

Bidang Ilmu: Kesehatan Masyarakat

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**UPAYA MENGATASI STRES PADA LANSIA
DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS SAPTA TARUNA
KECAMATAN BUKIT RAYA
KOTA PEKANBARU**

Oleh:

Dr. JASRIDA YUNITA, SKM, M.Kes	(NIDN: 0027068002)
Dr. drg. OKTAVIA DEWI, M.Kes	(NIDN: 0015107001)
Dr. ENDANG PURANWATI RAHAYU, SKM, M.Si	(NIDN: 1025019001)
Dr. HERNIWANTI, MS	(NIDN: 1020117401)

**Didanai dari DIPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru
No. 08/STIKes-HTP/VI/2020/0147,A**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES HANG TUAH PEKANBARU
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Upaya Mengatasi Stres pada Lansia di
Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna
Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru
2. Bidang Penerapan Ipteks : Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama Lengkap : Jasrida Yunita, SKM, M.Kes
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIDN : 0027068002
 - d. Disiplin Ilmu : Kesehatan Masyarakat
 - e. Pangkat/Golongan : Penata/IIIc
 - f. Jabatan Akademik : Lektor
 - g. Program Studi : Magister IKM
 - h. Alamat : STIKes Hang Tuah Pekanbaru
 - i. HP : 081371919944
4. Jumlah Tim : 3 orang
5. Lokasi Kegiatan : Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna
6. Biaya : Rp. 1.500.000,-

Pekanbaru, 28 Desember 2020

Mengetahui,
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Ketua Pelaksana,



Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes
NIK : 10306114265

Dr. Jasrida Yunita, SKM., M.Kes
NIDN. 0027068002

Menyetujui :
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Agus Alamsyah, SKM, M.Kes
NIK 10306113204

RINGKASAN

Stres dapat dikatakan adalah gejala penyakit masa kini yang erat kaitannya dengan perasaan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan mengatasi tuntutan tersebut. Stres belakangan banyak diderita oleh lansia. Tujuan pengabdian adalah melakukan sosialisasi tentang upaya mengatasi stres pada lansia sehingga lansia semakin mengenal gejala munculnya stres dan mampu melakukan coping stress secara mandiri. Metode pelaksanaan melalui penyuluhan dan pemutaran video dengan peserta lansia yang datang ke Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru berjumlah 13 lansia. Pelaksanaan berjalan lancar. Hasil evaluasi menunjukkan ada peningkatan nilai 25% hasil post tes dibandingkan dengan pre test. Perlu kegiatan rutin memberikan edukasi kepada lansia baik langsung maupun online.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga laporan pengabdian kepada masyarakat dengan judul **Upaya Mengatasi Stres pada Lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru** ini dapat diselesaikan. Laporan ini merupakan salah satu tugas dosen dalam penyelenggaraan Tri dharma Perguruan Tinggi dan diusulkan untuk mendapatkan dana hibah Pengabdian Kepada Masyarakat yang didanai dari anggaran STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Kami menyadari laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kami mengharapkan masukan yang konstruktif dari semua pihak untuk perbaikan di masa datang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Pekanbaru, Desember 2020

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
RINGKASAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I. PENDAHULUAN	1
BAB II. SOLUSI PERMASALAHAN	4
BAB III. METODE PELAKSANAAN	5
BAB IV. HASIL DAN LUARAN YANG DIHARAPKAN	7
BAB V. RENCANA TAHAP SELANJUTNYA	10
BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN	11
DAFTAR PUSTAKA	12
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan lanjut usia (lansia) berusia 60 tahun dan lebih terus tumbuh di hampir semua negara. Pada tahun 2025, jumlah lansia di seluruh dunia diperkirakan mencapai lebih dari 1,2 miliar, sekitar 840 juta diantaranya berada di negara-negara berpenghasilan rendah (WHO, 2015).

Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia. Berdasarkan data proyeksi penduduk diperkirakan jumlah lansia di Indonesia tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa atau 9,03% dari total penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Diprediksi jumlah penduduk lanjut usia (60+) diperkirakan akan meningkat menjadi 27,1 juta jiwa pada tahun 2020, menjadi 33,7 juta jiwa pada tahun 2025 dan 48,2 juta jiwa tahun 2035 (BPS, 2013).

