

## Penyuluhan Pengelolaan Stres pada Lansia di Rumah Lansia Bahagia Bintang

Wulan Handayani<sup>1</sup>, Puti Agustina<sup>2</sup>, Yani Lisandari<sup>3</sup>, Rizki Kurniawan<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Awal Bros Batam

wulanhandayani.nurse@gmail.com<sup>1</sup>, putiagustina94@gmail.com<sup>2</sup>,

yani.lisandari@gmail.com<sup>3</sup>, abu.adam.arkaan@gmail.com<sup>4</sup>

### Kilas Artikel

Volume 1 Issue 3  
September 2023

#### Article History

Submission: 24-05-2023

Revised: 29-05-2023

Accepted: 30-09-2023

Published: 15-09-2023

#### Kata Kunci:

Pengelolaan Stress, Stress,  
Lansia, Rumah Bahagia

#### Keywords:

Stress Management, Stress,  
Elderly, Bahagia Home



Welfare Jurnal Pengabdian  
Masyarakat is licensed under a  
Creative Commons Attribution-Share  
Alike 4.0 International License.

### Abstrak

Stres adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari, disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian. Setelah diberikan penyuluhan, diharapkan lansia dapat memahami tentang manajemen stress. Setelah mendapatkan penjelasan tentang manajemen stress, peserta penyuluhan diharapkan mampu Mengetahui pengertian stress, Mengetahui tanda dan gejala stress, Mengetahui penyebab stress dan Mengetahui tentang manajemen stress. Permasalahan bahwa beberapa lansia di Rumah bahagia Bintang mengalami stress ringan dikarenakan masih kurang memahami bagaimana pengelolaan stress pada lansia Hal mendasar yang ditawarkan untuk ikut memecahkan masalah adalah melalui kegiatan penyuluhan kepada lansia di rumah bahagia bintang yang dikemas dengan nama kegiatan "Pendampingan Pengelolaan Stres pada Lansia di Rumah Bahagia Bintang". Kegiatan dilakukan menggunakan metode ceramah, diskusi dan Tanya jawab. Hasil yang didapat setelah dilakukan edukasi adalah lansia yang mengikuti kegiatan edukasi kesehatan tentang pengelolaan stress pada lansia dapat memahami bagaimana cara mengelola stress pada lansia di rumah bahagia Bintang.

### Abstract

*Stress is an unavoidable reality of everyday life, caused by changes that require adjustment. After being given counseling, it is hoped that the elderly can understand stress management. After receiving an explanation about stress management, counseling participants are expected to be able to know the meaning of stress, know the signs and symptoms of stress, know the causes of stress, and know about stress management. The problem is that some elderly people at the Bintan Happy House experience mild stress because they still don't understand how to manage stress in the elderly. The basic thing offered to help solve the problem is counseling activities for the elderly at the Bintan Happy House, which are packaged under the activity name "Health Education on Stress Management for the Elderly at Rumah Happy Bintan". Activities are carried out using lecture, discussion, and question-and-answer methods. The results obtained after the education was carried out were that elderly people who took part in health education*

#### Korespondensi:

Wulan Handayani

wulanhandayani.nurse@gmail.com

## 1. PENDAHULUAN

Stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari yang tidak bisa dihindari, terutama karena adanya perubahan yang membutuhkan penyesuaian (Wicaksana & Rachman, 2023). Dimulai dengan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang tersedia bagi individu, tingkat stres meningkat seiring dengan bertambahnya kesenjangan, menyebabkan individu merasa terancam. Respons terhadap stres adalah mekanisme adaptasi yang dipengaruhi oleh karakteristik pribadi dan proses psikologis, dipicu oleh situasi atau kejadian eksternal yang menimbulkan tuntutan fisik maupun psikologis pada individu (Ayu et al., 2023).

Setiap hasil pasti memiliki akar penyebab, dan hal ini berlaku juga untuk stres. Seseorang dapat mengalami stres karena berhadapan dengan berbagai masalah dalam kehidupan mereka. Ini menunjukkan bahwa stresor, atau pemicu stres, merupakan faktor yang memainkan peran penting dalam menghasilkan respons stres pada individu (Sulistyoningtyas & Khusnul Dwihestie, 2022).

Stress, seperti telah disebutkan sebelumnya, dipicu oleh berbagai faktor yang disebut sebagai stressor. Sumber-sumber stressor ini meliputi lingkungan, faktor internal dari diri sendiri, dan proses berpikir. Setelah mengikuti sesi penyuluhan, diharapkan bahwa lansia akan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang manajemen stres. Mereka diharapkan mampu mengenali definisi stres, mengidentifikasi tanda dan gejala stres, memahami penyebab dari stres, serta mengerti strategi untuk mengelola stress (Wicaksana & Rachman, 2023).

Hasil wawancara singkat menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)* yang dilakukan oleh mahasiswa terhadap lansia di Rumah Bahagia Bintan menunjukkan bahwa dari lima lansia yang terlibat, empat di antaranya mengalami tingkat stres ringan, sementara satu lansia memiliki hasil yang normal (Liesay et al., 2023). Lansia tersebut menyatakan bahwa mereka sering mengalami stres karena memikirkan penyakit yang mereka derita, seperti hipertensi dan diabetes mellitus yang belum sembuh sepenuhnya pada usia mereka saat ini (Wicaksana & Rachman, 2023).

