

Sosialisasi Kesehatan Gangguan Psikosomatis Menggunakan Media X Banner pada Lansia di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial Batam

Rachmawaty M. Noer¹, Anivah Usnah², Indah Nur Jannah³, Putri Natalia Millu⁴, Randi Pranata⁵, Sindi Hairuna⁶, Titis Ayu Eka Saputri⁷, Vitaluddin Mohammad Baly⁸, Wenti Lestari Laia⁹

Universitas Awal Bros Batam
indahnurjannah06@gmail.com

Kilas Artikel

Volume 1 Nomor 2
June 2023

Article History

Submission: 25-05-2023

Revised: 29-05-2023

Accepted: 30-05-2023

Published: 05-06-2023

Kata Kunci:

Sosialisasi, Lansia,
Psikosomatis

Keywords:

Elderly, Psychosomatic,
Socialization



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

Abstrak

Psikosomatis adalah penyakit yang melibatkan pikiran dan tubuh, dimana pikiran mempengaruhi tubuh hingga penyakit muncul atau menjadi bertambah parah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan pada lansia setelah diberikan edukasi melalui media X banner. Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengisi kuisioner pre post test. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini melalui metode observasi, wawancara, pengisian kuisioner pre post test dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian sosialisasi melalui media X banner memiliki hasil signifikan setelah dilakukan pre-post test, meningkatkan pengetahuan lansia sehingga membantu lansia membuka pikiran, kesadaran, serta dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, sehingga lansia menjadi lebih nyaman dengan kondisinya dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Abstract

Psychosomatic is a disease that involves the mind and body, where the mind influences the body until the disease appears or gets worse. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of the elderly after being given education through the X banner media. In this study, researchers used a quantitative approach by filling out a pre-post-test questionnaire. The data collection method in this study was observation, filling out pre- and post-test questionnaires, and documentation. The results showed that the provision of education through the X banner media had significant results after the pre-post test was carried out, increasing the knowledge of the elderly so as to help the elderly open their minds, be aware, and be able to solve their own problems, so that the elderly became more comfortable with their condition and did not interfere with their daily activities. -days.

Korespondensi:

Rachmawaty M. Noer
indahnurjannah06@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Psikosomatis adalah bentuk macam-macam penyakit fisik yang ditimbulkan oleh konflik psikis dan kecemasan-kecemasan kronis. Psikosomatis adalah suatu gangguan psikologis yang dapat menimbulkan keluhan-keluhan fisik. Psikosomatik merupakan gangguan fisik yang disebabkan faktor kejiwaan dan sosial. Emosi yang menumpuk dan memuncak dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang yang bila berkepanjangan dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan, cemas, kesepian dan bosan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Selain itu beberapa penyakit fisik juga dapat diperburuk oleh faktor mental seperti stress dan kecemasan. Ciri-ciri psikosomatis ditandai dengan adanya keluhan fisik yang beragam, antara lain : pegal-pegal, nyeri dibagian tubuh tertentu, muntah, kembung dan perut tidak enak, kulit gatal, kesemutan, sakit kepala, nyeri bagian dada, punggung dan tulang belakang. Selain itu, masalah kejiwaan yang menyertainya yaitu gejala stress, kecemasan dan gejala depresi. Keluhan itu biasanya sering terjadi secara terus-menerus yang sangat mengganggu dan tidak wajar sehingga harus sering diperiksa ke dokter (Kartono, 1989).

