tua akibat perubahan kognitif, kondisi penyakit, kehilangan peran sosial juga memengaruhi konsep diri lansia dan dapat menjadi stressor, sehingga rentan mengalami masalah psikologis yang umum yaitu depresi Putri, *at all*, 2016). Depresi pada lansia dapat diturunkan dengan beberapa cara salah satunya dengan pendekatan bimbingan spiritual. (Kurnianto, Syaifuddin dkk, 2011).

Sebelumnya tim pengabdian masyarakat sudah pernah melakukan penyuluhan kesehatan tentang pengendalian hipertensi pada para lansia penderita hipertensi dengan penyegaran materi tentang cara mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter kepada para kader posyandu lansia warga sehat Dusun Ngankruk Desa Selokaton, dan pelatihan senam lansia untuk kader lansia. Hal ini didasarkan bahwa dari koordinasi lintas sektoral dengan Puskesmas Gondangrejo

didapatkan data bahwa para kader lansia khususnya Di Dusun Ngankruk RT 01 RW 14 Kelurahan Selokaton Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar penderita hipertensi banyak dijumpai, yaitu sekitar 30 lansia. Berdasarkan hasil wawancara dengan para kader, bahwa cara mendeteksi lansia yang mengalami depresi perlu di ketahui kader juga, sehingga bisa mengurangi satu factor penyebab hipertensi

LANDASAN TEORI

Depresi merupakan satu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pada pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, anhedonia, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya, serta bunuh diri. Depresi sendiri disebabkan oleh faktor biologi, faktor genetik, dan faktor psikososial. (Kaplan, 2010). Depresi adalah perasaan sedih, ketidakberdayaan dan pesimis yang berhubungan dengan suatu penderitaan. Dapat berupa serangan yang ditujukan kepada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam (Nugroho, 2012). Depresi lansia menjadi masalah kesehatan yang erius, meskipun perkembangan pengobatan farmakologis dan psikoterapeutik sudah sedemikian maju. (Anton, Bunga, dkk, 2014). Lansia atau lanjut usia adalah tahap akhir dari proses penuaan. Pada tahap ini biasanya individu tersebut udah mengalami kemunduran fungsi fisiologis organ tubuhnya (Wahyunita dan Fitrah 2010) Lansia adalah kelompok lanjut usia yang rentan mengalami depresi. Depresi lansia disebabkan oleh kurangnya kemampuan beradaptasi terhadap perubahan pada diri akibat kemunduran fisik, mental dan sosial yang dialami. Keperahan gangguan depresi lansia dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu tidak depresi, depresi ringan dan depresi

sedang/berat (Ayu, Gusti trisna parasari (2015)

Lanjut usia akan semakin rentan terhadap gangguan kesehatan, dengan pendekatan psychoneuroimmunology dapat dijelaskan bahwa depresi yang dialami lanjut usia akan memodulasi system imun melalui jalur hipotalamic – pituitary – adrenocortical (HPA) axis dan system limbic (yang mengatur emosi dan learning proses). Kondisi depresi tersebut akan menstimulasi hipotalamus untuk melepaskan neuropeptida yang akan mengaktifasi Autonomic Nerv system dan hipofise untuk mengeluarkan kortikosteroid dan katekolamin yang merupakan hormone yang bereaksi terhadap konsisi depresi. Peningkatan kadar glukokortikoid akan mengganggu system imunitas. Bila depresi dapat dikendalikan maka modulasisistem imun menjadi lebih baik. Depresi yang lama dan berkepanjangan akan berdampak pada penurunan system imun dan mempercepat progresivitas terjadinya gangguan kesehatan pada usia lanjut. Jika keadaan ini tidak segera diatasi maka akan menurunkan kualitas hidup lanjut usia (Kurnianto,Syaifudin, 2011)

Permasalahan khusus pada lansia adalah proses penuaan yang terjadi secara alami, dengan konsekuensi timbulnya masalah fisik, mental, dan social. Masalah psikososial yang sering dijumpai adalah menambah berat beban keluarga dan masyarakat. Dari segi social, lansia mengalami penurunan interaksi antara diri dan lingkungan. Sehingga terjadi gangguan psikososial seperti depresi. (Sunaryo, dkk, 2015).

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian

kepada kader posyandu lansia dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab dan alat peraga. Ceramah, metode ini digunakan sebagai pengantar untuk memberikan penekanan penjelasan deteksi dini depresi pada lansia. Metode tanya jawab, metode ini digunakan baik pada saat dilangsungkannya penyuluhan atau pada saat diakhiri penyuluhan yang memungkinkan ibu-ibu kader posyandu lansia warga sehat mengemukakan hal yang belum dimengerti. Media yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah LCD dan laptop, dan alat ukur depresi pada lansia, leaflet.

METODE PENDEKATAN

Metode pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pertemuan lintas sektoral puskesmas bersama sarjana keperawatan program sarjana dengan melaksanakan perencanaan dan pembahasan terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu warga sehat desa Selokaton Kecamatan Gondangrejo.

