

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 di Indonesia menyebabkan diberlakukannya pembatasan sosial untuk membatasi penyebaran virus melalui kontak antar manusia. Pada kaum lanjut usia (lansia), pembatasan sosial berdampak lebih besar a.l. menyebabkan kesepian dan masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental pada lansia dapat memperberat kondisi fisiknya yang sudah rentan, dan pada akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia. Komisi Lansia GKI Nurdin adalah sebuah wadah pelayanan bagi masyarakat lansia, berlokasi di Grogol, Jakarta Barat. Dari pembicaraan dengan pengurus Komisi Lansia GKI Nurdin, anggota lansia mereka pun mengalami masalah kesepian dan kecemasan selama pandemi COVID-19. Oleh karena itu, tim dosen FK Untar menyelenggarakan kegiatan PKM dengan mitra GKI Nurdin, memberikan penyuluhan kesehatan mengenai masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada lansia di masa pandemi serta pencegahannya.

METODE PELAKSANAAN

Diadakan rapat-rapat persiapan tim PKM dan juga rapat koordinasi dengan mitra. Sebagai bahan untuk menyusun materi penyuluhan, maka 1 bulan sebelum penyuluhan, diberikan survei daring kesehatan mental dan kualitas hidup lansia. Kegiatan PKM berupa penyuluhan dilakukan secara daring dengan aplikasi Zoom dengan topik: “Kiat Meningkatkan Kualitas Hidup dari Aspek Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19 bagi Lansia di Gereja Kristen Indonesia (GKI) Nurdin”.

HASIL PEMBAHASAN

Penyuluhan secara daring dengan aplikasi Zoom diselenggarakan pada hari/tanggal Selasa, 16 Maret 2021 pada acara Persekutuan Lansia GKI Nurdin, dan diikuti oleh 52 peserta. Kegiatan terdiri dari pemaparan hasil pengukuran kesehatan mental dan kualitas hidup lansia, ceramah mengenai kesehatan mental lansia, dan diskusi antara peserta dengan tim PKM. Dari kegiatan ini, luaran utama adalah publikasi artikel di E-Prosiding Serina Untar II 2021, dan luaran tambahan adalah HKI dari *e-booklet* materi edukasi kesehatan mental & kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Melalui kegiatan PKM ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di GKI Nurdin melalui pengetahuan mengenai kesehatan mental pada lansia dan cara-cara pencegahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Banerjee D. The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2020.
- Mukhtar S. Psychological impact of COVID-19 on older adults. *Curr Med Res Pract*. 2020; 10(4): 201-202.
- Gerst-Emerson K, Jayawardhana J. Loneliness as a public health issue: the impact of loneliness on health care utilization among older adults. *Am J Public Health*. 2015; 105(5): 1013-1019.

Lampiran 1. Sertifikat Pembicara PKM Penyuluhan Kesehatan (Webinar Kesehatan)

**MAJELIS JEMAAT
GEREJA KRISTEN INDONESIA**
(Anggota Persekutuan Gereja-Gereja di Indonesia)
Jl. Nurdin Raya No.35,37,39 Grogol- Jakarta 11450-☎ 5674067-5670692-5670135

PIAGAM PENGHARGAAN

No : 218/K/GKINUR/III/21

Majelis Jemaat GKI Nurdin memberikan piagam penghargaan ini kepada

dr. Marcella E. Rumawas, M.Sc, Ph. D

Atas partisipasinya sebagai pembicara Webinar Kesehatan Komisi Lansia GKI Nurdin,
dengan tema:
**“Kiat Meningkatkan Kualitas Hidup dari Aspek Kesehatan Mental di Masa Pandemi
Covid-19 bagi Lansia”**

Jakarta, 16 Maret 2021

Majelis Jemaat GKI Nurdin

**MAJELIS JEMAAT
GEREJA KRISTEN INDONESIA**
JL. NURDIN RAYA 35-37-39
JAKARTA 11450


Pdt. Dianawati S. Juwanda, M. Min
Ketua Umum


Pnt. Rebeca Lestari G.
Sekretaris Umum

Lampiran 2. Luaran PKM publikasi ilmiah di Prosiding Serina Untar II 2021

Seri Seminar Nasional Universitas Tarumanagara Ke-II Tahun 2021 (SERINA UNTAR II 2021) berkolaborasi dengan Konsorsium Kesehatan LLDIKTI3. Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat dalam Bidang Kesehatan melalui Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat dan sub topik bidang kesehatan, yaitu: Tantangan dan Peluang Penanggulangan Penyakit Infeksi di Abad 21 Jakarta, 28-29 April 2021