Banyak macam penyakit psikosomatik, tetapi yang prevalensinya paling tinggi adalah hipertensi dan dislipidemia (kolesterol terlalu rendah atau tinggi). Kedua penyakit itu berkorelasi dengan berbagai penyakit serius yang bahkan berisiko kematian, namun sering dianggap ringan atau tidak disadari oleh penderitanya, padahal sesuai dengan data RISKESDAS (2013), hipertensi adalah masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%. Hawari (2006) menyebutkan gangguan-gangguan psikosomatik antara lain : 1) Dispepsia Fungsional, yaitu keluhan tidak enak pada perut bagian atas yang bersifat intermiten, sementara pada pemeriksaan tidak ada kelainan organ. 2) Hipertensi esensial, diagnosis ini ditegakkan karena hingga kini belum ditemukan penyebab, morfologis, kimiawi atau diagnosa klinis yang membuktikannya, sehingga untuk menetapkan diagnosisnya harus disisihkan penyebab adanya gangguan ginjal, hormonal, jantung, dan syaraf. 3) Asma bronkiale, aliran ekspirasi terhalang sehingga ketika bernafas akan terdengar tinggi. 4) Depresi, yaitu gangguan afektif dengan suasana hati depresi (sedih yang dalam dan lama), kehilangan minat, gairah dan mudah lelah. Semua penyakit tersebut, yang jumlahnya paling dominan diderita masyarakat adalah hipertensi, kolesterol, dan sistem saluran darah (jantung) (Aini, 2022).

Adapun jenis-jenis psikosomatis menurut Maramis (2004) dan McQuade & Aickman (1991) adalah : 1) Psikosomatis yang menyerang kulit, 2) Psikosomatis yang menyerang otot dan tulang, 3) Psikosomatis pada saluran pernafasan, 4) Psikosomatis yang menyerang jantung dan pembuluh darah, 5) Psikosomatis pada saluran pencernaan, 6) Psikosomatis pada alat kemih dan kelamin, 7) Psikosomatis pada sistem endokrin.

Penyebab utama dari psikosomatis adalah pikiran dan emosi negatif yang menimbulkan stress dan kecemasan. Tidak ada penyebab tunggal untuk gangguan psikosomatis, seperti banyak kondisi kejiwaan sebagai hasil akhir dari interaksi antara faktor genetik dan berbagai peristiwa dalam sejarah kehidupannya dari individu. Berbagai mekanisme psikologis, sosial, patofisiologis, keluarga, dan genetik telah diusulkan untuk menjelaskan asal gangguan psikosomatis (Colak, 2014). Tingginya gangguan psikosomatis pada masyarakat antara lain disebabkan oleh faktor psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Strecker dalam Maramis (2006), pada 239 penderita dengan gangguan psikogenetik, Strecker telah menganalisis gejala yang paling sering didapati yaitu 89% terlalu memperhatikan gejala-gejala pada badannya dan 45% merasa cemas, maka dari itu pada pasien psikosomatis perlu ditanyakan beberapa faktor yaitu: 1) Faktor sosial dan ekonomi, 2) Faktor perkawinan atau keluarga, 3) Faktor kesehatan, 4) Faktor psikologis.

Berdasarkan uraian di atas gangguan psikosomatis ini banyak ditemukan di yayasan budi sosial, namun gangguan ini sering kali diabaikan bahkan dilupakan. Biasanya penderita memiliki beraneka macam keluhan somatic, mulai dari keluhan jantung, keluhan sakit perut seperti nyeri ulu hati, kembung, mual, diare (keluhan gastrointestinal) keluhan sakit kepala dll.

Ditempat yayasan budi sosial sehari-hari banyak pasien hanya menunjukkan keluhan somatik saja tanpa menyertakan keluhan-keluhan psikisnya. Jarang sekali faktor psikis (emosi) seperti frustrasi, konflik, ketegangan dan sebagainya dikemukakan sebagai keluhan utama oleh penderita, padahal faktor psikis tersebut yang memicu munculnya keluhan fisik penderita. Oleh karena itu diperlu ada edukasi gangguan psikosomatis kepada lansia, untuk meningkatkan pengetahuan, membuka pikiran, kesadaran, serta dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, sehingga lansia menjadi lebih nyaman dengan kondisinya dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari

2. METODE

Kegiatan sosialisasi kesehatan di laksanakan di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial Batam dengan jumlah yang hadir 15 lansia. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah observasi, wawancara, mengisi kuisoner pre post test, dan penyuluhan menggunakan media X banner mengenai gangguan psikosomatis pada lansia. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan kesepakatan bersama, karena menurut kami penting diadakan penyuluhan kepada lansia mengenai gangguan psikosomatis sesuai dengan permasalahan yang ada di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara berkoordinasi dengan pengasuh lansia yang ada di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial, kemudian tim melakukan observasi serta penyebaran kuisoner pre test dan mengajukan beberapa pertanyaan yang sudah tersedia di dalam kuisoner kemudian melakukan kegiatan penyuluhan melalui media X banner mengenai tips mengendalikan psikosomatis pada lansia dan ceramah mengenai pengertian psikosomatis, ciri-ciri, penyebab, jenis-jenis, cara menangani dan cara mencegahnya yang di hadiri 15 lansia dan di akhir kegiatan ada sesi tanya jawab serta mengisi kuisoner post test kembali kepada 15 lansia Yayasan Panti Jompo Budi Sosial yang mengikuti penyuluhan.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1. Pada tanggal 14 April 2023 dengan jumlah responden sebanyak 14 lansia yang berada di Yayasan panti Jompo Budi Sosial, dengan judul Sosialisasi Gangguan Psikosomatis Pada Lanjut Usia Melalui Media X Banner.

Tabel 1. Perbedaan Hasil Uji Pre Post Sebelum dan Setelah Dilakukan Sosialisasi Gangguan Psikosomatis Pada Lanjut Usia Melalui Media X Banner Tahun 2023 (n=15)

Keterampilan	Pre-test	%	Post-test	%
Baik	6	40	13	87
Kurang baik	9	60	2	13
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1. diatas, di dapatkan hasil analisa rata-rata pre test pada lansia sebelum dilakukan sosialisasi memiliki pengetahuan kurang baik berjumlah 9 orang atau 60%. Pada pengukuran kedua setelah dilakukan sosialisasi di dapatkan hasil rata-rata post test pengetahuan baik berjumlah 13 orang atau 87%. Berdasarkan hasil analisa di dapatkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan sosialisasi yaitu dari pengetahuan pre test 40% menjadi 87% pengetahuan post test.



Gambar 1. Sosialisasi gangguan psikosomatis

Psikosomatik merupakan gangguan fisik yang disebabkan faktor kejiwaan dan sosial. Emosi yang menumpuk dan memuncak dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang yang bila berkepanjangan dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan, cemas, kesepian dan bosan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisiknya. Penyebab utama dari psikosomatis adalah pikiran dan emosi negatif yang menimbulkan stress dan kecemasan.

Tidak ada penyebab tunggal untuk gangguan psikosomatis, seperti banyak kondisi kejiwaan sebagai hasil akhir dari interaksi antara faktor genetik dan berbagai peristiwa dalam sejarah kehidupan dari individu. Berbagai mekanisme psikologis, sosial, patofisiologis, keluarga, dan genetik telah diusulkan untuk menjelaskan asal gangguan psikosomatis (Colak, 2014). Oleh karena itu diperlukan adanya edukasi gangguan psikosomatis kepada lansia, agar lansia terhindar dari pemikiran negatif yang cenderung akan membuat lansia stress. Untuk itu dilakukannya kegiatan edukasi bagi lansia untuk meningkatkan pengetahuan, membuka pikiran, kesadaran, serta dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, sehingga lansia menjadi lebih nyaman dengan kondisinya dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

Pada kegiatan sosialisasi, para lansia diajarkan bagaimana tips mengendalikan psikomatis yaitu dengan tidak perlu menangkal perasaan cemas karena cemas itu hal yang wajar dirasakan bagi lansia. Mengajarkan pada lansia agar tidak focus kepada informasi negatif dan lebih berfikir positif. Lansia juga di berikan informasi agar membatasi koneksi dengan media sosial dan lebih banyak melakukan kegiatan seperti keterampilan dan olahraga aktif bergerak untuk meningkatkan kesehatan. Makan makanan bergizi seimbang dan tidur tepat waktu untuk menjaga kesehatan. Melakukan kegiatan menyenangkan dirumah dan tetap berhubungan baik dengan keluarga juga dapat menghindari dari gangguan psikosomatis pada lansia.

