

Pengaruh Edukasi Berfikir Positif Pada Lansia Dengan Masalah Psikososial Ketidakberdayaan

Asrina Pitayanti

Program Studi Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun
Email : asrinapitayanti44@gmail.com

Fitria Yuliana

Program Studi Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun
Email : fitriayulianan57@gmail.com

ABSTRAK

Sikap positif tentang penuaan dapat menjadi sumber persepsi diri yang positif tentang penerimaan diri dengan bertambahnya usia. Kasus yang banyak ditemukan adalah ketidakberdayaan lansia dengan prevalensi kejadiannya berkisar 30-45% dari kasus kesehatan jiwa. Banyak lansia berharap saat mencapai tahap akhir perkembangan hidup, lansia hidup tenang, damai dan hidup bersama dengan anak-anak serta cucu dengan bahagia. Tapi pada kenyataannya, sebagian besar harapan-harapan lansia tidak terwujud. Tujuan dari penelitian ini mengidentifikasi Pengaruh Pemberian edukasi berfikir positif pada lansia dengan masalah psikososial ketidakberdayaan Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW).

Desain penelitian yang digunakan adalah " *Pra experimental pre-post test whit control grup*". Dimana sampel dipilih secara purposive sampling, kemudian untuk kelompok tersebut diberikan perlakuan dan di observasi ulang untuk mengetahui hasilnya. Sampel penelitian ini adalah semua lansia yang memiliki data mayor atau memiliki karakteristik yang sesuai dengan kriteria inklusi 25 orang lansia. Instrumen penelitian ini SAP dan memodifikasi kuesioner pre dan post. Hasil penelitian selisih dari tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah terjadi peningkatan pemahaman dari skor baik dari 6 bertambah menjadi 14, dan yang memiliki nilai cukup dari 9 menurun menjadi 10 lansia, sedangkan skor kurang 10 orang menurun menjadi 2 orang. Analisa hasil penelitian dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai $p\text{ value } 0,007 < \alpha (0,05)$, disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari edukasi berfikir positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia dengan masalah psikososial ketidakberdayaan.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan Pengaturan hidup yang dilakukan oleh Lansia dalam hal meningkatkan kemandirian didalam kehidupan sehari-hari, akan membuat lansia lebih bermakna dan bahagia sehingga Dukungan sosial dari orang terdekat misal keluarga, petugas kesehatan yang merawat diharapkan selalu aktif dan konsiten .

Kata Kunci : EDukasi Berfikir Positif, Ketidakberdayaan

1. PENDAHULUAN

Perubahan yang dialami lanjut usia secara normal tidak akan menimbulkan masalah, tetapi jika perubahan ini terjadi secara tidak normal dapat mengganggu sebagian atau seluruh kemampuan yang dimilikinya (Aswin, 2003 dalam Rohmah, Alfina Shofia Nur dan Santoso, Totok Budi, 2013). Menurut Azizah, 2011 (dalam Intani, Arum Cahya, 2013) perubahan struktur dan fungsi tubuh yang dialami oleh lanjut usia secara bertahap berupa perubahan fisik, kognitif dan psikososial .

Banyak diantara lansia berharap saat mencapai tahap akhir perkembangan hidup, lansia akan hidup tenang, damai dan hidup bersama dengan anak-anak serta cucu dengan bahagia. Tapi pada kenyataan, sebagian besar harapan-harapan lansia tidak terwujud. Kesulitan untuk mencapai harapan lansia untuk bahagia dikarenakan beberapa faktor seperti lansia akan diantarkan ke panti jompo karena berbagai alasan, salah satu alasan adalah anak-anak tidak dapat mengurus lansia yang tinggal di rumah dengan alasan sibuk bekerja. Ketika lansia diantarkan oleh keluarga ke panti jompo, maka lansia akan merasa tidak berguna dan tidak diinginkan sehingga membuat banyak lansia akan mengembangkan perasaan rendah diri dan marah terhadap diri sendiri, orang lain dan juga lingkungan. Santrock (2002) menyebutkan bahwa lansia dimulai ketika individu memasuki usia 60 tahun keatas. Banyak diantara lansia berharap saat mencapai tahap akhir perkembangan hidup, lansia akan hidup tenang, damai dan hidup bersama dengan anak-anak serta cucu dengan bahagia. Tapi pada kenyataan, sebagian besar harapan-harapan lansia tidak terwujud.

Jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan sekitar 18.957.189 (8,42%) jiwa dari jumlah penduduk di Indonesia (BPS, 2013). Berdasarkan kondisi tersebut dengan bertambahnya usia harapan hidup, maka jumlah lansia juga akan bertambah pada tahun 2020, yaitu sekitar 28.882.879 (11,34%) jiwa dari total penduduk Indonesia (Menkokesra, 2010; Ronawulan, 2009) Soeweno, 2009). Peningkatan usia harapan hidup lansia berdampak pada permasalahan kesehatan. Proses perubahan yang dialami lansia cenderung berpotensi menimbulkan 218 Jurnal Ners Vol. 10 No. 2 Oktober 2015: 217–

221 masalah kesehatan jiwa secara khusus, seperti dimensia, ansietas, ketidakberdayaan, dan depresi (Grandfa, 2007). Prevalensi kejadian masalah kesehatan jiwa pada lansia di unit komunitas bervariasi antara 1-35% (Frazer, Christonson & Griffith, 2005). Kasus yang banyak ditemukan adalah ketidakberdayaan lansia dengan prevalensi kejadiannya berkisar 30-45% dari kasus kesehatan jiwa yang lain (Dharmono, 2008). Penanganan diagnosa ketidakberdayaa diperlukan Tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi diagnosa keperawatan ketidakberdayaan . Jika ketidakberdayaan berlangsung lama, dapat mengarah ke keputusasaan. Dalam kehidupan sosial, lansia cenderung ketergantungan dengan orang lain, tidak mampu berpartisipasi dalam sosial kemasyarakatan secara aktif, enggan bergaul dan kadang menghindari dari orang lain, Ketidak mampuan mengambil keputusan dan mempunyai kemampuan komunikasi verbal yang kurang atau kurang dapat mengekspresikan perasaan terkait dengan penyakitnya atau kondisi dirinya.

Data saat pengkajian didapatkan lansia dengan diagnose keperawatan ketidak berdayaa sebanyak 25 klien. Salah satu solusi dalam menurunkan masalah psikologis yang dialami oleh lansia dengan memberikan edukasi latihan berfikir positif dengan tujuan memberikan pemahaman bagaimana menumbuhkan Perasaan positif karena diharapkan adanya penurunan tanda dan gejala dalam mengatasi ketidakberdayaan yang dialami lansia.

2. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan yaitu ”*Pra experimental pre-post test whit control grup*”. Tujuan dari penelitian ini mengidentifikasi Pengaruh Pemberian edukasi berfikir positif pada lansia dengan masalah psikososial ketidak berdayaan Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan. Dimana sampel dipilih secara purposive sampling, kemudian untuk kelompok tersebut diberikan perlakuan dan di observasi ulang untuk mengetahui hasilnya. Sampel penelitian ini adalah semua lansia yang memiliki data mayor atau memiliki karakteristik yang sesuai dengan criteria inklusi 25 orang lansia. kriteria inklusi adalah lansia dengan tanda kognitif (kebingungan, sulit konsentrasi, sulit mengambil keputusan, merasa

gagal, pesimis, dan bersedia ikut dalam penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang digunakan yaitu SAP tentang latihan berfikir positif dan kuesioner dilihat dari empat domain yaitu kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku. Langkah Prosedur yang digunakan untuk mendapatkan data responden meliputi : penggunaan instrumen pengkajian untuk mendapatkan gambaran karakteristik responden. Tahap pelaksanaan penelitian mulai dari pengarahan pada responden, penentuan responden, pretest, proses edukasi latihan berfikir positif, post test. Analisa data dan penyajian. Metode analisis statistik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Signed Rank Test* bila data dalam hal ini berlaku ketentuan bila nilai hitung lebih kecil dari pada Alfa tabel maka H1 diterima. Sebaliknya jika alfa lebih besar dari P value maka H1 ditolak.

