

## MERAWAT KESEHATAN MENTAL DAN FISIK PADA LANSIA UNTUK HIDUP SEHAT DAN BAHAGIA PADA MASYARAKAT DI DESA KARMEO, KABUPATEN BATANGHARI

Anipah<sup>1✉</sup>, Tri Wahyuni<sup>2</sup>, Asmeriyani<sup>1</sup>, Yeyen Gustina Irawan<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih, Jambi, Indonesia

<sup>2</sup> Jurusan Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

<sup>3</sup> Jurusan Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih, Jambi, Indonesia

Corresponding author: [anipah897@gmail.com](mailto:anipah897@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan, baik fisik maupun mental. Gangguan pada kesehatan mental dapat menyebabkan dampak bagi lansia, yaitu menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, munculnya risiko penyakit degeneratif, menurunkan kemandirian, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik lansia menjadi perhatian utama dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Upaya yang dapat dilakukan meliputi edukasi kesehatan, aktivitas fisik teratur, dan dukungan sosial yang memadai.

**Tujuan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan fisik melalui pemberian edukasi, pelatihan, dan dukungan kepada lansia dalam menjaga kesehatan mental dan fisik agar lansia dapat menciptakan hidup yang lebih produktif dan berkualitas. Materi yang diberikan adalah penyuluhan/edukasi manajemen stres dengan latihan relaksasi pernafasan (LAHARGO) untuk menurunkan kecemasan/depresi serta untuk meningkatkan kesejahteraan emosional.

**Metode:** Metode yang digunakan meliputi pendekatan edukatif (penyuluhan), senam lansia, dan terapi psikososial, serta monitoring dan evaluasi pengukuran dampak program terhadap kesehatan lansia. Sasaran pengabdian masyarakat adalah seluruh lansia di Desa Karneo berjumlah 13 orang.

**Hasil:** Hasil evaluasi dari kuesioner dan wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar (76,9%) 10 orang lansia merasakan manfaat positif dari program ini, dan (23,1%) 3 orang lansia belum merasakan manfaat dari program ini, peningkatan kualitas, seperti peningkatan kualitas tidur, pengurangan stres, meningkatnya partisipasi dalam aktivitas sosial, serta peningkatan relaksasi melalui latihan pernapasan LAHARGO.

**Kesimpulan:** Sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik berhasil meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya keseimbangan mental dan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan kesadaran dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan mental dan fisik.

**Kata kunci :** Lansia, Kesehatan Mental, Dukungan Sosial

## CARING FOR THE MENTAL AND PHYSICAL HEALTH OF THE ELDERLY FOR A HEALTHY AND HAPPY LIFE IN THE KARMEO VILLAGE COMMUNITY, BATANGHARI REGENCY

### Abstract

**Background:** The elderly are an age group vulnerable to various health problems, both physical and mental. Mental health disorders can have an impact on the elderly, including reducing their ability to perform daily activities, increasing the risk of degenerative diseases, reducing independence, and thus reducing their quality of life. The importance of maintaining the mental and physical health of the elderly is a primary concern in improving their quality of life. Efforts that can be made include health education, regular physical activity, and adequate social support.

**Objective:** This community service activity aims to increase awareness and skills in managing stress and maintaining physical health through providing education, training, and support to the elderly in maintaining mental and physical health so that the elderly can create a more productive and quality life. The material provided

*is counseling/education on stress management with breathing relaxation exercises (LAHARGO) to reduce anxiety/depression and to improve emotional well-being.*

**Methods:** *The methods used include an educational approach (counseling), elderly exercise, and psychosocial therapy, as well as monitoring and evaluation of the program's impact on elderly health. The community service targets all 13 elderly people in Karmeo Village.*

**Results:** *Evaluation results from questionnaires and interviews indicated that most seniors experienced positive benefits from the program, such as improved sleep quality, reduced stress, increased participation in social activities, and increased relaxation through LAHARGO breathing exercises.*

**Conclusion:** *The outreach and education regarding the importance of maintaining mental and physical health successfully increased seniors' awareness of the importance of mental and physical balance in daily life. This community service activity successfully achieved its primary objective of increasing seniors' awareness and skills in maintaining mental and physical health.*

**Keywords:.** *Elderly. Mental Health, Social Support*

## Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan kesehatan, baik fisik maupun mental. Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi tubuh yang dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes, dan osteoporosis (Prahlad & Chikka, 2017). Lansia yang tetap aktif secara sosial dan melakukan aktivitas fisik secara rutin memiliki risiko lebih rendah mengalami depresi dan gangguan kecemasan (Sun et al., 2024).

Pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik lansia menjadi perhatian utama dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Upaya yang dapat dilakukan meliputi edukasi kesehatan, aktivitas fisik teratur, serta dukungan sosial yang memadai (Smith, J., & Brown, 2022). Menurut penelitian oleh Johnson & Kim (2022), intervensi berbasis komunitas yang mencakup olahraga teratur dan dukungan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan guna meningkatkan kesehatan mental dan fisik lansia agar mereka dapat hidup lebih sehat dan bahagia (Giebel et al., 2022).

