

PEMBERDAYAAN *PEER GROUP* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN JIWA LANSIA DI DESA KARANGBONG KECAMATAN PAJARAKAN KABUPATEN ROBOLINGGO

Rizka Yunita¹⁾, Iin Aini Isnawati²⁾

¹Program Studi Profesi Ners, Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

²Program Studi Sarjana Keperawatan, Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan
email: rizkayunita10@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia didefinisikan sebagai suatu bentuk tahap tumbuh kembang paling akhir dari siklus kehidupan manusia. Masyarakat saat ini sering kali memandang negatif terhadap kehadiran lansia. Mereka menganggap bahwa sebagian besar masyarakat masih menilai lansia sebagai orang-orang yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik saat beraktifitas, mudah lupa dan menurun daya ingat. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan jiwa lansia melalui peer group. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara berdiskusi dengan sesama lansia sehingga dapat memberikan edukasi tentang cara meningkatkan kesehatan jiwa lansia. Dari kegiatan peer group, didapatkan bahwa lansia sering sekali mengalami mudah marah, emosi mudah terpancing, sulit tidur, sering terbangun malam hari, sering gelisah, perasaan mudah sensitif, dan merasa kesepian dikarenakan anaknya tidak mau tinggal bersama setelah menikah. Pada akhir sesi pertemuan, dilakukan evaluasi dari kegiatan dan didapatkan hasil bahwa para lansia telah menerima kondisi perubahan emosional dan memahami cara untuk meningkatkan kesehatan jiwa seiring dengan bertambahnya usia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peer group dapat meningkatkan kesehatan jiwa lansia sebab peer group sebagai sarana untuk bertukar pendapat, perasaan dan pikiran yang dialami sesama lansia sehingga dapat saling memberikan motivasi, dukungan serta dapat membantu dalam menyelesaikan masalah secara bersama-sama.

Kata kunci: *peer group, kesehatan jiwa, lansia*

ABSTRACT

Elderly is defined as a form of the last stage of growth and development of the human life cycle. People today often look negatively at the presence of the elderly. They assume that most people still assess the elderly as people who are less productive, less attractive, less energetic when engaged in activities, easy to forget and lose memory. This activity was carried out with the aim of improving the mental health of the elderly through the peer group. This activity is carried out by discussing with fellow seniors so that they can provide education on how to improve the mental health of the elderly. From the peer group activities, it was found that the elderly often experienced irritability, emotions easily provoked, difficulty sleeping, frequent waking at night, often restless, feeling sensitive, and feeling lonely because their children did not want to live together after marriage. At the end of the meeting session, an evaluation of the activities was carried out and the results showed that the elderly had accepted the conditions of emotional change and understood ways to improve mental health as we got older. So it can be concluded that the peer group can improve the mental health of the elderly because the peer group as a means to exchange opinions, feelings and thoughts experienced by fellow seniors so that they can give each other motivation, support and can help in solving problems together.

Keywords: *peer group, mental health, elderly*

1. PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk tahap tumbuh kembang paling akhir dari siklus kehidupan manusia. Selain itu, kondisi lansia dapat diartikan bagian

dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dari diri manusia sebab situasi tersebut akan dialami oleh setiap individu (Eboiyehi, 2017). Masyarakat saat ini sering kali memandang negatif terhadap kehadiran lansia. Masyarakat menganggap bahwa lansia

merupakan orang-orang yang kurang produktif, kurang menarik, kurang energik saat beraktifitas, mudah lupa dan daya ingat menurun. Kondisi ini seringkali dijadikan sebagai indikator penilaian penampilan lansia yang menyatakan bahwa lansia kurang bernilai dibandingkan dengan mereka yang masih berada dalam kondisi fisik yang energik (Dubey, Bhasin, Gupta & Sharma, 2011).