Semakin bertambah umur terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap, dimana penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, ansietas (kecemasan) dan depresi. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Gejala yang terlihat pada lansia dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan, dan perasaan tidak berguna. Walaupun tidak disebutkan lebih terperinci mengenai angka kejadian dari masing-masing masalah psikososial tersebut, namun dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat berkembang menjadi masalah-masalah lain yang seringkali juga disertai dengan terjadinya perubahan konsep diri (Hurlock, 2004 dalam Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019).

Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres dapat dikatakan adalah gejala penyakit masa kini yang erat kaitannya dengan adanya kemajuan pesat dan perubahan yang

menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. (Rahman, 2016 dalam Kaunang et al., 2019).

Hasil penelitian Kaunang et al. (2019) menyebutkan lansia mengalami stres fisik dan stres psikologis. Kejadian stres fisik sekitar 92,2% stres ringan dan 7,8% stres berat, sedangkan kejadian stres psikologis sekitar 84,3% stres ringan dan 15,7% stres sedang. Penelitian Yunita & Sartika (2020) juga menemukan pada lansia usia 60 tahun atau lebih sekitar 24,2% mengalami gejala depresi.

Untuk mengatasi besarnya biaya yang dikeluarkan untuk kesehatan lansia, dalam penanganannya harus lebih mengutamakan promotif dan preventif serta didukung pelayanan kuratif dan rehabilitatif yang berkualitas (Kemenkes RI, 2016). Salah satu program promotif adalah memberikan edukasi pada lansia. Edukasi tentang upaya mengatasi stres pada lansia dapat dilakukan melalui penyuluhan baik secara tatap muka atau bisa dilakukan melalui penyebaran berita online.

Berdasarkan wawancara menggunakan kuesioner depresi dengan 10 item pertanyaan versi singkat *Center for Epidemiologic Studies of Depression* (the short CES-D scale) terhadap 10 lansia di wilayah kerja posyandu lansia Puskesmas Saptat Taruna Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru, didapatkan hasil bahwa sebanyak 4 lansia (40%) lansia mengalami gejala depresi atau gejala stres dalam hidupnya. Untuk itu perlu dilakukan upaya edukasi kepada kelompok lansia sehingga bisa mengelola stres ini.

B. Rumusan Masalah

Meningkatnya jumlah lansia, kejadian stres pada lansia juga tinggi. Hal ini perlu ditindak-lanjuti untuk upaya pencegahannya, terutama bagi lansia. Maka perlu dilakukan peningkatan pengetahuan tentang mengatasi stres pada lansia.

C. Tujuan Kegiatan

Melakukan sosialisasi tentang upaya mengatasi stres pada lansia sehingga lansia semakin mengenal gejala munculnya stres dan mampu melakukan coping stress secara mandiri.

D. Manfaat

Menambah wawasan lanjut usia mengenai upaya mengatasi stres pada lansia sehingga dapat meningkatkan status kesehatan lansia di Posyandu Lansia Pukesmas Sapta Taruna Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

Dalam kegiatan ini ada beberapa solusi dalam pemecahan masalah yang ditemukan antara lain dengan melakukan penyuluhan di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru, serta menerapkan kegiatan pengisian Teka Teki Silang dalam mengisi waktu luang.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan bekerjasama dengan puskesmas simpang tiga. Metode yang dilakukan adalah dengan pemberian materi mengenai stres pada lansia dengan melakukan penyuluhan dan pemutaran video. Setelah pemberian materi melakukan tanya jawab dengan lansia seputaran gejala stres pada lansia.

B. Lokasi dan waktu kegiatan

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru yang dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2020.

Susunan acara kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut :

Hari Senin, 20 Juli 2020

1. 09.30-09.45; sambutan Ketua Kader Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kota Pekanbaru
2. 09.45- 10.15; pemberian materi dengan judul 'Upaya Mengatasi Stres pada Lansia' 10.30-11.30;
3. Penutupan

C. Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat

Sasaran pengabdian kepada masyarakat adalah seluruh lansia yang datang ke Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru.