ID: 155-PKM

MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA GKI NURDIN DARI ASPEK KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI COVID-19

Marcella Erwina Rumawas¹, Anastasia Ratnawati Biromo², dan Twidy Tarcisia³

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: marcellar@fk.untar.ac.id

²Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id

³Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: twidy@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 di Indonesia menyebabkan diberlakukannya pembatasan sosial untuk membatasi penyebaran virus melalui kontak antar manusia. Pembatasan sosial tersebut juga berlaku terhadap kaum lanjut usia (lansia), dengan dampak yang lebih besar. Pembatasan sosial yang berkepanjangan pada lansia menyebabkan kesepian dan gangguan kesehatan mental, seperti timbulnya rasa cemas atau panik yang menetap, gangguan tidur, hingga depresi. Masalah kesehatan mental pada lansia tersebut dapat memperberat kondisi fisiknya yang sudah rentan, dan pada akhirnya menurunkan kualitas hidup lansia. Universitas Tarumanagara (Untar) bersama mitra Gereja Kristen Indonesia (GKI) Nurdin menyelenggarakan seminar dengan tujuan memberikan penyuluhan mengenai tanda dan gejala gangguan kesehatan mental yang umum terjadi pada lansia di masa pandemi serta pencegahannya. Satu bulan sebelum penyuluhan, 23 lansia sukarela mengisi kuesioner kualitas hidup melalui *google form*. Kegiatan penyuluhan secara daring dilakukan pada tanggal 16 Maret 2021 pada acara Persekutuan Lansia GKI Nurdin, terdiri dari pemaparan hasil pengukuran kualitas hidup lansia, ceramah mengenai kesehatan mental lansia, dan diskusi antara peserta dengan tim Untar. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 52 peserta melalui aplikasi Zoom. Hasil pengukuran kualitas hidup lansia mendapatkan 56.5% lansia menilai kualitas hidupnya baik. Dari kelima aspek kualitas hidup lansia, aspek kesehatan mental menunjukkan rerata skor terendah (65.3) dan memiliki korelasi terbesar dengan aspek kesehatan fisik ($r=0.45$, $p<0.05$). Pencegahan gangguan kesehatan mental pada lansia yang dapat berdampak pada kualitas hidupnya merupakan suatu keharusan.

Kata kunci: kualitas hidup; kesehatan mental; lansia; pandemi COVID-19

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic in Indonesia has resulted in social restrictions to limit the spread of the virus through human contact. These social restrictions also apply to the elderly with a greater impact. Prolonged social restrictions in the elderly lead to loneliness and mental health problems, including persistent anxiety or panic, sleep disturbances, and depression. Mental health problems in the elderly may aggravate their already vulnerable physical condition, and ultimately reduce their quality of life. Tarumanagara University (Untar) in partnership with the Indonesian Christian Church (GKI) Nurdin organized a seminar to educate the signs and symptoms of mental health disorders that were common in elderly during the pandemic and how to prevent them. One month before seminar, 23 elderly volunteered to fill out a quality of life questionnaire via Google form. The online seminar, which was carried out on March 16, 2021 during GKI Nurdin Elderly Fellowship, comprised the results presentation of the elderly's quality of life assessment, lectures on elderly's mental health, and discussion between participants and Untar team. The activity was attended by 52 participants via Zoom application. About 56.5% of the elderly rated their quality of life as good. Of all aspects of the elderly's quality of life, mental health's score was the lowest (65.3) and had the greatest correlation with physical health aspect ($r=0.45$, $p<0.05$). Prevention of mental health problems in the elderly that may have an impact on their quality of life is a necessity.