PROSEDUR KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan diawali menyusun proposal kegiatan pengabdian masyarakat yang kemudian dilakukan monitoring evaluasi melalui presentasi dengan reviewer institusi. Setelah reviewer memberikan rekomendasi atas proposal termasuk dana yang diajukan maka selanjutnya dilakukan pertemuan lintas sektoral Puskesmas Gondangrejo bersama Program Studi Sarjana Keperawatan Program Sarjana, koordinasi melalui surat tugas oleh LPPM dan Puskesmas untuk

menentukan jadwal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, persiapan alat dan materi, persiapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan mengumpulkan seluruh tim, melakukan apersepsi mengenai kegiatan yang akan dipersiapkan seperti leaflet sebagai media. Dalam tahap ini ketua pengabdian beserta anggota tim akan menyusun SAP, leaflet, serta materi tentang deteksi dini depresi pada lansia. Selain itu ketua pengabdian akan mempersiapkan alat-alat yang diperlukan saat kegiatan pemberdayaan kader lansia. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa upaya pemberdayaan kader posyandu lansia warga sehat di dusun Ngangkruk RT 01 RW 14 Selokaton kalurahan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar dengan metode memberikan penyuluhan tentang cara melakukan deteksi depresi pada lansia. Kegiatan ini dimulai dari pukul 08.00-11.00 WIB yang diadakan di rumah bapak kadus yang biasa dipakai untuk posyandu lansia.

Saat kegiatan akan dimulai, diawali dari pengarahan dari ketua pengabdian kepada anggota tim. Kegiatan berupa cara melakukan deteksi depresi pada lansia dengan menggunakan metode ceramah dan Tanya jawab. Monitoring dan evaluasi yaitu setelah dilakukan proses pemberdayaan kader Posyandu lansia Warga Sehat melalui pengajaran dan penyuluhan tentang cara deteksi depresi pada lansia selanjutnya akan dilakukan monitoring dan evaluasi pada 1 bulan setelah penyuluhan dengan kunjungan ke posyandu lansia. Didalam proses monitoring maka ketua tim beserta anggota tim mendatangi Posyandu lansia Warga Sehat untuk mengevaluasi tingkat

pengetahuan kader posyandu lansia dalam mendeteksi depresi pada lansia.

HASIL KEGIATAN

Program peningkatan pengetahuan ini diawali dengan apersepsi tentang depresi pada lansia dan mengingatkan kembali tentang penyakit kronik pada lansia yang berpotensi menjadi penyebab depresi pada lansia. Di dusun Ngangkruk RT 01 RW 14 Selokaton kalurahan Gondangrejo banyak dijumpai penderita penyakit kronik Hipertensi, hal ini diketahu dari kegiatan pengabdian masyarakat sebelumnya. Lansia yang depresi akibat dari selain penyakit kronik maka bisa menyebabkan lansia tersebut mengalami sakit fisik. Apersepsi ini dilakukan untuk menggali pengetahuan tentang depresi pada lansia termasuk penyebabnya. Kader akan diberikan suatu pertanyaan tentang depresi pada lansia dan manfaatnya terhadap lansia, dengan hasil 100% kader belum memiliki pengetahuan tentang deteksi dini depresi pada lansia dan manfaatnya. Penyegaran materi dengan metode ceramah teori tentang deteksi dini depresi pada lansia diberikan pada kader lansia setelah kader selesai menjawab pertanyaan apersepsi sebagai bentuk pre test. Post test dilakukan setelah teori deteksi dini depresi pada lansia serta manfaatnya pada hipertensi disampaikan dan setelah sesi tanya jawab. Dari hasil post test dengan cara kuis didapatkan bahwa 95% kader menyatakan mengerti tentang pengertian depresi lansia, 60% mengetahui tentang akibat depresi pada lansia dan 80% mengetahui cara melakukan deteksi dini depresi pada lansia.

Hasil monitoring dan evaluasi di saat kunjungan kegiatan posyandu lansia bulan Agustus 2019 di peroleh hasil bahwa dari total 7 kader lansia yang hadir masih ingat dengan materi yang lalu : 80% masih bisa menjelaskan definisi singkat depresi pada lansia, 80 % masih bisa menyebutkan akibat depresi pada lansia, 90% bisa menjelaskan kembali cara melakukan deteksi dini depresi pada lansia. Lanjut usia atau lansia merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan pada manusia yang dicirikan dengan mulai terjadinya kemunduran fisik, psikologis dan sosialnya. Perubahan kemunduran ini akan menjadikan manusia yang sudah lansia mudah sakit. Melihat perkembangan sekarang bahwa status kesehatan lansia merupakan salah satu unsure kesejahteraan umum, maka lansia menjadi salah satu target pembangunan kesehatan.

