

APLIKASI STRATEGI INTERVENSI MELALUI PROSES KELOMPOK DALAM PENATALAKSANAAN STRES PADA LANSIA JAWA

APPLICATION OF INTERVENTION STRATEGY THROUGH GROUP PROCESSES
FOR CARE OF STRESS IN JAVANESE ELDERLY

¹⁾Dyah Putri Aryati, ²⁾Rita Hadi Widyastuti

^{1,2)}Program Studi Magister Keperawatan

Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Jawa Tengah

Jl. Prof. H. Soedarto, S.H. Tembalang, Kota Semarang Jawa Tengah 502705

email: putri.ners89@gmail.com

ABSTRAK

Lansia sangat rentan mengalami gangguan psikologis berupa stres. dan memiliki dampak negatif bagi kesehatan lansia. Oleh sebab itu perawat komunitas harus memberikan strategi intervensi yang tepat untuk membantu menurunkan tingkat stres dan perubahan coping lansia. Dalam pemberian asuhan keperawatan, perawat harus memperhatikan budaya lansia khususnya lansia Jawa. Kegiatan ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres lansia Jawa di RW 5 dan RW 6 di Kelurahan Pudukpayung Semarang serta membantu merubah coping lansia negatif menjadi coping positif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah mediasi yaitu membentuk kelompok lansia Jawa yang mengalami stres. Intervensi yang dipilih adalah terapi musik campursari dan supportive group therapy. Hasil dari pemberian intervensi menunjukkan adanya penurunan tingkat stres dan perubahan coping pada lansia Jawa di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudukpayung Semarang.

Kata kunci: Proses Kelompok; Supportive Group Therapy; Terapi Musik Campursari

ABSTRACT

The elderly are very susceptible to experiencing psychological disorders in the form of stress and harm the health of the elderly. Therefore community nurses must provide appropriate intervention strategies to help reduce stress levels and elderly coping changes. In providing nursing care, nurses must pay attention to the culture of the elderly, especially elderly Javanese. This activity aims to reduce the stress level of Javanese elderly in RW 5 and RW 6 in Pudukpayung Village, Semarang and help change negative elderly coping into positive coping. The method used in this activity is advocacy to form a group of Javanese elderly who are experiencing stress. The interventions chosen were campursari music therapy and supportive group therapy. The results of the intervention showed a decrease in stress levels and coping changes in the elderly in Java in RW 5 and RW 6, Pudukpayung Village, Semarang.

Keywords: Group Process; Supportive Group Therapy; Campursari Music Therapy

Submitted : 12 Juli 2019 Revision : 15 Agustus 2019 Accepted : 21 Agustus 2019

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologis khususnya stres. Menurut *World Health Organization* (WHO)

menyatakan bahwa prevalensi lansia yang mengalami stres di dunia antara 10%-20% berdasarkan situasi budaya (Karepowan, Wowor, & Katuuk, 2018). Sekitar 8,34% lansia di Indonesia mengalami stres

(Priyoto, 2016). Stres pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa macam faktor diantaranya adalah penurunan fungsi tubuh, perubahan status ekonomi, pensiun, kehilangan orang-orang yang dicintai, dan perubahan tempat tinggal (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2004)

Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres merupakan sebuah interaksi antara individu dengan lingkungan yang dianggap menekan sehingga mempengaruhi status kesehatan (Gaol, 2016). Penurunan status kesehatan lansia sebagai dampak dari stres menyebabkan lansia mengalami konsekuensi secara fisik, emosi, sosial, dan intelektual. Secara fisik lansia dapat mengalami peningkatan tekanan darah, gula darah, maupun kolesterol. Secara emosi lansia akan mengalami perubahan emosi seperti cepat marah, menangis, gelisah dan mudah tersinggung. Secara sosial, stres dapat mempengaruhi hubungan sosial lansia dengan orang lain atau lingkungannya dan secara intelektual lansia akan mengalami penurunan kemampuan dalam pengambilan keputusan. (Kozier et al., 2004; Rahayuni, Utami, & Swedarma, 2015).