3. Hasil Penelitian

Penyajian data dibagi menjadi dua yaitu data umum dan data khusus. Data umum terdiri dari karakteristik responden di daerah tersebut meliputi : umur, jenis kelamin. Data khusus yang didasarkan pada variabel yang diukur, yaitu *Social Skill* Lansia.

1. Karakteristik lansia dengan Isolasi Sosial berdasarkan Umur

Dari hasil penelitian berdasarkan karakteristik berdasarkan umur pasien stroke dijelaskan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1 Tendensi sentral responden berdasarkan umur di PSTW Magetan

Umur	Mean	Median	Modus	Min-Max	SD	CI – 95%
(tahun)	73,73	74	75	68 – 85	3,8	72,07 – 75,39

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa rata-rata umur responden 73,7 tahun, median usia responden 74 tahun, umur responden paling banyak adalah 75 tahun, umur responden terendah 68 tahun dan tertinggi 85 tahun dengan standart deviasi sebesar 3,8. Pada tingkat kepercayaan 95% maka umur berkisar pada nilai 72 tahun sampai 75 tahun di PSTW Magetan.

2. Karakteristik lansia dengan Isolasi Sosial berdasarkan Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian berdasarkan karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin dijelaskan dalam tabel dibawah ini :

Tabel .2 Jenis Kelamin responden di PSTW Magetan

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Laki-laki	8	32
2	Wanita	15	60
Total		25	100

Berdasarkan table dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 32% sedangkan untuk perempuan sebanyak 60%.

3. Pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan latihan berfikir positif lansia dengan masalah psikososial ketidak berdayaan.

Tabel 3. Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi berfikir positif

No	Aspek Penilaian	pre	post	Selisih
1	Baik (80-100)	6	14	8
2	Cukup (60-79)	9	10	1
3	Kurang (< 60)	10	2	8

Berdasarkan tabel hasil diatas selisih dari tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah terjadi peningkatan pemahaman dari skor baik dari 6 bertambah menjadi 14, dan yang memiliki nilai cukup dari 9 menurun menjadi 10 lansia, sedangkan skor kurang 10 orang menurun menjadi 2 orang. Analisa hasil penelitian dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai *p value* $0,007 < \alpha$ (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari edukasi berfikir

positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia dengan masalah psikososial ketidakberdayaan.

4. Pembahasan

Pengetahuan lansia tentang berfikir positif sebelum diberikan intervensi yaitu sebesar 6 lansia kategori baik, 9 lansia kategori cukup dan 10 lansia kategori kurang. Sedangkan pengetahuan berfikir positif setelah diberikan intervensi meningkat sebanyak lansia berkategori baik 14, kategori cukup 10 lansia dan kategori kurang 2 lansia. Analisa hasil penelitian dengan uji *wilcoxon sing-test* diperoleh nilai $p\text{ value } 0,007 < \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian edukasi berfikir positif terhadap peningkatan pengetahuan lansia yang memiliki masalah psikososial ketidakberdayaan. Sehingga para lansia bisa menerapkan pemahaman yang diperoleh dan menerapkannya sebagai pedoman untuk menjalani hidup yang positif. Konsiten mempertahankan sikap positif melalui suka dan duka dalam aspek kehidupan seperti menjaga status sosial, pekerjaan, kesehatan dan hubungan dengan orang lain. Jika lansia mengalami rasa sedih dan memiliki pandangan yang sangat negatif tentang keadaan, tetap konsiten dalam bersikap positif, karena akan membawa lansia menuju kebahagiaan.