Keywords: quality of life; mental health; elderly; COVID-19 pandemic

Lampiran 3. Luaran PKM E-booklet Kesehatan Mental & Kualitas Hidup Lansia

MENTAL SEHAT KUALITAS HIDUP OPTIMAL

- **KENALI** tanda dan gejala masalah kesehatan mental pada lansia
- **SEGERA** lakukan upaya-upaya untuk mencegah / mengatasi gangguan tidur (insomnia), gangguan cemas dan depresi
- Bila belum berhasil, **SEGERA** cari bantuan profesional (konselor, psikolog, psikiater)



PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS TARUMANAGARA 2021

PENYUSUN:
Dr. Marcella E. Rumawas, M.Sc, Ph.D
Dr. Anastasia R. Biromo, Sp.KJ
Dr. Twidy Tarosisi, M. Biomed

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA
Jl. Lejog 5, Pamank No. 1, Jakarta 11440
Telp. 021-567-0355; 021-567-2781
Faks. 021-567-1325
Email: marcella@fkip.untar.ac.id; anastasiar@fkip.untar.ac.id; twidy@fkip.untar.ac.id

UNTAR KEDOKTERAN

KESEHATAN MENTAL LANSIA DAN KIAT MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DI MASA PANDEMI COVID-19



MATERI EDUKASI KESEHATAN

Penyusun:
Dr. Marcella E. Rumawas, M.Sc, Ph.D
Dr. Anastasia R. Biromo, Sp.KJ
Dr. Twidy Tarosisi, M. Biomed

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS TARUMANAGARA 2021

UNTAR KEDOKTERAN

DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA KESEHATAN MENTAL & KUALITAS HIDUP LANSIA

Lansia rentan mengalami:

- Gangguan tidur (insomnia)
- Gangguan cemas
- Depresi



KIAT MEMELIHARA KESEHATAN MENTAL & MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA

- **KENALI** tanda & gejala masalah kesehatan mental pada lansia
- **SEGERA** lakukan upaya-upaya untuk mencegah / mengatasi gangguan tidur (insomnia), gangguan cemas, & depresi
- Bila belum berhasil, **SEGERA** cari bantuan profesional (konselor, psikolog, psikiater)

BAGAIMANA DAMPAK PANDEMI COVID-19 PADA KESEHATAN MENTAL LANSIA ?

- Virus COVID-19 ditularkan melalui kontak antar manusia. Untuk membatasi penularannya, diberlakukan pembatasan sosial, termasuk pada kaum lansia (lanjut usia).
- Pembatasan sosial pada lansia menyebabkan perasaan terisolasi, jenuh & kesepian, hingga dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental.
- Masalah kesehatan mental yang paling sering terjadi pada lansia selama masa pandemi COVID-19 adalah gangguan tidur (insomnia), gangguan cemas dan depresi.

PENTINGHATI KESEHATAN MENTAL LANSIA ?

- Lansia yang memiliki beberapa penyakit kronik (komorbiditas), lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental, misalnya depresi.
- Pada lansia yang mengalami gangguan daya pikir, misalnya demensia, dapat membunuh akibat perasaan terisolasi & kesepian, sehingga lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental.
- Gangguan cemas sering menyebabkan gangguan tidur (insomnia), hingga depresi. Kondisi cemas, kurang tidur maupun depresi, dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga meningkatkan risiko terkena infeksi & risiko berbagai penyakit kronik (misalnya hipertensi, penyakit jantung dan stroke), serta menurunkan kualitas hidup lansia.

BAGAIMANA KESEHATAN MENTAL LANSIA MEMERANGKI KUALITAS HIDUP NYA ?

- Kualitas hidup lansia yang optimal dibantu oleh 5 aspek yaitu kesehatan mental, kesehatan fisik, relasi sosial, hubungan dengan lingkungan sekitar, dan nilai spiritualitas.
- Kesehatan mental berhubungan dengan aspek-aspek lainnya, terutama dengan kesehatan fisik, dalam meningkatkan kualitas hidup.

MATERI EDUKASI KESEHATAN PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS TARUMANAGARA

DEPRESI

Depresi adalah gangguan mood yang umum tetapi sering, menyebabkan gejala parah yang mengganggu pekerjaan, pikiran, dan mengurangi kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari seperti tidur, makan, atau bekerja.