Lansia sebagai seorang individu yang mengalami stres akan berusaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi atau sering disebut sebagai koping. Lazarus dan Folkman membagi koping menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Pada penggunaan *problem focused coping* untuk mengatasi stres dilakukan dengan cara mengubah masalah yang dihadapi dengan lingkungan yang menyebabkan lansia merasa tertekan, sedangkan *emotion focused coping* digunakan untuk menyelesaikan stres dengan memperhatikan respon emosional lansia sehingga dapat beradaptasi dengan baik terhadap stres dan kondisi lingkungan yang membuat tertekan (Nasir & Muhith, 2011). Keefektifan koping dipertimbangkan juga dengan jumlah dan intensitas stresor yang dialami lansia

sehingga diperlukan adanya peran perawat dalam penatalaksanaan stres.

Perawat komunitas dalam membantu mengatasi stres perlu mempertimbangkan budaya yang ada pada masyarakat khususnya di Jawa Tengah. Berdasarkan teori Leininger *Transcultural Nursing*, menyarankan perawat seharusnya memahami budaya yang ada di masyarakat dalam pemberian asuhan keperawatan. Tiga strategi dalam pelaksanaan perawatan transkultural yaitu pelestarian atau pemeliharaan budaya, akomodasi atau negosiasi budaya, dan pengstrukturisasi ulang budaya (Alligood, 2018). Jawa Tengah sebagai provinsi terpadat lansia kedua menyebut lansianya dengan sebutan lansia Jawa (Siswanto, 2010).

Lansia Jawa memiliki tiga sikap dalam hidup yaitu takut (*wedi*), malu (*isin*), dan segan (*sungkan*) (Geertz, 1983). Hal ini memungkinkan lansia akan menyimpan masalah atau stres daripada mengungkapkannya kepada orang lain untuk mengatasi masalah yang dialami sehingga diperlukan strategi intervensi yang tepat untuk mengatasi stres.

Pemilihan strategi intervensi dalam kegiatan ini berupa proses kelompok. Proses kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi dalam asuhan keperawatan komunitas yang dilakukan bersama-sama dengan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan melalui pembentukan kelompok (Supriyatna, 2014). Proses kelompok bertujuan meningkatkan peran aktif masyarakat melalui *peer support* ataupun *social support* untuk mengatasi masalah kesehatan berdasarkan kebutuhan masyarakat (Riasmini et al., 2017).

Pemilihan intervensi berdasarkan pada permasalahan yang dihadapi masyarakat khususnya lansia Jawa dengan memperhatikan budaya, terapi musik campursari dan *supportive group therapy* (SGT) dinilai dapat diaplikasikan untuk mengatasi masalah stres pada lansia Jawa. Berdasarkan data hasil pengkajian pada

lansia Jawa di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudakpayung terdapat 30 orang lansia Jawa yang mengalami stres dan menggunakan koping maladaptif dalam menghadapi atau menyelesaikan stressor.

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode mediasi dimana pelaksana PkM sebagai mediator dalam menyelesaikan masalah kesehatan yaitu stres yang dialami oleh lansia Jawa di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudakpayung. Mediasi yang dilakukan oleh pelaksana PkM yaitu melalui proses kelompok kepada lansia dengan memberikan intervensi terapi musik campursari dan SGT. Sasaran dari kegiatan ini adalah lansia Jawa yang mengalami stres di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudakpayung Semarang sebanyak 30 orang lansia. Pengukuran tingkat stres pada lansia menggunakan kuesioner DASS-42, sedangkan perubahan koping lansia Jawa terhadap stres menggunakan kuesioner *Ways of Coping* Lazarus dan Folkman.