D. Tahapan pelaksanaan kegiatan

Metode penerapan ipteks yang dilakukan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi sebagai berikut:

1. Tahap persiapan : bekerjasama dengan Puskesmas Sapta Taruna Kecamatan Bukit Raya untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat
2. Tahap pelaksanaan : metode yang dilakukan dengan melakukan penyuluhan dengan ceramah dan pemutaran video
3. Tahap evaluasi : evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan atau peningkatan pengetahuan lansia terhadap materi yang telah disampaikan dengan melakukan tanya jawab.

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG CAPAIAN

A. Hasil

1. Tahap Persiapan

Sebelum dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat, tahap pertama mengurus izin ke Puskesmas Sapta Taruna Kecamatan Bukit Raya Kota Pekanbaru. Setelah izin diperoleh, selanjutnya menghubungi kader yang bertanggung jawab di posyandu lansia.

Berdasarkan kesepakatan bersama, maka ditetapkan tanggal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 20 Juli 2020 bertempat di Mesjid yang berlokasi disebelah Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna.

2. Tahap Pelaksanaan

Saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, senin taggal 20 Juli 2020, tim berangkat dari kampus pukul 08.30 WIB menuju tempat penyuluhan. Beranggota 4 orang dosen dan 2 mahasiswa. Membawa snack dan souvenir untuk lansia yang ikut dalam kegiatan.

Pada saat lansia medaftar, tim juga melakukan pengecekan tekanan darah dan penimbangan berat badan. Jumlah lansia yang terdaftar sekita 13 lansia. Kurangnya lansia yang datang dalam kegiatan posyandu ini, juga disebabkan karena masih dalam suasana pandemi Covid-19. Agar lansia tetap mendapatkan informasi terkait

kesehatan. Tim pengabdian kepada masyarakat meminta no kontak lansia kepada kader dan membentuk grup whatsapp lansia.

Selanjutnya lansia mendapatkan edukasi melalui penyuluhan di dalam mesjid. Penyuluhan dilaksanakan dengan tema yang akan disampaikan kepada lansia yaitu 'Upaya Mengatasi Stres pada Lansia'. Saat penyuluhan diadakan, lansia begitu antusias mendengarkan materi yang disampaikan selama ± 20 menit dan diikuti dengan pemutaran video seputar kesehatan lansia dan tanya jawab dengan lansia.

Selesai tanya jawab, lansia dibagikan TTS untuk diisi oleh mereka dalam mengisi waktu luang dan juga sebagai upaya mencegah demensia/lupa pada lansia.

Untuk karakteristik lansia yang datang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, rata-rata umur lansia adalah 65 tahun, terbanyak lansia perempuan, dan lamanya lansia telah mengikuti posyandu lansia minimal 1 tahun dan maksimal 5 tahun.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Sejauh ini monitoring yang dilakukan oleh tim terhadap penyuluhan yang dilaksanakan, disesuaikan dengan rencana/proposal yang telah disusun. Selama pelaksanaan kegiatan, tidak ada penyimpangan yang terjadi. Semua kegiatan sesuai dengan rencana yang telah disusun.

Hasil evaluasi terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pre dan post test. Kuesioner terdiri dari 5 kuesioner yang menanyakan tentang pengetahuan lansia mengenai stress. Hasil pre dan post

test yang lengkap ada 12 sampel. Dari 12 sampel ini, sebanyak 25% meningkat pengetahuannya.

B. Luaran yang Dicapai

Luaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Laporan pengabdian masyarakat
2. Artikel pengabdian masyarakat yang akan dipublikasi pada jurnal pengabdian masyarakat Universitas Tabrani Rab/Jurnal Dinamisia Unilak

BAB V

RENCANA TAHAP SELANJUTNYA

Tahap selanjutnya dalam rangka mengurangi stres pada lansia, maka kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan ini akan dilakukan secara rutin di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna serta penyebaran informasi melalui grup whatsapp lansia yang telah dibentuk.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan menambah informasi pada lansia khususnya informasi tentang stres pada lansia. Kegiatan berjalan sesuai dengan rencana. Respon lansia terhadap materi yang diberikan menandakan ada peningkatan pengetahuan lansia terhadap gejala stres yang terkait dengan lansia.