WAWACAPAN LANSIA DEPRESI

- Gejala depresi pada lansia dapat berwujud dengan gejala pada orang muda
- Gejala depresi pada lansia dapat bertumpang tindih dengan gejala gangguan fisik atau gangguan daya pikir

KIAT MENGATASI DEPRESI

- Berbicara dan berbagi dengan orang terdekat
- Olah raga ringan & berkesinambungan setiap hari
- Tetap menjalin komunikasi rutin dengan keluarga / teman



MENGAPA LANSIA RENTAN DEPRESI ?

Beberapa faktor menyebabkan lansia rentan mengalami depresi:

- Kesepian
- Aktivitas berkurang
- Penurunan fungsi organ tubuh dan daya pikir
- Perubahan dalam kehidupan

Selama masa pandemi COVID-19, lansia lebih rentan lagi mengalami depresi, karena:

- Terisolasi di rumah
- Tidak dapat bertemu secara fisik dengan teman / keluarga (dapat diperberat oleh karena kurangnya fasilitas teknologi digital untuk bertemu keluarga / teman secara virtual)
- Cemas & sulit tidur (insomnia)

APA GEJALA LANSIA DEPRESI ?

- Suasana hati sedih, cemas, atau "lonjong" yang menetap
- Perasaan putus asa, pesimis, berakut, tidak berharga atau tidak berdaya
- Lemas marah
- Mudah lelah
- Bercakus kelesuan fisik / gangguan kesehatan
- Mudah lupa & konsentrasi terganggu
- Enggan melakukan hal-hal yang biasa dinikmati
- Perubahan nafsu makan & gangguan tidur

MENGAPA DEPRESI PADA LANSIA HARUS DIATASI ?

- Pada kondisi depresi, terjadi penurunan jumlah sel-sel imun yang berfungsi untuk kekebalan tubuh, sehingga lansia lebih rentan terasap penyakit.
- Depresi juga memicu peningkatan hormon kortisol (hormon stres), padahal hormon tersebut menurunkan respon kekebalan tubuh melawan penyakit.

MATERI EDUKASI KESEHATAN PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS TARUMANAGARA

GANGGUAN CEMAS

Gangguan cemas adalah perasaan cemas yang tidak kunjung hilang lebih dari sekedar kekhawatiran atau ketidaktentuan sementara, menjadi lebih buruk dari waktu ke waktu, & dapat mengganggu aktivitas sehari-hari maupun relasi dengan sesama.



KIAT MENGATASI CEMAS

- Sibukan waktu 15 menit tiap hari untuk mengasap / memuliskan kekhawatiran terakut
- Batasi diri membaca berita terkait COVID-19 / memunculkan cemas
- Tetap aktif melakukan kegiatan
- Diet sehat & seimbang
- Hindari kafein, garam perangsang & nikotin (rokok)
- Lakukan relaksasi pernapasan (tarik napas dari hidung, tahan napas, buang napas dari mulut, masing-masing 4 hitungan, ulangi hingga rasa cemas reda)

MENGAPA LANSIA RENTAN MENGALAMI GANGGUAN CEMAS ?

Selama pandemi COVID-19, keluhan cemas terutama karena:

- Kesadaran sebagai populasi yang rentan tertular COVID-19, memicu rasa takut / cemas bila terinfeksi COVID-19
- Memikirkan anggota keluarga yang masih sering keluar rumah
- Membaca dan mendengar berita terkait COVID-19

APA GEJALA GANGGUAN CEMAS ?

- Khawatir berlebihan / cemas berlebihan tentang berbagai hal
- Kesulitan mengontrol kecemasan
- Tegang otot & mudah lelah
- Gangguan konsentrasi
- Mudah kelesu
- Gelisah
- Sulit tidur di malam hari

MENGAPA GANGGUAN CEMAS HARUS DIATASI ?

- Saat cemas, respon sel-sel imunnya melemah. Akibatnya, sistem kekebalan tubuh lansia pun menurun dan lansia menjadi lebih rentan terasap infeksi.
- Saat cemas, terjadi peningkatan produksi hormon kortisol yang merupakan hormone stress. Hormon tersebut menyebabkan sel imunnya tidak bekerja dengan normal dan merusak jaringan.