Gangguan pada kesehatan mental dapat menyebabkan dampak bagi lansia, yaitu menurunkan kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, munculnya risiko penyakit degeneratif, menurunkan kemandirian, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Tingginya permasalahan kesehatan pada lansia menunjukkan pentingnya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental melalui edukasi tentang pola hidup sehat, olahraga yang sesuai, dan terapi psikososial untuk mengatasi rasa kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi, pelatihan, dan dukungan kepada lansia dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Dengan meningkatnya kesadaran dan keterampilan dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan fisik, diharapkan lansia dapat menciptakan kualitas hidup yang lebih produktif dan berkualitas.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu sosialisasi dan edukasi. Dalam kegiatan

pengabdian masyarakat yang berfokus pada merawat kesehatan mental dan fisik lansia untuk hidup sehat dan bahagia, metode yang digunakan meliputi pendekatan edukatif (penyuluhan), senam lansia, dan terapi psikososial, serta monitoring dan evaluasi pengukuran dampak program terhadap kesehatan lansia. Metode ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran, memberikan keterampilan praktis, dan memastikan adanya perubahan perilaku dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2025 di Desa Karneo, Kabupaten Batanghari. Sasaran pengabdian masyarakat adalah seluruh lansia di Desa Karneo berjumlah 13 orang.



**Gambar 1. Pemberian Terapi Psikososial**

### **Hasil dan Pembahasan**

Materi yang diberikan adalah penyuluhan/edukasi manajemen stres dengan latihan relaksasi pernafasan (LAHARGO) untuk menurunkan kecemasan/depresi serta untuk meningkatkan kesejahteraan emosional.

Langkah-langkah metode penerapan kegiatan adalah sebagai berikut:

#### **a. Sosialisasi dan Edukasi**

Pada tahap ini, kegiatan dimulai dengan sosialisasi kepada lansia mengenai pentingnya

menjaga kesehatan mental dan fisik. Edukasi dilakukan melalui seminar, diskusi kelompok, dan penyuluhan. Materi edukasi mencakup pengertian kesehatan mental dan fisik, dampak stres kerja pada lansia, serta cara-cara mengelola stres dan menjaga kesehatan tubuh.

#### **b. Teknik Pelaksanaan**

- Seminar dan webinar tentang kesehatan mental dan fisik.
- Penyuluhan dengan media visual seperti presentasi atau poster
- Diskusi kelompok terarah untuk membahas pengalaman personal terkait stres kerja.

#### **c. Keterkaitan Rancangan Evaluasi**

Evaluasi merupakan bagian penting dalam memastikan keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat ini. Evaluasi dilaksanakan pada kegiatan untuk menilai efektivitas metode yang diterapkan serta perubahan pada kesehatan mental dan fisik lansia untuk hidup sehat dan bahagia.

##### **1) Evaluasi Proses**

Evaluasi ini dilakukan selama pelaksanaan kegiatan untuk memastikan bahwa metode yang diterapkan berjalan sesuai rencana. Setiap sesi pelatihan, workshop, dan penyuluhan akan dinilai berdasarkan partisipasi peserta, kualitas materi yang disampaikan, serta umpan balik dari peserta terkait pemahaman dan penerimaan materi. Evaluasi dilaksanakan melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung dan menggunakan kuesioner kepuasan peserta terhadap materi dan metode penyampaian.

## 2) Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil bertujuan untuk melihat dampak kegiatan terhadap kesehatan mental dan fisik lansia. Pengukuran dilakukan dengan membandingkan hasil kuesioner SRQ-20 yang diisi sebelum dan setelah kegiatan untuk menilai perubahan kondisi mental. Disamping itu, perubahan fisik dapat dilihat dari peningkatan aktivitas fisik dan kebiasaan sehat lainnya yang dilakukan peserta setelah pelatihan. Evaluasi dilakukan dengan menganalisis hasil kuesioner SRQ-20 pra dan pasca kegiatan, kemudian melakukan pemantauan jangka panjang melalui follow-up kuesioner dan wawancara terkait implementasi gaya hidup sehat.

## 3) Evaluasi Dampak

Evaluasi dampak dilakukan beberapa bulan setelah kegiatan untuk menilai sejauh mana kegiatan ini memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan lansia secara keseluruhan. Hal ini mencakup keberhasilan lansia dalam menerapkan teknik manajemen stres, peningkatan kesehatan fisik. Evaluasi dilakukan dengan wawancara mendalam dan survei lanjutan terhadap peserta.