B. Saran

Saran yang bisa diberikan adalah, perlu melakukan kegiatan pemberian informasi tentang kesehatan khususnya tentang pengelolaan stres pada lansia kepada lansia, mengingat stres dapat memicu lansia mengalami depresi yang dapat menurunkan kondisi tubuh baik secara langsung maupun online. Selain penyuluhan, diwaktu yang akan datang perlu menambahkan kegiatan atau permainan bersama lansia dalam menurunkan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2013). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Indonesia: Badan Pusat Statistik.
- Cao, W., Guo, C., Ping, W., Tan, Z., & Guo, Y. (2016). A Community-Based Study of Quality of Life and Depression among Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3390/ijerph13070693>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *E-Journal Keperawatan*, 7(2), 1–7.
- Kemendes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta, Indonesia.
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. Indonesia: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- MoH-Indonesia. (2016). PMK No. 25 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019.
- Permatasari, M. E. (2017). Pembiayaan Diagnostik PAK dan Pelayanan Penyakit Kronis Pasca Pensiun. Indonesia: BPJS Kesehatan. Retrieved from <http://perdoki.or.id/pdf/6.pdf>
- WHO. (2015). Nutrition for older persons. Retrieved from <http://www.who.int/nutrition/topics/ageing/en/index1.html>

Lampiran 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Nama Lengkap dan gelar Akademik : Dr. Jasrida Yunita, SKM, M.Kes
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Kab. Padang Pariaman/27 Juni 1980
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Magister IKM
5. NIP/NIDN : 0027068002
6. Bidang keahlian : Kesehatan Masyarakat
7. Kedudukan dalam Tim : Ketua Pelaksana
8. Alamat Kantor : Jln. Mustafa Sari No.5 Pekanbaru
Telepon/Faksimili : 0761-33815
E-mail : jasridayunita@gmail.com
Alamat Rumah : -
Telepon/Faksimili : -
E-mail : -
9. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada masyarakat :

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2012	Upaya Penanggulangan DBD di Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru (Anggota)	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	2,5
2	2012	Pemanfaatan Posyandu Pasca Imunisasi Dasar Kampung Besar Kota Kec. Rengat Kab. Inhu (Ketua)	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5
3	2012	Penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Kader	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5

		Posyandu Puskesmas Umban Sari Rumbai		
4	2013	Pelatihan Pengisian Laporan Kinerja Dosen (LKD) dan Beban Kerja Dosen (BKD) bagi Dosen di Lingkungan STIKes Hang Tuah Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5
5	2012	Upaya Penanggulangan DBD di Puskesmas Sidomulyo Kota Pekanbaru (Anggota)	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	2,5
6	2016	Pembentukan Posyandu Baru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5
7	2017	Pelatihan Kader Posyandu Permata Ibu RW 24 Sidomulyo Barat Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5
8	2020	Penyuluhan pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kota Pekanbaru: "Mari mengenal Hipertensi"	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	1,5

Pekanbaru, Desember 2020

Ketua pelaksana,



(Jasrida Yunita, SKM, M.Kes)

NIP/NIDN. 0027068002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Nama Lengkap dan gelar Akademik : Dr. Endang Purnawati R, SKM,M.Si
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Bengkalis, 25 Januari 1990
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Magister IKM
5. NIP/NIDN : 1025019001
6. Bidang keahlian : Kesehatan Masyarakat
7. Kedudukan dalam Tim : Anggota
8. Alamat Kantor : Jln. Mustafa Sari No.5 Pekanbaru
- Telepon/Faksimili : 0761-33815
- E-mail : endangpurnawati90@gmail.com
9. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada masyarakat :

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2016	Penyuluhan pencegahan diare berbasis STBM di wilayah kerja puskesmas rumbai bukit	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	5

Pekanbaru, Januari 2020

Anggota,

(Dr.Endang Purnawati R,SKM,M.Si)

NIP/NIDN. 1025019001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Nama Lengkap dan gelar Akademik : Dr. Herniwanti
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Batang Tabit, 20 November 1974
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Magister IKM
5. NIP/NIDN : 1020117401
6. Bidang keahlian : Kesehatan Masyarakat
7. Kedudukan dalam Tim : Anggota
8. Alamat Kantor : Jln. Mustafa Sari No.5 Pekanbaru
Telepon/Faksimili : 0761-33815
9. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada masyarakat :

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	-	-	-	-

Pekanbaru, Januari 2020

Anggota,

(Dr. Herniwanti)

NIP/NIDN. 1020117401

Lampiran 2

SUSUNAN ORGANISASI TIM PENGABDIAN DAN URAIAN TUGAS

Tugas Ketua:

1. Membuat proposal pengabdian
2. Mengkoordinir anggota
3. Melakukan kerjasama dengan pihak puskesmas
4. Membuat laporan
5. Menyusun artikel

Tugas Anggota:

1. Membantu ketua dalam pelaksanaan kegiatan di lapangan
2. Membantu ketua dalam pengurusan surat menyurat dan perizinan

Lampiran 3

Surat Izin Pengabdian

	SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HANG TUAH PEKANBARU <small>Jl. Mustafa Bari No. 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33615 Fax. (0761) 863846 email : info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002 Website : www.hangtuahpekanbaru.ac.id</small>
No : 12/STIKes-HTP/VII/2020/0270	Pekanbaru, 20 Juli 2020
Lamp. : -	
Perihal : Permohonan Rekomendasi Izin Pengabdian Dosen	
Kepada Yth. Ibu ketua Kader Posyandu Lansia Tangkerang Labuai	
di- Pekanbaru	
Dengan hormat Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu, bahwa dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru bermaksud akan melakukan pengabdian dalam rangka memenuhi kewajiban/tugas-tugas dalam melakukan tridharma perguruan tinggi, sebagai berikut:	
Nama	: Jasrida Yunita, SKM,M.Kes NIDN : 0027068002 Dr. drg. Oktavia Dewi, M.Kes NIDN : 0015107001 Dr.Endang P. Rahayu, Msi NIDN : 1025019001 Dr.Herniwanti, MS NIDN : 1020117401
Tempat Pengabdian	: Posyandu Lansia Tangkerang Labuai – Jln. Kesadaran Puskesmas Saptu Taruna- Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru
Judul Pengabdian	: Lansia Aktif Dan Sehat Menghadapi Masa New Normal, 'Mengatasi Stress pada Lansia'
Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengabdian sehingga pengabdian yang dimaksud dapat berjalan sebagaimana mestinya dan selesai tepat pada waktunya.	
Demikianlah dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.	
 STIKes Hang Tuah Pekanbaru Ketum H. Ahmad Hanafi, SKM, M. Kes No Reg : 10306114265	

Lampiran 4

Surat Tugas



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustadi Sari No. 05 Yangkembang Selatan Pekanbaru, Telp. (0761) 33815 Fax.(0761) 863646
email : info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id Izin Mendirikan : 226/D/0/2002 Website :
www.hangtuahpekanbaru.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor: 12/STIKes-HTP/VII/2020/0270.B

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini menugaskan kepada :

Ketua

N a m a : Jasrida Yunita, SKM, M.Kes
NIDN : 0027068002
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Anggota

N a m a : Dr. Endang Purnawati Rahayu, SKM, M.Si
NIDN : 1025019001
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

N a m a : Dr. Herniwanti, S.Pd.Kim, M.S
NIDN : 1020117401
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

N a m a : Dr. drg. Oktavia Dewi, M.Kes
NIDN : 0015107001
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Untuk mengadakan penyuluhan kesehatan dengan tema : **Upaya Mengatasi Stres pada Lansia** yang dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Senin/ 20 Juli 2020
Pukul : 09.30 WIB s/d selesai
Tempat : Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna Kec. Bukit Raya Kota Pekanbaru

Demikianlah surat tugas ini dibuat untuk dapat diketahui dan dilaksanakan.

Pekanbaru, 20 Juli 2020

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru STIKes

AHMAD BANAJI SKM, M.Kes
NIP/NIDN. 1007045301

UPAYA MENGATASI STRES PADA LANSIA

PENGERTIAN

- Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran dan kondisi fisik seseorang
- Stress dapat menimbulkan dampak negative, misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus.
- Stressor merupakan kejadian dalam hidup yang menimbulkan stress internal dan membutuhkan respon – respon koping, stressor – stressor hidup berdasarkan penyebabnya berhubungan dengan sakit mental dan fisik

GEJALA STRESS PADA LANSIA

1. Gejala fisik

- Sakit kepala, pusing, pening,
- Tidur tidak teratur : Insomnia (susah tidur), bangun terlalu awal,
- Sakit punggung, terutama dibagian bawah,
- Urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu,
- Tekanan darah tinggi atau serangan jantung,
- Berubah selera makan,
- Mudah lelah atau kehilangan daya energi,
- Bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan kerja dan hidup

2. Gejala emosional

Gejala stress yang berkaitan dengan keadaan psikis atau mental dari lanjut usia.

