

PEMANFAATAN TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENGURANGI KELUHAN PADA LANSIA

USE OF COMPLEMENTARY THERAPY IN REDUCING COMPLAINTS IN THE ELDERLY

Almira Gitta Novika^{1*}, Dewi Setyaningsih², Heny Noor Wijayanti³, Melania Wahyuningsih⁴,
Hana Nur Annisa⁵

^{1,2,3,5}Kebidanan Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati
Yogyakarta

⁴Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

Email : almiragittanovika@respati.ac.id

ABSTRAK

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia dikategorikan menjadi pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun), dan lanjut usia risiko tinggi (lanjut usia >70 tahun atau usia ≥ 60 tahun dengan masalah kesehatan (Kemenkes RI, 2016). Seorang lansia akan mengalami kemunduran secara fisik dan psikis. Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai terapi pilihan lain selain terapi konvensional yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada lansia. Berdasarkan studi pendahuluan, sebagian besar lansia mengalami keluhan dan diantaranya belum mengetahui bagaimana mengatasi ketidaknyamanan terutama dengan pendekatan komplementer. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang macam-macam keluhan pada lansia dan pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi keluhan pada lansia. Pengabdian dilakukan sebanyak 2 pertemuan pada tanggal 23 Juni 2024 dengan peserta 20 lansia dan tanggal 21 Juli 2024 dengan peserta 33 lansia. Pengabdian ini diberikan dalam bentuk penyuluhan serta pelatihan. Bentuk evaluasi yang dilakukan yaitu diberikan pre test dan post test terkait materi yang disampaikan. Peserta kegiatan terlihat antusias mendengarkan penyuluhan dan pelatihan yang diberikan. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang macam-macam keluhan pada lansia dan pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi keluhan pada lansia.

Kata Kunci : *Pemanfaatan; Komplementer; Keluhan; Lansia*

ABSTRACT

Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. Elderly people are categorized into pre-elderly (45-59 years), elderly (60-69 years), and high-risk elderly (elderly >70 years or aged ≥ 60 years with health problems) (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2016). An elderly person will experience decline physically and psychologically. Complementary therapy is therapy that is used as a therapeutic option other than conventional therapy that can be used to reduce discomfort in the elderly. Based on preliminary studies, most elderly people experience complaints and some of them do not know how to overcome discomfort, especially with complementary approaches. This community service aims to increase knowledge about various complaints in the elderly and the use of complementary therapies in reducing complaints in the elderly. The service was carried out in 2 meetings on June 23 2024 with 20 elderly participants and July 21 2024 with 33 elderly participants. This service is provided in the form of counseling and training. The form of evaluation carried out is that a pre-test and post-test are given regarding the material presented. Activity participants seemed enthusiastic about listening to the counseling and training provided. There is an increase in knowledge about various complaints in the elderly and the use of complementary therapies in reducing complaints in the elderly.

Keywords : *Utilization; Complementary; Complaint; Elderly*

PENDAHULUAN

Proses menua adalah proses menghilangnya secara perlahan kemampuan tubuh untuk mengganti sel yang rusak dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap rangsangan dan tidak mampu memperbaiki kerusakan yang diderita (Rahayu, 2017). Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia dikategorikan menjadi pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun), dan lanjut usia risiko tinggi (lanjut usia >70 tahun atau usia \geq 60 tahun dengan masalah kesehatan) (Kemenkes RI, 2016). Seorang lansia akan mengalami kemunduran secara fisik dan psikis. Permasalahan yang seringkali dialami pada saat seseorang masuk pada masa lansia yaitu panca indera, esophagus, lambung, tulang, otot, ginjal, jantung dan pembuluh darah, paru, endokrin, kulit dan rambut serta sistem imun (Rahayu, 2017).

Pada lansia, menurunnya kemampuan dalam merespon stres dan perubahan fisik menempatkan mereka pada resiko terkena penyakit dan kemunduran fungsional dalam tubuh. Masalah kesehatan yang serius pada lansia membuat lansia harus hidup bersama keluarga atau teman (Mujiadi, 2022).

Setiap makhluk hidup akan mengalami semua proses yang dinamakan menjadi tua atau menua. Proses menua merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh.

Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai terapi pilihan lain selain terapi konvensional yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada lansia. Hasil penelitian menyatakan bahwa senam bugar lansia efektif menurunkan nyeri sendi dengan kombinasi kompres jahe (Malo, 2021).

