



Penerapan Program Terapi Komplementer Secara Holistik Dengan PEMBERDAYAAN Lanjut Usia (Lansia) dan Keluarga Dalam Self-Management Kualitas Hidup

Lenny Lusia Simatupang¹, Muhammad Taufik Daniel Hasibuan², Dior Manta Tambunan³

^{1,2,3}Universitas Murni Teguh, Medan, Indonesia

email: lennylusia30@gmail.com, aniel.jibril@gmail.com, dior.endlesby@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia (Lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun. Menurut WHO, di wilayah Asia Tenggara terdapat populasi lansia sebesar 8 % atau sekitar 142 juta jiwa. Masalah yang sering dialami lansia adalah kelelahan, gangguan pola tidur. Masalah Psikososial disebabkan oleh kehilangan (finansial,status,teman). Proporsi disabilitas lansia berdasarkan penyakit yang diderita yaitu jantung, kencing manis, stroke, rematik dan cedera. Untuk mengatasi permasalahan pada lansia sangat dibutuhkan program yaitu dengan menerapkan terapi komplementer. Target yang akan dicapai pada pengabdian masyarakat ini adalah kemandirian lansia dalam melakukan terapi komplementer, terbentuknya beberapa kelompok lansia yang dipimpin oleh ketua kelompok dalam pengembangan terapi komplementer. Terlatihnya ketua kelompok lansia untuk melakukan terapi komplementer Yoga dan Guided Meditation. Terapi komplementer terinformasi bukan hanya kepada lansia saja tetapi kepada keluarga sehingga keluarga ikut berperan untuk meningkatkan kemandirian lansia pada saat di rumah. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari : (1) Persiapan;(2) Pelaksanaan kegiatan terapi komplementer (Yoga dan Guided Meditation) kepada lansia dan keluarganya (3) Melatih ketua Kelompok lansia tentang terapi yoga dan Guided Meditation (4) Monitoring dan Evaluasi. Hasil Pengabdian Masyarakat adanya peningkatan kualitas hidup lansia . Kesimpulan ; Terapi Komplementer (Yoga dan Guided Meditation) dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di desa Laut Dendang hal ini dilihat dari hasil post tes kualitas hidup dimana ada peningkatan kualitas hidup sebelum dan sesudah dilakukan terapi komplementer.

Kata Kunci: Terapi komplementer, pemberdayaan lanjut usia, self management, kualitas hidup

ABSTRACT

Elderly (elderly) is someone who has reached the age of over 60 years. According to WHO, in the Southeast Asia region there is an elderly population of 8% or around 142 million people. Problems that elderly people often experience are fatigue and disturbed sleep patterns. Psychosocial problems caused by loss (financial, status, friends). The proportion of disabled people in the elderly is based on the disease they suffer, namely heart disease, diabetes, stroke, rheumatism and injury. To overcome problems in the elderly, a program is really needed, namely implementing complementary therapies. The target to be achieved in this community service is the independence of the elderly in carrying out complementary therapies, the formation of several elderly groups led by group leaders in the development of complementary therapies. Trained senior group leaders to carry out complementary therapies such as Yoga and Guided Meditation. Complementary therapy is informed not only to the elderly but also to the family so that the family plays a role in increasing the independence of the elderly at home. The method of implementing activities consists of: (1) Preparation; (2) Implementing complementary therapy activities (Yoga and Guided Meditation) for the elderly and their families (3) Training elderly group leaders regarding yoga therapy and Guided Meditation (4) Monitoring and

Evaluation. The results of Community Service are an increase in the quality of life of the elderly. Conclusion ; Complementary Therapy (Yoga and Guided Meditation) can improve the quality of life of the elderly in Laut Dendang village, this can be seen from the results of the quality of life post test where there is an increase in the quality of life before and after complementary therapy.