Hal ini mendorong terjadinya peningkatan permasalahan kesehatan yang dialami oleh lansia, seperti adanya keluhan pada masalah kesehatan secara fisik seperti indera pendengaran dan penglihatan serta menurunnya kesejahteraan kesehatan jiwa (Dhara & Jogsan, 2013). Selain itu, juga rentan mengalami masalah psikologis apabila lansia tidak mampu melakukan proses adaptasi terhadap perubahan kesehatannya. Kondisi ini seperti bertambahnya usia, menurunnya kekuatan fungsi fisik, adanya perubahan kondisi psikososial, menurunnya kemampuan finansial, dan menurunnya nilai kekerabatan antar anggota keluarga. Situasi tersebut membuat lansia merasakan kesepian (Pantelic, et al, 2012).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan jiwa lansia yakni melalui pemberdayaan teman sebaya (*peer group*) sesama lansia. *Peer group* dapat diartikan sebagai sekelompok orang yang mempunyai usia yang rata-rata hampir sama dan mempunyai kesamaan masalah kesehatan (Reitz, Zimmermann, Hutteman, Specht & Neyer, 2014). *Peer group* ini mempunyai fungsi utama memberikan sumber informasi dan dukungan satu sama lain. Melalui kelompok teman sebaya, mereka akan saling menerima umpan balik dari teman-teman mereka. Adanya kegiatan pemberdayaan *peer group* dapat membantu perkembangan aspek sosial para lansia sehingga lansia yang cenderung pendiam, merasa kesepian, dan yang berisiko mengalami depresi akan mendapatkan dukungan dari lansia lainnya. Hal itu dapat memperkuat harga diri dan perasaan bahagia dalam diri lansia (Hudson & Barrett, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Posyandu Grojogan dan Posyandu Bago Desa Karangbong, Pajarakan diperoleh informasi bahwa sebagian besar lansia mengalami masalah kesehatan seperti sulit untuk tidur,

sering cemas, gelisah, merasa diri tidak bermanfaat dan tidak berguna karena sering kali berbeda pendapat dengan anak sehingga anak sering marah dan keluar dari rumah yang membuat lansia merasa bahwa dirinya tidak berharga lagi. Hal ini juga membuat lansia merasa sendiri dan tidak dipedulikan lagi oleh anak sebab anak tidak pernah menjenguk dan tidak pulang ke rumah. Lansia yang datang ke posyandu lansia hanya 15 orang saja yang aktif. Sedangkan lansia yang lainnya enggan untuk periksa ke posyandu lansia sebab merasa malas dan merasa tidak ada gunanya ke posyandu.

Berdasarkan paparan masalah tersebut, diperlukan upaya memberdayakan lansia melalui pembentukan *peer group* yang beranggotakan lansia. Melalui kegiatan *peer group* ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan jiwa lansia sehingga para lansia dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih semangat, sejahtera dan bahagia. Tujuan kegiatan ini adalah dapat meningkatkan kesehatan jiwa lansia melalui pembentukan *peer group*.

2. METODE PELAKSANAAN

Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia yang berada di Posyandu Grojogan dan Posyandu Bago, Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara membentuk *peer group* yang beranggotakan sekelompok lansia sebaya. Kegiatan *peer group* dapat mendorong lansia untuk melakukan interaksi antara lansia satu dengan lainnya sehingga mereka dapat saling bertukar pendapat, berbagi perasaan, dan memberikan motivasi sehubungan dengan segala perubahan baik secara fisik, sosial, dan psikologis yang sering dirasakan lansia seiring dengan bertambahnya usia. Melalui kegiatan *peer group* ini lansia juga mendapatkan edukasi tentang kondisi psikologis yang sering kali dialami pada masa usia lanjut sehingga mereka dapat menerima segala perubahan dengan baik.

Setelah kegiatan *peer group* ini selesai dilakukan, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan kesehatan jiwa lansia yang semula merasa bahwa dirinya merasa kesepian, putus asa dan pasrah terhadap kondisi yang ada menjadi lebih mampu menerima segala

perubahan kesehatan sehingga mereka merasa lebih lega dan bersemangat untuk menjalani kehidupan dengan sejahtera dan bahagia. Tentunya, keberhasilan dari kegiatan *peer group* ini ditunjang dandilengkapi dengan media pembelajaran untuk memudahkan didalam penyampaian materi berupa leaflet dan lembar balik.

Selain itu, kegiatan *peer group* ini juga terdiri dari beberapa topik kegiatan. Adapun materi kegiatan yang diberikan antara lain lansia saling berdiskusi tentang permasalahan psikologis yang dialami selama usia lanjut, cara untuk mengatasi permasalahan psikologis tersebut, hambatan yang ditemui saat menyelesaikan masalah psikologis tersebut, berdiskusi cara yang tepat untuk menyelesaikan masalah psikologis yang dialami, memperagakan cara menyelesaikan permasalahan, dan cara untuk mencegah agar masalah penurunan psikologis tidak terjadi lagi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM telah dilaksanakan pada tanggal 24 Maret 2018 yang dilaksanakan di Dusun Grojogan dan Dusun Bago, Desa Karangbong, Kecamatan Pajajaran, Probolinggo. Kegiatan ini dihadiri oleh 10 lansia perempuan (67%) dan 5 lansia laki-laki (33%) yang berasal dari Dusun Grojogan sedangkan lansia yang berasal dari Dusun Bago terdiri dari 12 lansia perempuan (80%) dan sebanyak 3 lansia laki-laki (20%).

