

Meningkatkan Kualitas Hidup dan Kesehatan Mental Lansia dengan Pendekatan Biopsikososiospiritual

Gardha Rias Arsy^{1*}, Emma Setiyo Wulan², Sri Hindriyastuti³
¹⁻³Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia
***Corresponding Author:** gardarias051@gmail.com

Recieved : 23 Juni 2025; Revised : 25 Juni 2025; Accepted : 27 Juni 2025

ABSTRAK

Dalam proses penuaan secara fisiologis yang dialami oleh lansia akan menyebabkan perubahan yang signifikan pada beberapa aspek. Hal tersebut meliputi aspek fisik berupa penurunan fungsional tubuh, aspek psikososial, aspek mental dan aspek spiritual. Berdasarkan perubahan tersebut para lansia harus dapat beradaptasi dengan keadaan. Tujuan meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental melalui pendekatan biopsikososiospiritual pada kelompok lanjut usia dengan jumlah peserta kegiatan sebanyak 63 orang yang masuk dalam posyandu lansia di Desa Gondangmanis. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan: Persiapan, Sosialisasi, Pelaksanaan Kegiatan (Penjelasan materi, Simulasi dan Evaluasi) dan Penutup. Hasil berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa permasalahan yang dialami oleh peserta pada posyandu lansia yaitu diabetes mellitus, hipertensi (tekanan darah tinggi), pusing, nyeri otot dan nyeri sendi. Untuk permasalahan psikologis yang dialami lansia yaitu anxiety dan insomnia serta distress spiritual. Kesimpulan berdasarkan hasil evaluasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, gambaran pemahaman tentang upaya peningkatan derajat kesehatan melalui pendekatan biopsikososiospiritual pada kelompok lanjut usia melalui edukasi dan simulasi mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Kata Kunci: Lansia, Kualitas Hidup, Kesehatan Mental, Biopsikososiospiritual

ABSTRACT

In the physiological aging process experienced by the elderly, it will cause significant changes in several aspects. These include physical aspects in the form of decreased body function, psychosocial aspects, mental aspects and spiritual aspects. Based on these changes, the elderly must be able to adapt to the situation. Objective to improve the quality of life and mental health through a biopsychosociospiritual approach in the elderly group with a total of 63 participants who are included in the elderly posyandu in Gondangmanis Village. Method: The implementation of community service is carried out through the following stages: Preparation, Socialization, Implementation of Activities (Explanation of Material, Simulation and Evaluation) and Closing. Results based on the data above, it can be seen that the problems experienced by participants in the elderly posyandu are diabetes mellitus, hypertension (high blood pressure), dizziness, muscle pain and joint pain. For psychological problems experienced by the elderly, namely anxiety and insomnia and spiritual distress. Conclusion based on the results of the evaluation of Community Service activities, the picture of understanding of efforts to improve health levels through a biopsychosociospiritual approach in the elderly group through education and simulation has increased quite significantly.

Keywords: Elderly, Quality of Life, Mental Health, Biopsychosociospiritual

LATAR BELAKANG

Keadaan dalam proses menua merupakan keadaan yang pasti akan dialami oleh setiap individu. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis, fisiologi maupun psikologis (G R Arsy et al., 2023). Berdasarkan aspek kesehatan, lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara fisik dan mental. Keadaan perubahan tersebut mempengaruhi aspek yang lainnya seperti halnya keadaan sosial dan spiritual lansia (Cahyadi et al., 2022). Hal tersebut menjadi dasar pentingnya untuk meningkatkan dan merencanakan berbagai program kesehatan yang ditujukan pada kelompok lansia (Qonita et al., 2021). Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lansia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif (Eliana & Sri Sumiati, 2018).