Lansia seringkali mengalami keluhan sehingga apabila tidak ditatalaksana dengan baik maka keluhan tersebut dapat berpengaruh pada kesehatan. Lansia dapat memanfaatkan terapi komplementer dalam

mengatasi keluhan yang dirasakan.

Walaupun pengobatan komplementer relatif lebih aman namun bukan berarti tidak menimbulkan risiko, untuk itu lansia harus mempunyai pengetahuan yang cukup tentang pemanfaatan terapi komplementer. Pemanfaatan terapi komplementer pada lansia harus diawasi dan dipastikan aman serta tidak menimbulkan efek negatif dalam kehamilan.

Dalam upaya pemeliharaan kesehatan lansia, terapi komplementer dapat digunakan sebagai terapi pendamping medis pada lansia. Beberapa teknik terapi komplementer yang bisa diterapkan untuk meredakan jiwa dan pikiran adalah terapi relaksasi, terapi musik, sentuhan ringan, meditasi, yoga, afirmasi doa maupun aromatherapy. Pada lansia yang mengalami keluhan sangat penting untuk mendapatkan terapi komplementer sehingga diharapkan dapat mengurangi keluhan yang dirasakan.

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan masalah yang ada di mitra RT 11 RW 30 Padukuhan Tajem adalah sebagai berikut :

1. Sebagian besar lansia mengalami keluhan seiring dengan bertambahnya usia.
2. Masih terbatasnya pengetahuan lansia terkait keluhan yang biasa terjadi.
3. Masih terbatasnya pemanfaatan sumber daya alam serta pelayanan komplementer pada lansia yang lengkap dan aman.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah partisipasi interaktif disertai demonstrasi, tanya jawab serta diskusi yang akan diberikan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan. Sebagai bentuk evaluasi yang dilakukan yaitu

diberikan pre test dan post test terkait materi penyuluhan kepada seluruh peserta.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan yaitu pada tanggal 23 Juni 2024 dan 21 Juli 2024. Pada pertemuan pertama dihadiri oleh 20 lansia dan pada pertemuan kedua dihadiri oleh 33 lansia. Peserta tampak antusias mendengarkan penyuluhan dan pelatihan yang diberikan. Beberapa peserta aktif dalam melakukan tanya jawab kepada narasumber.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta diberikan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan yang digunakan untuk mengevaluasi apakah terdapat peningkatan pengetahuan tentang macam-macam keluhan pada lansia dan pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi keluhan pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Lansia

Tabel 1. Karakteristik Lansia

| Karakteristik | f | % |
|------------------------------------|----|------|
| Umur | | |
| Pra Lanjut Usia (45-59 th) | 5 | 25 |
| Lanjut Usia (60-69 th) | 11 | 55 |
| Lanjut Usia Risiko Tinggi (>70 th) | 4 | 20 |
| Pendidikan Terakhir | | |
| SD | 5 | 25 |
| SLTP | 2 | 10 |
| SLTA/SMK | 9 | 45 |
| D3/S1 | 4 | 20 |
| S2 | 0 | 0 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-Laki | 7 | 35 |
| Perempuan | 13 | 65 |
| Total | 20 | 100% |

Hasil pengabdian kepada masyarakat diperoleh, pada karakteristik lansia berdasarkan umur menunjukkan mayoritas usia pada kategori lanjut usia sebanyak 11 lansia (55%). Lanjut usia dikategorikan menjadi pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut

usia (60-69 tahun), dan lanjut usia risiko tinggi (lanjut usia >70 tahun atau usia \geq 60 tahun dengan masalah kesehatan) (Kemenkes RI, 2016).

Karakteristik lansia berdasarkan pendidikan terakhir paling banyak SLTA/SMK yaitu sebanyak 9 lansia (45%). Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam memotivasi untuk berperan serta dalam pembangunan. Semakin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Notoatmodjo, 2014).

Karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin paling banyak perempuan yaitu sebanyak 13 lansia (65%). Perempuan lebih mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan menarik kesimpulan. Perempuan dapat menyerap informasi 5 kali lebih cepat dibandingkan laki-laki sehingga perempuan lebih cepat menyimpulkan sesuatu dibanding laki-laki (Darsini, 2019).

b. Pengetahuan Tentang Macam-Macam Keluhan Pada Lansia dan Pemanfaatan Terapi Komplementer dalam Mengurangi Keluhan pada Lansia

1) Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

| Pengetahuan | Jumlah | Persentase |
|--------------|--------|------------|
| Baik 76-100% | 10 | 50 |
| Cukup 56-75% | 7 | 35 |
| Kurang <56% | 3 | 15 |
| Total | 20 | 100% |

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum penyuluhan diperoleh pengetahuan lansia tentang macam-macam keluhan pada lansia dan pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi keluhan pada lansia yaitu mayoritas masuk pada kategori baik sebanyak 10 lansia (50%), sedangkan kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 7 lansia (35%) dan kategori pengetahuan kurang yaitu sebanyak 3 lansia (15%).