Berdasarkan kuesioner dari kegiatan edukasi penyuluhan gangguan psikosomatis, hasil pre dan post test yang sudah di lakukan, rata - rata nilai pengetahuan pre test yaitu kurang

setelah dilakukan penyuluhan dengan media X banner pengetahuan lansia meningkat dengan hasil baik dengan kesimpulan adanya pengaruh penyuluhan X banner terhadap tingkat pengetahuan lansia



Gambar 2. Sosialisasi gangguan psikosomatis

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan tentang Penyuluhan Gangguan Psikosomatis Pada Lanjut Usia Melalui Media X Banner Di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial Batam maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata lansia masih banyak yang belum mengetahui tentang gangguan psikosomatis dan cara mengendalikannya
2. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukannya sosialisasi pengetahuan mengenai Gangguan Psikosomatis Pada Lanjut Usia Melalui Media X Banner dengan hasil pre test pengetahuan baik 6 orang atau 40% dan kurang baik berjumlah 9 orang atau 60%.
3. Tingkat pengetahuan setelah dilakukannya sosialisasi pengetahuan mengenai Gangguan Psikosomatis Pada Lanjut Usia Melalui Media X Banner dengan hasil pre test pengetahuan baik 13 orang atau 87% dan kurang baik berjumlah 2 orang atau 13%.
4. Adanya minat dan interaksi dari para lansia saat diberikan sosialisasi mengenai gangguan psikosomatis dan cara mengendalikannya
5. Terdapat pengaruh dari Penyuluhan Gangguan Psikosomatis Pada Lanjut Usia Melalui Media X Banner Di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial Batam
6. Terdapat pengaruh pada lansia setelah diberikan kegiatan sosialisasi tentang gangguan psikosomatis dan cara mengendalikannya, lansia menjadi tau bagaimana menghindari pikiran negatif dan lansia lebih banyak melakukan kegiatan positif seperti melakukan kegiatan keterampilan dan melakukan kegiatan menyenangkan lainnya setra tetap menjaga komunikasi dengan keluarga

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini dapat dilaksanakan baik berkat bantuan dari berbagai pihak dan mengucapkan terimakasih kepada Ns. Rachmawaty M. Noer, M.Kes, M.Kep selaku preseptor akademik yang banyak memberikan bimbingan dan saran-saran dari awal sampai selesainya artikel ini, dan tidak lupa juga kami mengucapkan terimakasih kepada pembina Yayasan Panti Jompo Budi Sosial yang sudah memberikan kesempatan dan Kerjasama yang baik kepada kami untuk melakukan sosialisasi kepada para lanjut usia yang berada di panti jompo.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro, A., Arinda, I. Y., Rohmah, Irawan, N. C., Utomo, P., Putra, R. B., Tubarad, Y. P., Zulianto, M., Susanto, D., Metris, D., Musthopa, A., Zunaidi, A., & Miranda, M. (2023). *Ekonomi Indonesia Pasca Pandemi : Peluang dan Tantangan*. Pustaka Peradaban.
- Aini, Q. (2022). *Peran Hipnoterapi Dalam Mengatasi Psikosomatis di Pondok Trapi La Tahzan*. 1 (1), 30-39
- Flammer E, Alladin A. (2007). *The efficacy of hypnotherapy in the treatment of psychosomatic disorders: meta-analytical evidence*. *Int J Clin Exp Hypn*55(3) : 251-74
- Nikmarijal. (2019). Upaya Peningkatan Pemahaman Tentang Psikosomatis dengan Bimbingan dan Konseling Melalui Layanan Informasi di Desa Kota Kapur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 2 No. 2
- Puji, W.H. (2016). *Konseling Client Centered Terhadap Pasien Psikosomatis*. Purwokerto.
- Zunaidi, A., Wurarah, R. N., Pelita, U., Tangerang, H., & Papua, U. (2022). The Impact Of The Development of Cultural Tourism on The Cultural, Economic, and Social. *Dinar : Jurnal Ekonomi Dan Keuangan Islam*, 9(2), 1-18.
- Zunaidi, A., & Maghfiroh, F. L. (2021). The Role Of Women In Improving The Family Economy. *Dinar : Jurnal Ekonomi Dan Keuangan Islam*, 8(1), 61-79. <https://doi.org/10.21107/dinar.v8i1.10581>