Dampak pada permasalahan fisik yang terjadi pada lansia bisa disebabkan oleh terjadinya penurunan fungsi-fungsi tubuh yang terkait dengan sudah mudahnya rentannya lansia mengalami masalah kesehatan terutama kesehatan fisik (Sibuea, 2020). Prevalensi masalah kesehatan yang banyak diderita lansia antara lain Hipertensi (69,5%), Stroke (50,2%), Diabetes Mellitus (6%), Penyakit Ginjal Kronis (8,23%), Penyakit Jantung (4,6%) dan Kanker sebanyak (3,84%) (Risksdas, 2018). Masalah lain pada lansia adalah masalah psikososial seperti kesepian, depresi, dan perasaan cemas menghadapi kematian, gangguan tidur, dementia, alzheimer dan sindroma diagnosis. Gangguan psikososial pada lansia ini dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan kepada orang lain (Annisa et al., 2023). Namun, sebagian besar masyarakat atau para lansia itu sendiri kurang menyadari gejala-gejala gangguan tersebut Maka dari itu memberikan psikoedukasi mengenai screening atau deteksi dini gangguan bio psiko dan spiritual pada Lansia sangat dibutuhkan guna meminimalisir gangguan yang lebih berat. Dengan menyelaraskan kebutuhan fisik dengan kondisi psikologis, sosial dan spirituap akan mampu menjadikan lansia lebih produktif dan mereka akan mampu mengatur cara hidupnya dengan baik (Meilasari et al., 2024). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan edukasi tentang upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental pada lansia dengan pendekatan biopsikososiospiritual.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Rumah ibu RW 11 dalam kegiatan Posyandu Lansia di Desa Gondangmanis pada tanggal 05 Juni 2025. Adapun tahapan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Tahap awal pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah membuat media penyuluhan, rekap data hasil pemeriksaan kesehatan serta membuat pertanyaan sebagai alat evaluasi kegiatan, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran efektivitas kegiatan yang dilakukan. Selain itu juga menyiapkan keperluan administrasi surat tugas serta fasilitas pelaksanaan pemberian edukasi.

2. Informasi Pelaksanaan Kegiatan (Sosialisasi)

Sosialisasi mengenai proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan yang akan berlangsung di posyandu lansia. Memberikan informasi berupa teknis pelaksanaan kegiatan, jadwal dan proses pemberian edukasi materi penyuluhan kesehatan. Berkoordinasi dengan desa, puskesmas dan masyarakat sekitar yang tergabung pada posyandu lansia di Desa Gondangmanis Kota Kudus.

3. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan, semua undangan hadir yaitu dari puskesmas, kader, perangkat desa dan anggota posyandu lansia di rumah ibu RW 11 Desa Gondangmanis Kota Kudus. Kepala desa menyampaikan pada tamu undangan mengenai maksud dan tujuan dari tim penyuluhan kesehatan ITEKES Cendekia Utama Kudus. Setelah adanya pembukaan dan arahan dari kepala desa dilanjutkan dengan pemeriksaan fisik dan kesehatan umum oleh dokter serta bidan puskesmas. Kemudian dilanjutkan pemberian edukasi penyuluhan kesehatan kualitas hidup dan kesehatan mental pada lansia dengan pendekatan bio-psiko-sosio-spiritual. Tahap pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahapan kembali. Diantaranya:

a. Penjelasan materi

Penjelasan materi dilakukan secara bergantian oleh tiga pemateri yang telah ditunjuk dengan media edukasi melalui PPT yang ditayangkan dan dilengkapi dengan banner serta leftlet yang dibagikan kepada peserta penyuluhan.

b. Diskusi

Setelah materi tersampaikan keseluruhan, selanjutnya para peserta diberikan kesempatan untuk diskusi dan tanya jawab seputaran materi yang sudah disampaikan. Para peserta terlihat antusias memberikan beberapa pertanyaan tentang berbagai hal yang berkaitan dengan materi yang sudah diberikan. Peserta juga namba aktif dan interaktif bertanya dan menyampaikan keluhan-keluhan yang dirasakan.