Keywords: *Complementary therapy, elderly empowerment, self-management, quality of life*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun. Menurut WHO, di wilayah Asia Tenggara terdapat populasi lansia sebesar 8 % atau sekitar 142 juta jiwa. Diperkirakan populasi lansia pada tahun 2050 akan meningkat 3 kali lipat dari tahun 2020. Tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000(7,4%) dari total populasi. Tahun 2010 menjadi 24.000.000 (9,77%) dari total populasi tahun 2020 jumlah lansia mencapai 28.800.00 (11,34%) dari total populasi. Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 jiwa (1). Masalah yang sering dialami lansia adalah kelelahan, gangguan pola tidur. Masalah Psikososial disebabkan oleh kehilangan (finansial,status,teman). Terapi komplementer merupakan penerapan kesehatan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah (3). Terapi komplementer dapat mengatasi permasalahan secara holistik misalnya *Guided Meditation* dan *Yoga*. *Guided Meditation* merupakan meditasi terpandu menghasilkan kepercayaan diri,mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan (4) *Yoga* merupakan tehnik relaksasi pernapasan dan posisi tubuh yang dapat mengatasi masalah nyeri, kelelahan, gangguan tidur (5). *Yoga* merupakan terapi komplementer dimana dilakukan latihan perpaduan antara gerakan, penenangan pikiran, latihan napas dan meditasi. Terapi yoga dapat mencegah dan menurunkan tekanan darah. *Yoga* juga meningkatkan kualitas hidup, menurunkan indeks massa tubuh, mengurangi stress yang merupakan penyebab dari hipertensi. *Yoga* dan meditasi telah terbukti efektif dalam meringankan penyebab dan gejala gangguan neuropsikiatri yang berbeda. mendeskripsikan efek yoga dan meditasi terhadap kecemasan dan depresi serta mengeksplorasi gelombang otak sebagai alat untuk menilai potensi terapi komplementer ini (6). Efek dari terapi *Yoga* juga bermanfaat untuk sukses berhenti merokok sesuai hasil penelitian (7) *Yoga* dapat meningkatkan peluang berhenti merokok khususnya kalangan perokok ringan. Hal ini sangat membantu lansia yang mempunyai kebiasaan merokok untuk berhenti merokok. *Guided Meditation* adalah Meditasi terpandu dipimpin oleh seorang guru meditasi yang berpengalaman, baik secara langsung, melalui siaran langsung, atau melalui rekaman audio atau video. Hasil penelitian (4) Meditasi terbimbing yang dilakukan selama 6 minggu pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa menghasilkan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam kebahagiaan, antusiasme, inspirasi, keaktifan, kewaspadaan, kesadaran, tingkat stabilitas,kepercayaan diri, kejernihan pikiran, pengendalian kemarahan, intervensi refleksi diri. Desa Laut Dendang merupakan desa yang berada di kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Penduduk desa laut dendang berjumlah 15.048 jiwa dimana jumlah lansia merupakan 7.5 % yaitu berjumlah sekitar 1.128 jiwa dan bertambah setiap tahunnya. Adanya penambahan jumlah lansia memerlukan perhatian bersama dari seluruh pihak untuk mendukung lansia agar tetap sehat, mandiri dan produktif. Desa Laut dendang mempunyai posyandu lansia untuk membina dan pemberdayaan kemandirian lansia. Posyandu lansia sangat dibutuhkan untuk membantu lansia sesuai dengan kebutuhannya sehingga lansia tidak merasa terabaikan lagi terutama dalam pemeliharaan kesehatan. Kegiatan posyandu lansia di desa Laut Dendang sudah dilaksanakan sejak tahun 2010. Awal kunjungan lansia ke posyandu hanya diikuti oleh 10-20 orang saja akan tetapi seiring berjalannya waktu

saat ini sudah mencapai 150 orang yang datang dari 9 dusun. Layanan posyandulansia di desa laut dendang diadakan satu kali dalam satu minggu yaitu pukul 10.00 WIB-12.00 WIB. Kegiatan posyandu lansia terdiri dari pemeriksaan kesehatan, olah raga, pembagian makanan tambahan. Minimnya kunjungan lansia ke posyandu lansia, kurangnya partisipasi keluarga dalam mengatasi permasalahan lansia, Permasalahan kesehatan lansia di desa Laut Dendang yaitu menurunnya kekuatan fisik merupakan faktor pertama yang menjadi masalah salah satu contohnya adalah perubahan fisik dan adanya keluhan pada lanjut usia mengakibatkan dirinya merasa tidak dapat mengerjakan berbagai aktivitas seperti pada saat muda dulu. Hal ini menyebabkan lanjut usia kemudian menjadi demotivasi dan menarik diri dari lingkungan sosial. Masalah-masalah lain yang dikeluhkan lansia antara lain, perasaan tidak berguna dan membutuhkan perhatian lebih dari keluarga. Masalah-masalah ini dapat membuat harapan hidup pada lanjut usia menjadi menurun. Tujuan dari pengabdian ini adalah Membentuk beberapa kelompok lansia untuk melaksanakan kegiatan terapi komplementeryang diketuai oleh salah seorang lansia. Memandirikan lansia dan keluarga dalam melaksanakan terapi komplementer baik di rumah maupun pada kegiatan terapi komplementer di posyandu Membantu program pemerintah yaitu Keberhasilan pelaksanaan Strategi Nasional dan Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2020-2023 (8) Menemukan solusi permasalahan lansia dengan penerapan terapi komplementer dapat meningkatkan kualitas hidup lansia sehingga lansia dapat mandiri, bahagia dan produktif.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari : (1) Persiapan;(2) Pelaksanaan kegiatan terapi komplementer (*Yoga dan Guided Meditation*) kepada lansia dan keluarganya (3) Melatih ketua Kelompok lansia tentang terapi yoga dan Guided Meditation (4) Monitoring dan Evaluasi .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan edukasi tentang terapi komplementer (*Yoga dan Guided Meditation*) terhadap kader posyandu dan keluarga lansia terdapat adanya peningkatan pengetahuan yang dapat dilihat pada tabel 1.