2) Pengetahuan Setelah Penyuluhan

Tabel 3. Pengetahuan Setelah Penyuluhan

| Pengetahuan | f | % |
|--------------|----|------|
| Baik 76-100% | 12 | 60 |
| Cukup 56-75% | 6 | 30 |
| Kurang <56% | 2 | 10 |
| Total | 20 | 100% |

Berdasarkan hasil kuesioner setelah penyuluhan diperoleh pengetahuan lansia tentang macam-macam keluhan pada lansia dan pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi keluhan pada lansia yaitu mayoritas masuk pada kategori baik sebanyak 12 lansia (60%), sedangkan kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 6 lansia (30%) dan kategori pengetahuan kurang yaitu sebanyak 2 lansia (10%).

Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan lansia yaitu pada kategori baik meningkat dari 50% menjadi 60%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 15% menjadi 10%.

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior (Donsu, 2017). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh penyuluhan yang signifikan terhadap pengetahuan pra lansia mengenai hipertensi (Luthfiani, 2021).

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang dilakukan untuk menambah pengetahuan responden berhasil berdasarkan hasil evaluasi kuesioner dan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan sikap lanjut usia tentang penyakit degenerative karena adanya peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat setelah pemberian edukasi

kesehatan tentang penyakit degeneratif (Dewi, 2021).

SIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah 1) Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan materi penyuluhan tentang macam-macam keluhan pada lansia dan pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi keluhan pada lansia dilakukan untuk menambah pengetahuan lansia. 2) Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan tentang pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi keluhan pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan lansia.

Sedangkan saran dan rekomendasi yaitu Setelah dilaksanakan penyuluhan tentang macam-macam keluhan pada lansia dan pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi keluhan pada lansia serta pelatihan tentang terapi komplementer dalam kehamilan dengan teknik relaksasi diharapkan dapat diaplikasikan oleh lansia. Bagi RT 11 RW 30 Padukuhan Tajem Hendaknya penyuluhan tentang macam-macam keluhan pada lansia dan pemanfaatan terapi komplementer dalam mengurangi keluhan pada lansia dapat dilaksanakan secara rutin kepada setiap lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 95-107.
- Dewi, R., Meisyaroh, M., & Kassaming. (2021). *Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Lanjut Usia Tentang Penyakit*

Degeneratif Di Wilayah Kerja
Puskesmas Baranti. *Jurnal*
Inonasi Pengabdian
Masyarakat, 1(1), 8-13.

Donsu, Jenita DT. 2017. *Psikologi*
Keperawatan. Yogyakarta :
Pustaka Baru Press.

Kementerian Kesehatan RI. Peraturan
Menteri Kesehatan Nomor 25
tahun 2016 tentang Rencana
Aksi Nasional Kesehatan
Lanjut Usia Tahun 2016-2019.
Undang-undang Nomor 13
Tahun 1998 tentang
Kesejahteraan Lansia. Jakarta
: Kementerian

Luthfiani, L. & M. 2021. Pengaruh
Penyuluhan Dengan
Menggunakan Media Video
Terhadap Pengetahuan Pra
Lansia Mengenai Hipertensi.
Jurnal Kesehatan Komunitas
Indonesia, 17(2), 329–338.

Malo, M. 2021. *Efektivitas Terapi*
Komplementer Senam Bugar
Lansia Terhadap Penurunan
Nyeri Pada Lansia Dengan
Artritis Reumatoid. *Media*
Husada Journal of Nursing
Science. Vol 2 (No 3). Hal
179-184.

Mujiadi, Rachmah, S. 2022. *Buku Ajar*
Keperawatan Gerontik.
Mojokerto. STIKes Majapahit
Mojokerto

Notoatmodjo, S., 2014, *Promosi*
Kesehatan
dan *Perilaku Kesehatan*.
Jakarta: Rineka Cipta.

Rahayu, K dkk. 2017. *Kesehatan*
Reproduksi Remaja dan
Lansia. Surabaya. Airlangga
University Press