Kadang-kadang, mereka mengalami kelelahan dan kehilangan semangat dalam menjalani hari-hari. Terdapat momen di mana mereka juga merasa tidak nyaman, namun sulit untuk mengidentifikasi sumber ketidaknyamanan tersebut. Selama ini, ketika situasi seperti itu terjadi, mereka sering kali merasa bingung dan tidak mengetahui langkah apa yang sebaiknya diambil untuk mengatasi stres yang mereka alami (Puspitasari et al., 2023).

Beberapa lansia di Rumah Bahagia Bintan menghadapi stres ringan karena kurangnya pemahaman mengenai pengelolaan stres pada usia lanjut (Susetyaning et al., 2023). Untuk mengatasi permasalahan ini, solusi mendasar yang disajikan adalah melalui pelaksanaan kegiatan penyuluhan khusus bagi para lansia di fasilitas tersebut. Dengan cara ini, diharapkan mereka dapat mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana mengelola stres yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan panduan praktis dan pengetahuan yang relevan kepada para lansia, sehingga mereka dapat menghadapi stres dengan lebih efektif dan meningkatkan kualitas hidup mereka saat berada di Rumah Bahagia Bintan. Sebagai respons terhadap tantangan ini, kami mengadakan program pengabdian masyarakat dengan fokus pada tema "Pendidikan Kesehatan untuk Mengelola Stres pada Lansia di Rumah Bahagia Bintan".

## 2. METODE

Pelaksanaan program pengabdian dilakukan melalui tiga tahap yang terstruktur. Tahap pertama adalah persiapan, di mana kelompok pengabdian melakukan survei pendahuluan untuk menilai kondisi lapangan terkait pengetahuan lansia mengenai pengelolaan stres pada usia lanjut. Dalam tahap ini, kami juga menilai tingkat stres yang dialami oleh para lansia di Rumah Bahagia Bintang melalui wawancara singkat menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) (Antai-Otong, 2011).

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian. Di dalam tahap ini, anggota kelompok pengabdian mengadakan sesi penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan panduan praktis mengenai cara mengelola stres pada lansia di Rumah Bahagia Bintang (Rendana et al., 2023).

Tahap terakhir adalah evaluasi. Pada tahap ini, kami menilai hasil yang telah dicapai oleh para lansia, khususnya sejauh mana mereka memahami dan mampu mengimplementasikan strategi pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari di Rumah Bahagia Bintang. Evaluasi ini merupakan langkah penting untuk memastikan efektivitas program pengabdian dan memastikan bahwa tujuan dari kegiatan ini tercapai dengan baik.

## 3. HASIL & PEMBAHASAN

Pada tanggal 15 April 2023, pukul 10.00 WIB, di Rumah Bahagia Bintang, dilakukan kegiatan pengabdian berupa edukasi kesehatan. Sebelum memulai kegiatan, mahasiswa melakukan persiapan dengan menyiapkan peralatan yang akan digunakan, termasuk materi yang akan disampaikan melalui poster. Setelah persiapan selesai, mahasiswa membuka acara dengan menyampaikan salam, memperkenalkan diri, dan menjelaskan tujuan dari kegiatan pengabdian ini.



**Gambar 1. Kegiatan pengabdian**

Kegiatan edukasi kesehatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan panduan praktis kepada para lansia di Rumah Bahagia Bintang tentang bagaimana mengelola stres pada usia lanjut. Melalui pendekatan poster, mahasiswa berusaha menyampaikan informasi yang

jelas dan mudah dipahami. Mereka berkomitmen untuk memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di fasilitas tersebut.

Dalam suasana yang ramah dan interaktif, mahasiswa berharap bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat yang signifikan bagi para lansia. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang pengelolaan stres, diharapkan para lansia dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik dan menjalani kehidupan dengan lebih sejahtera.

Kegiatan pengabdian berlanjut dengan penerapan penyuluhan mengenai pengelolaan stres pada lansia di Rumah Bahagia Bintang. Saat penyampaian materi berlangsung, terlihat antusiasme lansia di Rumah Bahagia Bintang dalam memerhatikan dan mengikuti jalannya kegiatan. Hal ini terbukti dari keterlibatan aktif mereka selama sesi tanya jawab. Para lansia menunjukkan minat yang besar terhadap materi yang disampaikan, dengan bertanya dan ingin memahami lebih mendalam tentang cara mengelola stres pada usia lanjut.

Sesi penyuluhan berjalan dengan lancar dan terasa interaktif. Lansia menunjukkan ketertarikan dan antusiasme yang jelas terhadap upaya untuk memahami dan mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kesungguhan mereka dalam menghadiri acara ini serta keseriusan dalam memperoleh pengetahuan tentang manajemen stres menunjukkan betapa pentingnya topik ini bagi mereka.