Menurut teori Wahjudi (2011), pola pikir negatif terbentuk akibat dari tekanan dan stressor yang tidak teratasi dengan baik. Lansia di panti sebagian besar memiliki latar belakang tidak memiliki pekerjaan mapan di sektor formal dengan pendapatan finansial yang memuaskan. Sebelum masuk di PSTW kondisi ini mempengaruhi keadaan pola pikir ke arah negatif. Keadaan lansia di PSTW ini sesuai dengan pendapat Youdha (2012), Kemampuan menghadapi stress datang dari pola pikir positif dan rasa puas pada suatu pencapaian seperti kemampuan memenuhi kebutuhan hidup lewat pekerjaan yang mapan, kehidupan keluarga harmonis hingga masa tua, dan interaksi lingkungan sosial yang heterogen.

Penerapan tindakan keperawatan melalui latihan berfikir positif pada lansia di PSTW belum terlaksana, Upaya pelayanan kesehatan pada lansia masih berfokus pada pelayan fisik melalui keluhan fisik, sedangkan pelayanan untuk kesehatan jiwa belum maksimal karena terbatasnya petugas. Berdasarkan hal

tersebut perlu dilakukan melalui tindakan keperawatan. Ketidak berdayaan yang dialami oleh lansia bisa di minimalisir dengan dukungan melalui berbagai aktifitas yang bisa membuat lansia senang dan bahagia. Pola pikir yang positif menjadi salah satu faktor bagi lanjut usia (lansia) untuk tetap sehat dan mandiri, selain melakukan berbagai kegiatan. *Positive thinking* sangat penting bagi lansia agar tetap sehat," kondisi kesehatan lansia sangat berpengaruh menjadikan mereka tetap aktif di usia lanjut. Lansia yang aktif diajak untuk berbagi dan peduli dengan lansia lainnya misalnya berbagi ilmu mereka.

Orang yang berkepribadian positif dalam kesehariannya akan mempunyai alasan untuk merasa bangga terhadap dirinya sendiri karena ia memang layak untuk mendapatkan itu. Di dunia ini banyak sekali orang yang cukup potensial tetapi tidak bisa menjadi unggul. Salah satu sebabnya karena mereka merasa tidak percaya pada kemampuan yang dimilikinya (Aziz, 2010:22).

Faktor berpikir positif adalah harapan positif yaitu didalam menyampaikan sesuatu hal lebih dipusatkan pada hal yang positif (misalnya harapan akan sukses, tentang prestasi atau kepercayaan diri), perkataannya selalu berbau hal-hal positif, harapannya akan selalu terlihat baik dan memandang masa depannya penuh optimis, dan orang yang selalu berpikiran positif terhadap masa depannya dalam situasi dan kondisi apapun mereka akan selalu berusaha dengan gigih dan berupaya untuk lebih mempersiapkan dirinya dengan menyematkan harapan-harapan baru didalam dirinya. Dengan melakukan afirmasi positif, maka kita dapat menjadi seseorang yang percaya diri, dan kita juga akan dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik. Jadi afirmasi itu sangat efektif untuk mengembangkan dan memperkuat cara pikir dan bertindak efektif untuk mencapai tujuan atau kebutuhan. Memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri, melihat diri secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain (Albrecht, 1994:57).

Tindakan keperawatan yang sudah dilakukan untuk mengatasi diagnosa keperawatan ketidakberdayaan pada lansia bertujuan klien mampu meningkatkan harga diri dan meningkatkan sumber daya individu, memiliki mekanisme koping yang lebih efektif, mampu memulai hubungan atau interaksi dengan orang lain,

serta dapat mengembangkan dan meningkatkan hubungan atau interaksi sosial dengan orang lain (Stuart & Laraia, 2009)

Hasil penelitian ini juga didukung indrawati, 2016 dengan judul Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kemampuan Daya Ingat Pada Lanjut Usia. Nilai rata-rata yang diperoleh dari seluruh populasi sampel sebesar 91,46. Skor yang berada di atas nilai rata-rata masuk ke dalam kategori berpikir positif sedangkan untuk skor yang berada di bawah nilai rata-rata masuk dalam kategori berpikir negatif. Terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kemampuan daya ingat pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. Lansia yang berpikir positif memiliki skor daya ingat yang lebih baik dibandingkan lansia dengan pola pikir negatif.