Gambar 1. Responden lansia pada kegiatan pemberdayaan *peer group* dalam meningkatkan kesehatan jiwa lansia



Gambar 2. Kegiatan pemberdayaan *peer group* dalam meningkatkan kesehatan jiwa lansia



Berdasarkan hasil kegiatan setelah dilakukan *peer group* diperoleh data bahwa kegiatan *peer group* ini dapat meningkatkan kesehatan jiwa pada lansia. Hasil ini serupa dengan yang dipaparkan oleh Hussey, Kajilal dan Okunade (2013) yang menyatakan bahwa *peer group* sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Peer group* dapat diartikan sebagai suatu kelompok yang beranggotakan dengan permasalahan yang sama sehingga mereka merasa senasib dan merasa tidak ada perbedaan status antara satu orang dengan yang lainnya. Dengan demikian, maka individu akan mendapatkan penghargaan yang lebih dari sebayanya sehingga akan merasakan adanya kepuasan secara psikologis sebab merasa dihargai atas keberadaannya dan mendapatkan perhatian.

Selain itu, melalui kegiatan *peer group* ini dapat diketahui segala permasalahan psikologis yang dialami oleh lansia seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Narr, Allen, Tan dan Loeb (2017) yang menekankan bahwa melalui kegiatan *peer group*, lansia diberikan kesempatan untuk menyampaikan seluruh pikiran, perasaan dan masalah yang sedang dialaminya saat ini sehingga mereka akan mendapatkan penguatan, motivasi, dan empati dari lansia sebayanya.

Berdasarkan hasil kegiatan *peer group* dapat terdapat kondisi psikologis lansia yang mana didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia menunjukkan kesehatan jiwa yang

rendah. Hal ini dikarenakan mayoritas lansia mengeluh mereka sering sekali tidak mampu mengendalikan emosi sepertimudah marah, emosi mudah terpancing, perasaan mudah sensitif, sulit tidur, sering terbangun pada saat malam hari, sering gelisah, cemas, dan merasa kesepian dan ketakutan disebabkan karena anak menolak untuk tinggal bersama orang tua sejak setelah menikah, serta sering kali menangis, putus asa dan pasrah ketika mereka sakit sebab tidak ada yang merawatnya.

Sesuai dengan hasil tersebut maka serupa dengan pemaparan yang diungkapkan oleh Tandon (2017) menyatakan bahwa seseorang yang bertambah usia akan menyebabkan terjadi beberapa perubahan yang dialami baik secara fisik, psikologis, hormonal dan kondisi sosial. Tentunya, bertambahnya usia tidak dapat dihindari sebab usia merupakan kondisi biologis yang akan dialami oleh semua individu dan apabila seseorang tidak mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan bertambahnya usia maka dapat menimbulkan permasalahan yang besar salah satunya adalah menurunkan kesehatan jiwa pada lansia.

Dhara dan Jogsan (2013) menegaskan bahwa lansia juga sangat rentan mengalami perubahan situasi emosional. Kondisi disebabkan karena mereka beresiko mengalami kehilangan salah satu pasangan, menurunkan finansial ekonomi keluarga diakibatkan menurunnya kekuatan fisik dalam bekerja, merasa kesepian karena beresiko tinggi untuk menghabiskan waktu seorang diri setelah anak menikah. Seluruh situasi tersebut, tentunya dapat memicu munculnya pemikiran-pemikiran negatif dalam diri lansia sehingga dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan mental.

Penurunan kesehatan psikologis yang sering kali dikeluhkan lansia antara lain kesulitan untuk tidur, sering kali merasa cemas, gelisah, merasa tidak bermanfaat dan berguna lagi didalam keluarga. Selain itu, dengan menurunnya daya ingat sehingga menyebabkan lansia mudah lupa dan mengakibatkan mereka sering kali diabaikan oleh lingkungan sekitar (Maciejewski, 2012). Apabila kondisi kesehatan jiwa lansia ini dibiarkan begitu saja dan berlangsung dalam

waktu yang lama, dapat memperburuk kondisi jiwa dari lansia itu sendiri. Salah satunya adalah dapat menyebabkan terjadinya depresi (Singh, Shukla & Singh, 2010).

Sesuai dengan paparan masalah kesehatan jiwa lansia yang telah terkaji ini, maka sangatlah diperlukan solusi dengan cepat dan tepat. Adapun salah satu cara yang dapat diaplikasikan adalah dengan memberikan dukungan secara emosional kepada lansia. Hal tersebut dapat dilakukan melalui pemberdayaan *peer group*. Sesuai hasil kegiatan yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa *peer group* dapat meningkatkan kesehatan jiwa pada lansia. Seperti yang telah dipaparkan oleh Robinson (2014) yang menyatakan bahwa teman sebaya mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan seseorang. Hal ini dapat dinilai karena mereka menganggap bahwa teman sebaya merupakan sekelompok orang yang mampu menerima dan menghargai kehadirannya sehingga dapat menyesuaikan diri dengan kepribadian yang dimiliki.