- Gelisah atau cemas,
- Sedih, depresi, menangis,
- Mood atau suasana hati sering berubah-ubah,
- Mudah panas atau cepat marah,
- Rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman,
- Terlalu peka dan mudah tersinggung,
- Gampang menyerah pada orang dan mempunyai sikap bermusuhan

3. Gejala intelektual

- Susah berkonsentrasi dan memusatkan pikiran,
- Sulit membuat keputusan,
- Mudah lupa (pikun),
- Daya ingat menurun,
- Melamun secara berlebihan,
- Produktifitas atau prestasi kerja menurun,
- Mutu kerja rendah,
- Dalam kerja bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

4. Gejala interpersonal

- Gejala stress yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah . gejala-gejala tersebut antara lain :
- Kehilangan kepercayaan pada orang lain,
- Mudah menyalahkan orang lain,
- Mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya,
- Suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata,
- Mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri,
- Mendiamkan atau memusuhi orang lain.

PENYEBAB KEJADIAN STRES PADA LANSIA

1. Kondisi kesehatan fisik

Proses penuaan mengakibatkan perubahan struktur dan fisiologis pada lanjut usia seperti:

- Penurunan penglihatan,
- Penurunan pendengaran,
- Penurunan sistem paru,
- Penurunan pada persendian tulang.

Semakin sehat jasmani lansia semakin jarang ia terkena stress, dan sebaliknya, semakin mundur kesehatannya, maka semakin mudah lansia itu terkena stress

2. Kondisi psikologi

Faktor non fisik seorang lansia, misalnya;

- Sifat/Kepribadian
- Cara pandang
- Tingkat pendidikan,



Seorang lansia yang memiliki pikiran yang positif, biasanya dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan positif pula. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan kecil resiko terkena stress. Semakin luas dan semakin tinggi harapan seseorang tentang hidup (optimis), semakin jauh ia dari stress.

3. Keluarga

Keluarga berperan besar dalam kejadian stress pada lansia. Jika terdapat masalah dalam keluarga, hal ini dapat menjadi pemicu stress bagi lansia, misalnya ;

- Konflik dalam keluarga
- Hubungan yang tidak harmonis
- Merasa jadi beban keluarga, dll



Peran keluarga sangat besar dalam menjauhkan stress pada lansia. Dukungan, penghargaan, rasa hormat, rasa peduli dan lain-lain sangat besar pengaruhnya untuk menjauhkan atau meredakan stress pada lansia

4. Lingkungan

Stress → dapat dipicu oleh hubungan sosial dengan orang lain di sekitarnya atau akibat situasi sosial lainnya;

- Stres adaptasi lingkungan baru
- Teman-teman yang sudah tidak ada lagi, dan lain-lain.

Lingkungan yang padat, macet, dan bising bisa menjadi sumber stress. Selain itu, lingkungan yang kotor, buruk, penuh dengan pencemaran juga dapat membuat merasa tidak nyaman dan pikiran selalu was-was akan dampak buruk pencemaran pada kesehatannya, sehingga lama-kelamaan dapat membuat lansia stress.

5. Pekerjaan

- Pekerjaan dapat menjadi pemicu stres bagi lansia → Penurunan kondisi fisik dan psikis berpengaruh pada turunnya produktifitas para lansia.
- Jika pada waktu mudanya ia telah mempersiapkan cukup "bekal" untuk masa tua, maka ia bisa menikmati masa pensiunnya. Tetapi jika lansia merasa belum cukup mempersiapkan "bekal"nya untuk masa pensiun, maka ia dituntut untuk terus bekerja. Beban kerja yang tidak didukung oleh kondisi fisik dan psikis dapat memicu lansia stress.
- Pilihlah pekerjaan yang tidak terlalu berat, tidak perlu target-targetan, tidak perlu persaingan, deadline

Tips Mengatasi Stres pada Lansia

1. Olahraga

Berolahraga teratur merupakan hal yang sangat penting dalam memerangi stress. Berolahraga akan memobilisasi otot-otot kita, mempercepat aliran darah dan membuka paru-paru untuk mangambil lebih banyak oksigen

2. Hobi

Lakukan hobi seperti; memancing, mendaki gunung atau apapun yang anda senangi

3. Minum air putih

Minum air putih dipercaya dapat meredakan stress. Dengan banyak minum air putih akan membantu memulihkan tubuh kita dari kekurangan cairan, karena kekurangan cairan dapat menimbulkan kelelahan.