c. Evaluasi

Setelah berakhirnya sesi diskusi dan tanya jawab bersama peserta maka tim melaksanakan evaluasi dengan menanyakan ulang apa saja yang masih diingat atau dimengerti para peserta penyuluhan mengenai materi yang sudah diberikan. Berdasarkan pengamatan saat kegiatan berlangsung yaitu terdapat peningkatan pemahaman peserta dalam mengerti materi yang disampaikan keadaan tersebut diperkuat dengan kemampuan menjawab pertanyaan evaluasi yang diberikan oleh tim penyaji materi penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapat pada posyandu lansia RW 11 Desa Gondangmanis Kabupaten Kudus terdapat beberapa permasalahan lansia yaitu:

No	Masalah Kesehatan Lansia Posyandu RW 11 Desa Gondangmanis	
1	Permasalahan Biologis Fisiologis	Diabetes Mellitus, Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi), Nyeri Otot, Pusing, dan Nyeri Sendi
2	Permasalahan Psikologis	Anxietas, dan Insomnia
3	Permasalahan Sosial	Berduka kronis (Tidak suka bersosialisasi atau menghadiri acara karena pasangan hidup sudah meninggal)
4	Permasalahan Spiritual	Distress Spiritual (menyalahkan Tuhan akan keadaan sakit yang diderita, dan sudah tidak mau beribadah), keputusasaan serta ketidakberdayaan

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa masalah yang dialami oleh para peserta kegiatan adalah diabetes mellitus, hipertensi (tekanan darah tinggi), nyeri otot, pusing, nyeri pada sendi, anxietas, insomnia, distress spiritual, keputusasaan dan ketidakberdayaan. Pada hasil evaluasi pelaksanaan penyuluhan kesehatan terdapat peningkatan pemahaman lansia terhadap materi yang diberikan oleh penyaji. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan terdokumentasikan pada gambar-gambar di bawah ini :



Gambar 1. Diskusi Tanya Jawab Bersama Para Lansia

Dalam proses tanya jawab dan pemberian edukasi pada peserta posyandu lansia pemateri memberikan beberapa solusi terapi modalitas untuk menangani insomnia ataupun manajemen nyeri sendi. Hal tersebut meliputi pemberian informasi tentang kiat-kiat untuk meningkatkan kualitas hidup dan menjaga kesehatan mental pada usia senja. Program pendidikan kesehatan pada lansia, membantu lansia tidak hanya memperoleh pengetahuan kesehatan juga dapat membantu para lansia untuk mempelajari keterampilan dalam mengendalikan masalah-masalah kesehatan yang dialami (Gati et al., 2023).

Pendekatan berikutnya, pemateri menyajikan bahasan pendekatan sosial dimana inti dari materi ini adalah upaya memotivasi lansia agar mau berdiskusi, bertukar pikiran dan bercerita. Memberi kesempatan untuk berkumpul bersama sesama klien seusianya akan mampu menciptakan sosialisasi yang baik. Pendekatan sosial ini merupakan suatu pegangan bagi kita sebagai pemateri bahwa orang yang

dihadapi ini adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain (Saputri, 2023). Melalui jalinan sosial dan komunikasi yang baik tidak sedikit masalah-masalah yang dialami akibat menderita sakit, banyak pikiran dan lainnya, bisa menurunkan kecemasan, kekecewaan dan ketakutan. Dan yang terakhir adalah pendekatan spiritual, perawat harus mampu memberikan ketenangan dan kepuasan batin dalam hubungannya dengan tuhan atau agama yang dianut ketika lansia sakit atau merasa kekhawatiran terhadap kematian (Gardha Rias Arsy et al., 2025).