**Gambar 2. foto bersama peserta pengabdian**

Dengan melihat respons positif dari lansia, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam membantu mereka mengelola stres dengan lebih efektif. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang strategi pengelolaan stres, diharapkan lansia dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Setelah pemaparan materi dan sesi dialog, evaluasi menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan dalam pemahaman lansia mengenai pengelolaan stres pada usia lanjut. Mereka mampu memberikan respon yang lebih mendalam terhadap pertanyaan yang diajukan oleh mahasiswa, dan kini memiliki pemahaman yang lebih komprehensif tentang strategi untuk mengatasi stres dengan efektif. Hal ini menandakan bahwa kegiatan penyuluhan telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam mengelola tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Para lansia kini memiliki bekal pengetahuan yang lebih kuat untuk menghadapi dan mengatasi situasi yang dapat menimbulkan stres. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang teknik

pengelolaan stres, diharapkan kualitas hidup mereka akan meningkat dan mereka dapat menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih tenang dan percaya diri. Ini adalah indikasi positif bahwa kegiatan edukasi telah memberikan manfaat yang berarti bagi para lansia di Rumah Bahagia Bintan.

#### **4. KESIMPULAN**

Pengabdian dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai pengelolaan stres pada lansia telah berhasil diselenggarakan dan diikuti oleh para lansia yang berada di Rumah Bahagia Bintan. Pentingnya mengelola stres pada kalangan lansia menjadi fokus utama, mengingat hal ini merupakan langkah preventif untuk mencegah timbulnya tingkat stres yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Baik bagi mereka yang tinggal di panti jompo maupun di rumah sendiri, pengelolaan stres adalah hal yang sangat diperlukan. Dengan edukasi ini, diharapkan para lansia dapat memahami dan menerapkan strategi yang tepat dalam menghadapi situasi stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Tindakan preventif ini memiliki dampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan membantu mereka menjalani hari-hari dengan lebih nyaman dan sejahtera. Melalui kegiatan ini, diharapkan pula kesadaran akan pentingnya manajemen stres pada lansia dapat lebih ditekankan di masyarakat, terutama di fasilitas pelayanan lansia seperti Rumah Bahagia Bintan.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibu Rachmawaty M. Noer, Ners, M.Kes, M.Kep, selaku preceptor akademik yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berharga bagi kami. Kami juga berterima kasih kepada Bapak Marsa, selaku preceptor klinik, yang telah memberikan arahan dan panduan yang sangat berarti. Tak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pengurus Rumah Bahagia Bintan yang telah memberikan dukungan dan fasilitasi selama kami melakukan praktik di sana. Rasa terima kasih juga kami sampaikan kepada nenek dan kakek di Rumah Bahagia Bintan yang telah menyambut kami dengan baik. Tak ketinggalan, terima kasih kepada teman-teman profesi ners kami yang telah memberikan dukungan dan kolaborasi selama kami menjalani praktik ini. Semua kontribusi dan bantuan dari semua pihak sangat berarti bagi kami. Terima kasih.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Antai-Otong, D. (2011). *Psychiatric Nursing: Biological and Behavioral Concepts*. W.B. Saunders Company, Philadelphia.
- Ayu, I., Wulandari, P., Dian, M., Kusuma, S., Sari, W. T., Ayu, I., Wulandari, P., Dian, M., Kusuma, S., & Sari, W. T. (2023). *Gambaran Strategi Koping dan Tingkat Stres pada Ibu Postpartum (An Overview of Coping Strategies and Stress Levels in Postpartum Mothers)*. 12(1), 133-137.
- Liesay, L., Mainase, J., & Yakobus, S. (2023). *Gambaran Gejala Gangguan Kesehatan Mental Berdasarkan Dass-42 (Depression Anxiety Stress Scales-42) Pada Masyarakat Usia Produktif Desa Hutumuri*. *Molucca Medica*, 16(1), 51-60.  
<https://doi.org/10.30598/molmed.2023.v16.i1.51>
- Puspitasari, D. E., Kurniawati, N. D., Moecharom, M., Ayatulloh, D., & Priyantini, D. (2023).

- Spiritual Mindfulness Berbasis Adaptation Theory Terhadap Kecemasan Dan Vital Sign Pada Pasien Pneumonia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 88–100.
- Rendana, A., Yunita, R., Turisna, R., & Fospawati, R. (2023). *Pelatihan dan Pendampingan Pemanfaatan Daur Ulang Botol Plastik Menjadi Karya Seni Pada Lansia di Panti Rumah Bahagia Bintang*. 1(2), 367–372.
- Sulistyingtyas, S., & Khusnul Dwihestie, L. (2022). Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(Januari), 75–82.
- Susetyaning, D., S, A. R., & Wijayai, R. (2023). *Sosialisasi “ Bahagia ” Guna Meningkatkan Kemandirian dan Kualitas Hidup Golongan Lansia Di Rumah Bahagia Bintang*. 1(2), 248–253.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2023). Latihan Meditasi Terhadap Penurunan Stres Pada Usia Dewasa Di Desa Pentadio Barat Kab. Gorontalo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 10–27.
- <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>