4. Meditasi

Para ahli kesehatan mengatakan bahwa alat yang sangat ampuh dalam mengatasi stress adalah meditasi. Meditasi sangat membantu membersihkan pikiran kita dan meningkatkan konsentrasi.

5. Makan

Ketika seseorang mengalami stress, suatu reaksi yang alamiah jika orang tersebut kemudian melampiaskannya dengan mengkonsumsi banyak makanan. Perlu anda ketahui bahwa mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat tinggi dapat meningkatkan kadar insulin di dalam tubuh, dimana insulin ini dapat membuat tubuh menjadi cepat lelah dan mood anda menjadi jelek

6. Seks

Seks adalah penyembuhan yang sangat baik untuk menghilangkan stress. Banyak tenaga kesehatan mengatakan bahwa seks adalah cara yang luar biasa dalam meredam kemarahan dan stress



7. Tidur

Jika tubuh kita sedang lelah, tidak mudah bagi kita dalam mengendalikan stress. Tidak cukup tidur akan mempengaruhi keseluruhan hari kita, dan biasanya kita mengalami hari yang buruk karena kurang tidur menyebabkan kita tidak dapat berkonsentrasi dan melihat suatu permasalahan lebih buruk dari yang seharusnya. Tidur yang baik yaitu 7 jam sehari

TERIMA KASIH

DAFTAR HADIR

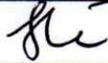
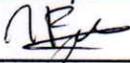
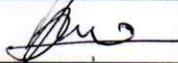
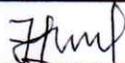
PENYELENGGARA PENGABDIAN MASYARAKAT MAGISTER ILMU KESEHAAN MASYARAKAT

STIKES HANG TUAH PEKANBARU

Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Puskesmas Sapta Taruna

Kec. Bukit Raya - Kota Pekanbaru

11 Juli 2020

No	Nama	Jabatan	Peran dalam Pengabdian Masyarakat	Tanda Tangan	Keterangan
1	Dr. Horniwanth	Dosen	Pembicara		
2	Dr. Oktavia Dewi	Dosen	PemGicor.		
3	Dr. Endang Purna	Dosen	PemGicor.		
4	Dasinda M. Kg	Reasea	Pembaca		
5	Murti R. M. Kes	Praktisi	Panitia		
6	SRI ROMAYATI		- - -		
7	RUKIATI		- - -		
8	ROSAMI		- - -		131/59
9	JULIA	KADER	- - -		
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Lampiran 7

Dokumentasi



Peserta serius mendengarkan penyuluhan



Foto bersama kader posyandu lansia



Foto bersama peserta penyuluhan



Penyerahan TTS sebagai sarana pengisi waktu luang

Lampiran 8

Penggunaan Anggaran

1. Bahan dan peralatan				
Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Jumlah
Kertas	A4	1	Rp50.000	Rp50.000
Snack kegiatan	coffee break	20	Rp10.000	Rp200.000
TTS	permainan	20	Rp5.000	Rp100.000
Spanduk	Spanduk	1	Rp100.000	Rp100.000
Jumlah				Rp450.000

2. Perjalanan				
Perjalanan	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Jumlah
pengurusan izin	bensin mobil	2	Rp50.000	Rp100.000
Pelaksanaan (hari H)	bensin mobil	1	Rp50.000	Rp50.000
Jumlah				Rp150.000

3. Lain-lain				
Kegiatan	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Jumlah
Pembuatan laporan	laporan	1	Rp 500.000	Rp500.000
Jurnal	Jurnal pengabdian	1	Rp 400.000	Rp400.000
Jumlah				900.000

Total Keseluruhan				Rp1.500.000
--------------------------	--	--	--	-------------

Lampiran 9

Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan	April	Mei	Juni	Juli	Agus
Persiapan					
Pelaksanaan					
Pembuatan laporan					
Penulisan artikel					

Lampiran 10

Lokasi Pengabdian