Setelah dilaksanakan Latihan terapi komplementer (*Yoga dan Guided Meditation*) Terdapat peningkatan kualitas hidup lansia yang dapat dilihat pada tabel 2. Dari tabel 2 distribusi frekuensi pre test dapat di ketahui bahwa kualitas hidup lansia mayoritas sedang sebanyak 24 orang (75 %) dan Post test di dapat mayoritas kualitas hidup tinggi yaitu 20 orang (62.5 %). Terapi komplementer merupakan penerapan kesehatan tradisional yang memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural manfaat dan keamanannya terbukti secara ilmiah (3). Terapi komplementer dapat mengatasi permasalahan secara holistik misalnya Guided Meditation dan Yoga. Guided Meditation merupakan meditasi terpandu menghasilkan kepercayaan diri, mengurangi stres, meningkatkan kebahagiaan (4) Yoga merupakan tehnik relaksasi pernapasan dan posisi tubuh yang dapat mengatasi masalah nyeri, kelelahan, gangguan tidur (5). Yoga merupakan terapi komplementer dimana dilakukan latihan perpaduan antara gerakan, penenangan pikiran, latihan napas dan meditasi. Terapi yoga dapat mencegah dan menurunkan tekanan darah. Yoga juga meningkatkan kualitas hidup, menurunkan indeks massa tubuh, mengurangi stress yang merupakan penyebab dari hipertensi. Yoga dan meditasi telah terbukti efektif dalam meringankan penyebab dan gejala gangguan neuropsikiatri yang berbeda.

mendesripsikan efek yoga dan meditasi terhadap kecemasan dan depresi serta mengeksplorasi gelombang otak sebagai alat untuk menilai potensi terapi komplementer ini (6). Efek dari terapi Yoga juga bermanfaat untuk sukses berhenti merokok sesuai hasil penelitian (7) Yoga dapat meningkatkan peluang berhenti merokok khususnya kalangan perokok ringan. Hal ini sangat membantu lansia yang mempunyai kebiasaan merokok untuk berhenti merokok. Guided Meditation adalah Meditasi terpandu dipimpin oleh seorang guru meditasi yang berpengalaman, baik secara langsung, melalui siaran langsung, atau melalui rekaman audio atau video.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan kader posyandu dan keluarga lansia sebelum dan sesudah edukasi

No	Informasi	Pengetahuan						Total	
		Baik		Cukup		Kurang			
		f	%	F	%	f	%		
1	Sebelum edukasi	1	4%	10	43%	12	47%	23	100%
2	Setelah Edukasi	18	78%	5	22%	0	0%	23	100%
Total								23	100%

Tabel 2 Kualitas Hidup Lansia

Kategori	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tinggi	8	25.0	20	62.5
Sedang	24	75.0	12	37.5
Rendah	-	-	-	-
Jumlah	32	100	32	100



Gambar 1 Edukasi *Guided Meditation* dan *Yoga*.



Gambar 2. Pelaksanaan *Guided Meditation* dan *Yoga*.

KESIMPULAN

Terapi Komplementer (*Yoga* dan *Guided Meditation*) dapat meningkatkan kualitas hidup lansia di desa Laut Dendang hal ini dilihat dari hasil post tes kualitas hidup dimana ada peningkatan kualitas hidup sebelum dan sesudah dilakukan terapi komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes RI. Populasi Lansia Diperkirakan Meningkat hingga tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI; 2020. Diakses pada tanggal 8 April 2023 pada laman <https://www.kemkes.go.id/article/view/13110002/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020.html>
- [2] Kemenkes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI; 2018. Diakses pada tanggal 8 April 2023 pada laman https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- [3] Permenkes. Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer. Jakarta: Kemenkes RI; 2018. Diakses pada tanggal 10 April di http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._15_Th_2018_ttg_Penyelenggaraan_Pelayanan_Kesehatan_Tr adisional_Komplementer_.pdf

- [4] Vaishnav SB, Hirapara JJ, Shah KM. Study of effect of guided meditation on quality of life in patients of end stage renal disease (ESRD) on maintenance hemodialysis a randomised controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 2022.
- [5] Kaushik M, Jain A, Agarwal P, Joshi DS, Parvez S. Role of Yoga and Meditation as Complimentary Therapeutic Regimen for Stress-Related Neuropsychiatric Disorders: Utilization of Brain Waves Activity as Novel Tool. *Journal Of Evidence Based Integrative Medicine*, 2020; 25; 1-12. DOI: 10.1177/2515690X20949451
- [6] Djafar I, Zurimi S. Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2022; 13(1); 41-46.
- [7] Bock CB, Dunsinger IS, Rosen KR, Thin H, Jennings E, Fava LJ, Becker MB, Carmody J, Marcus HB. Yoga as a Complementary Therapy for Smoking Cessation: Results from Breath Easy, a Randomized Clinical Trial. *HHS Public Access*, 2018; 42; 125 – 131.
- [8] Permenkes. Rencana Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2020-2024. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
- [9] Sari II, Maria R, Waluyo A. Terapi Komplementer Yoga Membantu Mengatasi Fatigue Pasien Kanker Payudara. *Journal Of Telenursing*, 2021; 3(1). DOI: <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2218>.