BAGAIMANA MENGENDALIKAN PURBA CEMAS ?

- Kenali pikiran cemas
- Coba membuat pikiran alternatif yang lebih baik dari pikiran cemas tersebut
- Apabila belum berhasil, silahkan pikiran cemas tersebut dengan aktivitas lain, atau bicara dengan orang terdekat

MATERI EDUKASI KESEHATAN PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS TARUMANAGARA

GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA)

Insomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan gangguan sulit tidur atau tidak cukup tidur.

Pada lansia, perubahan tidur dapat berupa:

- Jumlah jam tidur total menurun
- Durasi tahapan/tawar tidur dalam berkurang
- Fase siklus sirkadian (~ siklus tidur-bangun dalam 24 jam) tertambat
- Terbangun lebih dini dan tidur di siang hari

KIAT MENGATASI INSOMNIA

- Tidur & bangun di waktu yang sama tiap hari
- Buat kamar tidur tenang, gelap, teduh, & nyaman
- Upayakan aktif di siang hari
- Sebelum waktu tidur:
 - Hindari menggunakan gadget / alat elektronik
 - Hindari makan berat, & minum mengandung kafein & alkohol



APA GEJALA INSOMNIA ?

- Sulit memulai tidur
- Sering kali terbangun dari tidur sepanjang malam
- Terbangun jauh lebih dini dibandingkan sebelumnya, dan tidak bisa tidur kembali
- Merasa jumlah jam tidur cukup, namun masih mengantuk, atau merasa lelah saat bangun

APAKAH INSOMNIA MEMPERAGHUI DAYA TAHAN TUBUH ?

Pada orang yang tidak mendapatkan kualitas tidur atau pun durasi tidur yang cukup, lebih mudah terasap penyakit infeksi terutama yang disebabkan oleh virus. Kurang tidur juga dapat menghambat kekebalan pemuliharaan diri sakit.

Penyebabnya, pada fase awal tidur terjadi peningkatan produksi sel-sel imun (kekebalan tubuh), pangsaran & pengimaran sel-sel imunitas ke kelenjar getah bening yang merupakan organ pertahanan terhadap infeksi, serta pembentukan memori imun saat fase tidur dalam. Produksi dan fungsi sel-sel imunitas tersebut terganggu pada kurang tidur.

MENGAPA INSOMNIA BERBAHAYA ?

Insomnia dapat meningkatkan:

- Risiko mendeteksi gangguan psikologis, misalnya cemas, depresi
- Risiko burn out
- Risiko penyakit fisik, misalnya: hipertensi, sakit jantung, stroke
- Risiko terkena infeksi karena menurunnya daya tahan tubuh

MATERI EDUKASI KESEHATAN PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Lampiran 4. Sertifikat E-HKI untuk luaran PKM E-booklet Kesehatan Mental & Kualitas Hidup Lansia

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN
CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC/00202126016, 3 Juni 2021

Pencipta

Nama : Marcella Erwina Rumawas, Anastasia Ratnawati Biromo dkk
 Alamat : Jl. Dr. Nurdin 2 No. 8 Rt 009 Rw 007 Kelurahan Grogol, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11450
 Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara
 Alamat : Jl. Letjen. S. Parman No. 1, Grogol, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440
 Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Booklet
 Judul Ciptaan : E-Booklet Berjudul "Kesehatan Mental Lansia Dan Kiat Meningkatkan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi COVID-19"

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 16 Maret 2021, di Jakarta
 Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000253235

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
 Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

(Signature)
Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

Disclaimer:
Dalam hal permohonan memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPITA

No	Nama	Alamat
1	Marcella Erwina Rumawas	Jl. Dr. Nurdin 2 No. 8 Rt 009 Rw 007 Kelurahan Grogol
2	Anastasia Ratnawati Biromo	Jl. Kemuning Harum III Blok C.3 No.6 Rt 004 Rw 005 Kelurahan Kemuning Selatan
3	Twidy Tarasati	Jl. Raya Bogar No. 5 Rt 011 Rw 001 Kelurahan Rambutan