Simpulan

Pengaturan hidup yang dilakukan oleh Lansia dalam hal meningkatkan kemandirian didalam kehidupan sehari-hari, akan membuat lansia lebih bermakna dan bahagia meskipun dengan segala keterbatasan fisik dan psikologis yang dimiliki. Sebagian besar lansia di Panti Jompo selalu berpikir negatif dan butuh masa penyesuaian yang tinggi. Hal ini dikarenakan lansia berpikir bahwa keputusan keluarga membawa lansia ke panti jompo mungkin karena dirinya tidak berguna lagi. Sehingga beban fisik dan psikologis yang dialami berdampak pada berbagai aspek kognitif,afektif, fisiologis, dan perilaku yang ditunjukkan dalam gejala klinis. Intervensi yang perlu dipahami oleh perawat untuk memberikan yang pelayanan ASKEP terbaik sehingga terjadi peningkatan kesejahteraan lansia. Melalui edukasi latihan berfikir positif ini meliputi mampu menerapkan perhatian positif, melakukan afirmasi diri, penggambaran diri apa adanya, penyesuaian diri terhadap keadaan dan harapan positif terhadap masa depan akan membuat harga diri lansia juga menjadi positif dalam memandang kehidupan lansia di dalam panti jompo.

Saran

Mengadakan pelatihan khusus bagi perawat khususnya penanggung jawab program lansia dan jiwa tentang asuhan keperawatan jiwa, khususnya pada lansia yang mengalami masalah psikososial, sehingga perawat minimal mempunyai kemampuan generalis untuk memberikan asuhan keperawatan. Melibatkan Dukungan sosial dari orang terdekat misal keluarga, perawat dan petugas kesehatan yang merawat diharapkan selalu aktif dan konsiten mengikuti berbagai inovasi serangkaian kegiatan khusus lansia yang ada dipanti ataupun hanya mengajak berbincang-bincang diwaktu santai.

Daftar Pustaka

1. Albecht. (1994). Berpikir Positif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
2. A. Aziz Alimul Hidayat. (2010). Metode Penelitian Kesehatan :Paradigma Kuantitatif. Surabaya: Health Books.
3. A. Aziz Alimul Hidayat. (2011).metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data. Jakarta: Salemba Medika
4. Indriawati, Ratna, (2014). Karya Tulis Ilmiah, Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kemampuan Daya Ingat Pada Lanjut Usia.
5. Stuart & Laraia. 2009. Principles and practice of psychiatric nursing (8 ed.). Missouri: Mosby, Inc.
6. Youdha. 2012. Konseling penyebab masalah kejiwaan. Jakarta: Universitas Gunadharma, 03 April <http://c3i.sabda.org/30/jam/2012/konseling>
7. Rohmah, Alfina Shofia Nur dan Santoso, Totok Budi (2013). Kejadian Demensia dan Gangguan Gerak pada Wanita Lanjut Usia.Prosiding Seminar Nasional Food Habit and Degenerative Diseases
8. Santrock, J.W. (2002). Life-Span development perkembangan masa hidup. Jakarta: Erlangga
9. Cappeliez. 2004. Cognitive-Reminiscence Therapy for depressed older adult. <http://www.seniorsmentalhealth.ca>. Diakses tanggal 18 mei 2015.
10. Friedman. 2008. Keperawatan keluarga: teori dan praktik (family nursing: theory and practice), alih bahasa: Ina Debora R.L. Jakarta: EGC. Fontaine. 2009. Mental Health nursing. Sixth Editions. New Jersey: Pearson Education Inc.