Pendekatan ini menekankan pada motivasi lansia untuk lebih mendekatkan diri pada tuhan, memperbanyak ibadah, dzikir dan meditasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh (Sutioningsih et al., 2019) bahwa spiritual adalah keyakinan individu terhadap kehidupan, kesehatan, penyakit, kematian, dan hubungan seseorang dengan alam semesta beserta ialah sistem kepercayaan terorganisir tentang satu atau lebih terhadap penguasa maha kuasa dan pedoman untuk hidup yang selaras dengan alam semesta lainnya. Keyakinan spiritual dan agama biasanya didukung oleh individu yang menganut dan mengikuti aturan dan ritual yang sama dalam kehidupan sehari-hari. Spiritualitas dan agama sering memberikan kenyamanan dan harapan kepada orang-orang dan dapat sangat mempengaruhi kesehatan dan perawatan kesehatan pada seseorang (Wulandari & Fuad Nashori, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pelayanan kesehatan pada lanjut usia berbeda dengan pelayanan kesehatan pada golongan populasi lain karena pada lanjut usia penyakit yang diderita berbeda perjalanan dan penampilannya dengan yang terdapat pada populasi lain. Untuk itu diperlukan suatu proses keperawatan, yang dalam hal ini perlu dilaksanakan karena alasan meningkatnya tuntutan masyarakat akan pelayanan keperawatan. ada beberapa pendekatan perawatan terhadap lanjut usia, pendekatan tersebut adalah pendekatan biologis (fisik), psikologis, sosial dan spiritual.

Saran

Kedepannya dapat secara rutin dan berkesinambungan dalam pemberian edukasi kesehatan di posyandu lansia desa gondangmanis. Hal tersebut berkaitan

dengan pemantauan perkembangan kesehatan lansia setiap periode pengabdian masyarakat berikutnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Puskesmas Bae, Para Kader Posyandu Lansia serta Ketua RW 11 Desa Gondangmanis yang bersedia bekerjasama demi kelancaran kegiatan penyuluhan kesehatan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, A. P., Zulfitri, R., & Zuhra, R. M. (2023). Hubungan Kondisi Kesehatan Psikososial Lansia Yang Mengalami Hipertensi Dengan Perilaku Dalam Mencegah Covid 19. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 6711–6721. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AHubungan>
- Arsy, GR, Yusianto, W., & ... (2023). Optimalisasi Kader Keperawatan Kesehatan Jiwa Peduli Paliatif di Desa Binaan Jepang Pakis Kabupaten Kudus. *Jurnal ...*, 6(3), 229–239. <https://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/jpk/article/view/371> <https://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/jpk/article/download/371/171>
- Arsy, Gardha Rias, Ansori, M., Winarsih, B. D., & Hindriyastuti, S. (2025). *PENGARUH TERAPI MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM PADA KUALITAS HIDUP PASIEN CHF (CONGESTIVE HEART FAILURE)*. 4(2), 157–163.
- Cahyadi, A., Mufidah, W., Susilowati, T., Susanti, H., & Dwi Anggraini, W. (2022). Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Lanjut Usia Melalui Program Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 1(1), 52–60. <https://doi.org/10.32492/dimas.v1i1.568>
- Eliana, & Sri Sumiati. (2018). Kesehatan Masyarakat. *Pusdik SDM Kesehatan*, 1(1), 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001> <http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055> <https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006> <https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024> <https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252> <http://dx.doi.org>
- Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *ASJN (Aisyiyah*

- Surakarta Journal of Nursing*), 4(1), 22–27.
<https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1170>
- Meilasari, M., Herawati, T., & Widajati, M. N. (2024). *Optimalisasi Aspek Psikososial pada Lansia di Sekolah Lansia Wijayakusuma Ciomas Bogor*. 2(4), 505–512.
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). KESEHATAN PADA ORANG LANJUT USIA (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 10–19.
<https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.42>
- Saputri, D. (2023). *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*.
- Sibuea, R. V. (2020). Hubungan Kebutuhan Spiritual Terhadap Tingkat Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(288), 36–42.
- Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Wulandari, E., & Fuad Nashori, H. (2014). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Effectiveness Zikr Therapy for Psychological Well-Being (Pwb) in Elderly. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 235.
www.kompas.com.