Pemberian terapi musik campursari dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap pertemuan. Sedangkan kegiatan SGT dilaksanakan selama 4 minggu yang terdiri dari 4 fase dengan pelaksanaan 1 fase per minggu sebanyak 2 kali pertemuan. Kegiatan terapi musik campursari bertujuan untuk menurunkan tingkat stres sedangkan SGT bertujuan untuk membantu lansia Jawa dalam memilih koping yang adaptif. Dengan demikian, kedua kegiatan ini diaplikasikan untuk mengatasi stres pada lansia Jawa secara keseluruhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi intervensi yang dipilih dalam kegiatan ini adalah terapi musik campursari dan SGT. Terapi musik campursari dipilih berdasarkan hasil pengkajian kepada 30 orang lansia Jawa yang mengalami stres didapatkan sebanyak 41% menggunakan peran

budaya untuk mengatasi stres dengan mendengarkan musik campursari. Hal ini menerapkan teori dari Leininger dimana salah satu strategi intervensi dalam pemberian asuhan keperawatan yaitu mempertahankan budaya yang sudah ada untuk meningkatkan status kesehatan (Alligood, 2018).



Gambar1. Pelaksanaan terapi musik campursari

Pemilihan SGT untuk mengatasi stres pada lansia Jawa berdasarkan prinsip hidup lansia dengan budaya Jawa memiliki tiga sikap dalam hidup yaitu takut (*wedi*), malu (*isin*), dan segan (*sungkan*) (Geertz, 1983). Hal ini memungkinkan lansia akan menyimpan masalah atau stres daripada mengungkapkannya kepada orang lain untuk mengatasi masalah yang dialami.

SGT bertujuan untuk membantu lansia mengurangi masalah atau perasaan menekan dengan bercerita kepada orang lain. SGT secara spesifik bertujuan membantu lansia Jawa mampu mengidentifikasi masalah lansia dan sumber pendukung yang ada, mampu menggunakan sumber pendukung di dalam diri lansia, monitor dan hambatannya, mampu menggunakan sumber pendukung di luar diri lansia dan mengidentifikasi hambatan yang ada, dan mampu mengevaluasi hasil dan hambatan menggunakan sumber pendukung (Lisnawati, 2018)



Gambar 2. Pelaksanaan Supportive Group Therapy

Hasil pemberian terapi musik campursari dan *supportive group therapy* pada lansia di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudakpayung Semarang menunjukkan adanya perubahan tingkat stres yang dialami lansia Jawa. Pengukuran tingkat stres dilakukan pada sebelum dan sesudah pemberian terapi musik campursari dan *supportive group therapy*.



Gambar 3. Pelaksanaan Supportive group Therapy

Diagram 1 menunjukkan tingkat stress pada lansia di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudakpayung mengalami perubahan setelah dilakukan implementasi dengan data sebagai berikut: lansia yang tidak stres dari 0 (0%) meningkat menjadi 14 orang lansia (47%), lansia yang mengalami stress ringan dari 20 orang (67%) menurun menjadi 12 orang lansia (40%), lansia yang mengalami stress sedang dari 8 orang (27%) menurun

menjadi 4 orang lansia (13%), dan lansia yang mengalami stress berat dari 2 orang (6%) menurun menjadi 0 (0%).

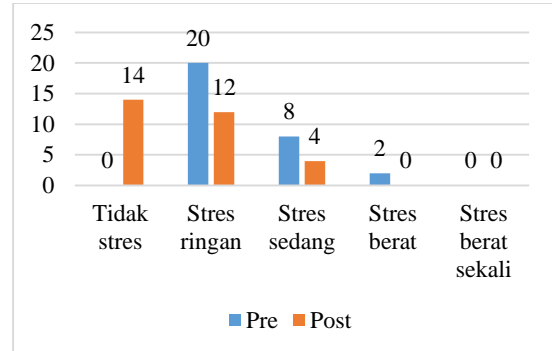


Diagram 1. Distribusi frekuensi pre dan post tingkat stres pada lansia di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudakpayung Semarang.