Berdasarkan hasil informasi dari kader bahwa selama 3 bulan terakhir terdapat 58 lansia dengan 24 lansia diantaranya adalah penderita hipertensi. Hal ini menunjukkan resiko terjadinya depresi pada lansia akibat dari penyakit yang diderita atau bahkan sebaliknya, dikarenakan ada depresi sehingga memunculkan penyakit pada lansia. Sebagai tindak lanjut dari temuan angka hipertensi tersebut maka dilakukan pengabdian masyarakat kepada kader lansia tentang upaya pemberdayaan kader posyandu lansia dalam rangka mempelajari deteksi dini depresi pada lansia diharapkan akan dapat meningkatkan pengetahuan kader lansia Dusun Ngangruk RT 01 RW 14 Kelurahan Selokaton sehingga meminimalkan resiko terjadinya komplikasi lebih lanjut akibat depresi, yaitu salah satunya adalah hipetensi. Dan

harapannya bisa meminimalkan kondisi hipetensi lansia yang sudah ada untuk tidak menjadi lebih parah. Penyuluhan dilakukan hanya di satu lingkup RT 01 RW 14 saja yang mana dilaksanakan di posyandu lansia. Dengan jumlah penderita hipertensi 24 lansia penderita hipertensi. Setelah dilakukan tindakan penyuluhan cara melakukan deteksi depresi lansia pada kader posyandu lansia akan membuat rencana tindak lanjut memunculkan program dari posyandu lansia agar tingkat depresi lansia bisa diminimalkan, salah satunya dengan gathering lansia, senam lansia, dan rehabilitasi depresi pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelaksanaan upaya pemberdayaan kader posyandu lansia dalam rangka peningkatan aktifitas fisik lansia penderita hipertensi dengan pelatihan senam lansia RT 01 RW 14 Kelurahan Selokaton Kecamatan Gondangrejo, para kader telah mengetahui tentang hipertensi sekaligus cara pendendalian tekanan darah dengan aktifitas fisik salah satunya adalah senam lansia.

Saran

Untuk tim kesehatan lebih intensif memberikan penyuluhan-penyuluhan sebagai salah satu bentuk upaya preventif didalam peningkatan status kesehatan masyarakat khususnya di wilayah Kecamatan Gondangrejo yang belum tersentuh penyuluhan. Tindak lanjut pengabdian masyarakat, dilakukan latihan senam hipertensi. Tindak lanjut dari kegiatan selanjutnya adalah dilakukan penelitian terkait pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi pada lansia yang menderita hipertensi.

Gambar 1. Kegiatan pemberdayaan kader posyandu lansia tentang deteksi depresi lansia : pentingnya deteksi depresi lansia



Gambar 2. Kegiatan pemberdayaan kader posyandu lansia tentang deteksi depresi lansia : cara mengukur depresi Lansia



Gambar 3. Kegiatan tanya jawab cara mengukur depresi Lansia



DAFTAR PUSTAKA

1. Anton, Bunga, dkk. (2014). *Faktor – Factor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Dip Anti Social Theodora Makasar*. Jurnal Ilmiah kesehatan Diagnosis Volume 5 No. 5 tahun 2014: ISSN: 2302-1721 halaman. 550-554.
2. Alfin, M. (2012). *Evaluasi Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia Terhadap Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Adji Yuswo Ngebel Tamantirta Kasihan Bantul*. *Publikasi Penelitian*. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Ayu, Gusti trisna parasari (2015). *Hubungan dukungan social keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di kelurahan sading*. Jurnal Psikologi Udayana Vol 2 No 1 halaman 68 – 77
4. Kaplan & Sadock (2010). *Buku ajar psikiatri klinis*. Jakarta: EGC

5. Komisi Nasional Lanjut Usia. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia*. Jakarta.
6. Kurnianto, Syaifudin, dkk. 2011. Penurunan tingkat depresi pada lansia dengan pendekatan bimbingan spiritual. *Jurnal Ners* Vol.6 No 2 Oktober 2011: hal 156-163
7. Komisi Nasional Lanjut Usia. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia*. Jakarta.
8. Kowalski, R.E. (2010). *Program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke secara alami*. Bandung: PT Mizan Pustaka
9. Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*, edisi 3. Jakarta : EGC
10. Putri, at all. 2016. *Gambaran tingkat depresi lansia yang melakukan senam di Panti Social Tresna Werdha di Jakarta*. *Jurnal keperawatan Indonesia*, Volume 19 No 2 Juli 2016, ISSN 2354-9203 hal 92-99
11. Sunaryo, dkk. 2015. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV andi Offset
12. Wahyunita, Vina Dwi & Fitrah. 2010. *Memahami Kesehatan Pada Lansia*. Jakarta: Trans Info Media
13. Widada. W.dkk (2013). *Pemberdayaan Kelompok Lansia Melalui Optimalisasi Peran Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Sukorambi Kab Jember*. *The Indonesian Journal Of Helath Science*. Vo, 4 No 1 Desember 2013