Selain itu, melalui teman sebaya, para lansia akan merasa lebih nyaman dan merasa tenang karena mereka dapat melampiaskan seluruh permasalahan dan keinginan yang diharapkan dengan leluasa. Mereka juga menganggap bahwa dengan teman sebaya, individu merasa senasib sehingga mereka mempunyai pandangan mengenai prinsip-prinsip hidup yang sama sehingga dapat memberikan kesejahteraan dalam diri baik dari segi fisik, sosial, dan psikologis (Balsa, Gandelman & Roldan, 2016).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Sebelum dilakukan kegiatan *peer group* didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia cenderung mengalami penurunan kesehatan jiwa. Setelah kegiatan *peer group* dilakukan didapatkan hasil bahwa lansia mampu untuk bercerita dan mengungkapkan masalah psikologis yang sedang dialami ketika usia lanjut. Melalui kegiatan *peer group* ini terjadi peningkatan kesehatan jiwa lansia yang ditandai dengan mereka dapat menerima perubahan yang dialami ketika bertambah usia, mereka semakin semangat, merasa lega,

dan merasa mendapatkan motivasi serta dukungan untuk menjalani kehidupan dimasa senjanya dengan lebih bahagia.

Diharapkan kegiatan *peer group* ini dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Kegiatan ini, tentunya harus mendapatkan pendampingan oleh petugas kesehatan. Kegiatan ini disarankan dapat dilaksanakan minimal setiap bulan satu kali.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Pengusul mengucapkan terima kasih kepada Ketua Yayasan Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Ketua Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Kepala Desa Karangbong Pajarakan, Kepala Dusun Grojogan dan Dusun Bago dan Aparatur Desa Karangbong yang telah membantu dalam melangsungkan kegiatan PKM ini. Serta kepada para lansia yang berada di Dusun Grojogan dan Dusun Bago yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya mengikuti kegiatan PKM ini dengan kooperatif.

6. REFERENSI

- Balsa, A., Gandelman, N., Roldan, F. (2016). Peer effects in the development of capabilities in adolescence. Uruguay: Universidad de Montevideo and Universidad ORT Uruguay.
- Dhara, D., Jogsan, Y. A. (2013). Depression and Psychological Well-being in Old Age. *J Psychol Psychother*, 3(3), pp. 1-4
- Dubey, A., Bhasin, S., Gupta, N&Sharma, N. (2011). A study of elderly living in old age home and within family set-up in Jammu. *Stud Home Com Sci*, 5(2), pp. 93-98.
- Eboiyehi, F. A. (2017). Convicted without evidence: Elderly women and witchcraft accusations in Contemporary Nigeria. *Journal of International Women's Studies*, 18(4), pp. 247-265.

- Hudson, E & Barrett, A. (2013). *Peer groups, employment status and mental well-being among older adults in ireland*. Germany: IZA Discussion Paper
- Hussey, A. J., Kanjilal, D., Okunade, A. A. (2013). Effects of peers and social environment on adolescent psychological well. *International Journal of Business and Social Research*, 3(2), pp. 69-83.
- Maciejewski, C. (2012). Dementia: enriching life with creative expression. *Journal of Dementia and Mental Health Care of Older People*, 16(3), pp 17-20.
- Narr, R. K., Allen, J. P., Tan, J. S., Loeb, E. L. (2017). Close Friendship Strength and Broader Peer Group Desirability as Differential Predictors of Adult Mental Health. *Child Development*, 00(0), pp. 1-16.
- Pantelic, S., Randelovic, N., Milanovic, Z., Trajkovic, N., Sporis, G., Kostic, R. (2012). Physical activity of elderly women in terms of age. *Physical Education and Sport*, 10(4), pp. 289-296.
- Reitz, A. K., Zimmermann, J., Hutteman, R., Specht, J., Neyer, F. J. (2014). The Role of Peer Groups and Peer Relationships in Personality Development. *European Journal of Personality*, 1(1), pp. 1-8.
- Robinson, J. (2014). *Adolescent peer group orientation, attachment/parenting styles and mental health*. Victoria: Deakin University.
- Singh, A. P., Shukla, A., Singh, P. A. (2010). Perceived self efficacy and mental health among elderly. *Delhi Psychiatry Journal*, 13(2), pp. 314-321.
- Tandon, M. (2017). A study on psychological well-being among elderly. *International Journal of Home Science*, 3(1), pp. 387-389.