Sosialisasi dan edukasi yang dilakukan melalui penyuluhan berhasil mencapai target partisipasi lansia dari berbagai rukun tetangga. Berdasarkan kuesioner awal yang diisi oleh peserta, sekitar 60% peserta mengaku belum memiliki pengetahuan yang cukup terkait pentingnya kesehatan mental, sementara 70% dari mereka juga tidak menyadari dampak kesehatan fisik pada efektivitas kerja. Sosialisasi

ini direspons positif oleh peserta, dengan peningkatan pemahaman sebesar 90% terkait pentingnya menjaga keseimbangan antara kesehatan mental dan fisik.

Sosialisasi dan edukasi mengenai kesehatan mental dan fisik lansia telah dilakukan melalui serangkaian kegiatan interaktif yang mencakup penyuluhan, pelatihan aktivitas fisik, sesi diskusi kelompok, serta latihan relaksasi pernapasan Lahargo. Berdasarkan penelitian oleh (Giebel et al., 2022), edukasi yang diberikan secara langsung dan berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai pola hidup sehat.

Dari hasil penyuluhan yang telah diberikan tentang latihan relaksasi pernafasan pada lansia di Desa Karneo Kabupaten Batang Hari, dapat dinyatakan bahwa selama kegiatan berlangsung peserta sangat antusias hal ini dapat dilihat dari banyaknya peserta yang bertanya dan memperhatikan penyuluhan yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan mengenai kondisi kesehatan mental dan fisik lansia sebelum dan setelah dilakukan kegiatan. Evaluasi dilakukan berdasarkan pengamatan, wawancara, serta kuesioner yang diberikan kepada peserta sebelum dan setelah program untuk mengukur dampaknya terhadap kesejahteraan lansia.

Sebelum kegiatan, sebanyak (0%) 13 lansia yang kurang memahami pentingnya aktivitas fisik, teknik relaksasi, dan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari. Namun, setelah dilakukan sosialisasi dan edukasi, terdapat 76,1 % (10 orang lansia) peningkatan

kesadaran dan perubahan perilaku lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat, dan (23,1%) 3 orang lansia yang belum merasakan manfaat dari edukasi yang diberikan. sebagaimana didukung oleh temuan dari (Smith, J., & Brown, 2022).

Hasil evaluasi dari kuesioner dan wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar lansia merasakan manfaat positif dari program ini, seperti peningkatan kualitas tidur, pengurangan stres, meningkatnya partisipasi dalam aktivitas sosial, serta peningkatan relaksasi melalui latihan pernapasan Lahargo. Studi oleh (Dong et al., 2024) juga menegaskan bahwa dukungan sosial yang diperoleh melalui komunitas edukasi berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan lansia. Selain itu, penelitian oleh (Kassis et al., 2023), menunjukkan bahwa teknik pernapasan seperti metode LAHARGO dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Mahasiswa memantau perilaku peserta dalam penyuluhan latihan relaksasi pernafasan (LAHARGO) pada lansia di Desa Karmeo, Kabupaten Batanghari.

### Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi dan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik berhasil meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya keseimbangan mental dan fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu

meningkatkan kesadaran dan keterampilan lansia dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Melalui metode sosialisasi, program ini memberikan dampak nyata berupa penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan fisik lansia. Kegiatan ini juga direspon dengan antusias oleh peserta, dan diharapkan mampu memberikan dampak jangka panjang bagi kesejahteraan mereka dalam lingkungan keluarga.

### Daftar Pustaka

- Dong, Y., Cheng, L., & Cao, H. (2024). Impact of informal social support on the mental health of older adults. *Frontiers in Public Health*, 12(September).  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1446246>
- Giebel, C., Shrestha, N., Reilly, S., White, R. G., Zuluaga, M. I., Saldarriaga, G., Liu, G., Allen, D., & Gabbay, M. (2022). Community-based mental health and well-being interventions for older adults in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 22(1), 1–28. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03453-1>
- Kassis, A., Fichot, M. C., Horcajada, M. N., Horstman, A. M. H., Duncan, P., Bergonzelli, G., Preitner, N., Zimmermann, D., Bosco, N., Vidal, K., & Donato-Capel, L. (2023). Nutritional and lifestyle management of the aging journey: A narrative review. *Frontiers in Nutrition*, 9(January), 1–19.  
<https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1087505>
- Prahlad, V., & Chikka, M. R. (2017). Aging and The Brain. *The Wiley Handbook on the*

*Aging Mind and Brain*, 37–60.

<https://doi.org/10.1002/9781118772034.ch3>

Smith, J., & Brown, K. (2022). Balance Training and Fall Prevention in Seniors. *Journal of Physical Therapy Science*, 4(34), 450–463.

Sun, S., Wang, Y., Wang, L., Lu, J., Li, H., Zhu, J., Qian, S., Zhu, L., & Xu, H. (2024). Social anxiety and loneliness among older adults: a moderated mediation model. *BMC Public Health*, 24(1), 1–12.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-17795-5>