Terapi musik campursari dilaksanakan selama lima hari berturut-turut. Setiap pertemuan didengarkan music campursari selama 30 menit. Lansia diperkenankan untuk menggerakkan anggota badan seperti tangan atau kepala. Namun lansia tidak diperkenankan untuk saling mengobrol dengan lansia yang lain (Abdullah, Suryaningrum, & Prasetyaningrum, 2014). Musik dinilai berpengaruh secara positif terhadap emosi dan suasana hati seseorang. Efek musik secara biologis mampu meningkatkan atau menurunkan energi selanjutnya mempengaruhi cepat atau lambatnya pernapasan, nadi, mempengaruhi tekanan darah dan fungsi endokrin (Djohan, 2006). Musik campursari memiliki irama atau tempo yang lambat sehingga memberikan perasaan yang menenangkan bagi pendengarnya sehingga dampak-dampak yang ditimbulkan dari stres dapat berkurang (Abdullah et al., 2014)

Diagram 2 menunjukkan coping yang digunakan oleh lansia di Kelurahan Pudakpayung mengalami perubahan setelah dilakukan implementasi dengan data sebagai berikut: lansia yang menggunakan coping *positive reappraisal*

dari 17 (57%) meningkat menjadi 23 orang lansia (77%). Lansia yang menggunakan koping *confrontative coping* dari 2 orang (7%) meningkat menjadi 3 orang lansia (10%), lansia yang menggunakan koping *distancing* dari 11 orang (37%) menurun menjadi 10 (33%), lansia yang menggunakan koping *escape avoidance* dari 4 orang (13%) menurun menjadi 3 orang lansia (10%).

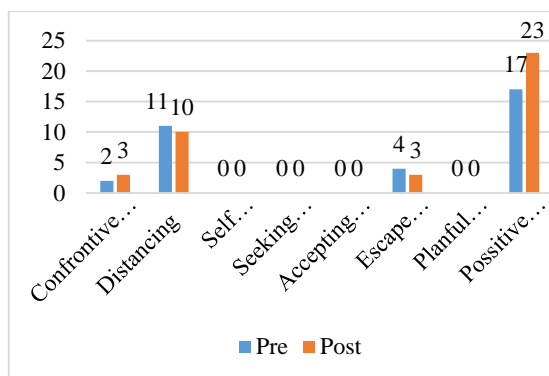


Diagram 2. Distribusi frekuensi pre dan post koping yang digunakan oleh lansia di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudukpayung Semarang.

Lazarus dan Folkman membagi strategi koping dalam dua kategori yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan cara yang digunakan untuk mengubah masalah yang dihadapi dengan lingkungan yang menyebabkan lansia merasa tertekan. *Emotion focused coping* digunakan untuk menyelesaikan stres dengan memperhatikan respon emosional lansia sehingga dapat beradaptasi dengan baik terhadap stres dan kondisi lingkungan yang membuat tertekan (Nasir & Muhith, 2011).

Berdasarkan hasil pada diagram 2, terdapat empat jenis koping yang digunakan oleh lansia Jawa di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudukpayung dimana *confrontative coping* termasuk dalam kategori *problem focused coping*, sedangkan *distancing*, *positive*

reappraisal, dan *escape/avoidance* termasuk dalam *emotion focused coping*. *Confrontative coping* merupakan usaha yang dilakukan untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang tinggi, dan pengambilan resiko. *Distancing* merupakan usaha untuk menghindari permasalahan, meminimalisir keterlibatan dalam masalah, dan seolah-olah tidak terjadi apa-apa. *Positive reappraisal* merupakan usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan berfokus pada pengembangan diri dan melibatkan hal-hal yang bersifat religius. *Escape/avoidance* merupakan usaha untuk mengatasi masalah dengan cara lari dari masalah atau menghindarinya dengan beralih pada mana, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *confrontative coping*, *distancing*, dan *escape/avoidance* termasuk dalam jenis koping yang negative, sedangkan *positive reappraisal* termasuk dalam koping yang positif.

SIMPULAN

Pemberian intervensi pada lansia Jawa yang mengalami stres di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudukpayung Semarang dilakukan secara berkelompok. Intervensi yang diberikan berupa terapi musik campursari dan SGT. Kegiatan ini menunjukkan hasil adanya penurunan tingkat stres dan perubahan koping lansia Jawa yang mengalami stres di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Pudukpayung. Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini adalah bekerjasama dengan pihak Puskesmas Pudukpayung untuk mengidentifikasi stres dan memberikan intervensi manajemen stres pada saat program kegiatan lansia. selain itu Puskesmas dapat melakukan pemberdayaan kader dalam melakukan identifikasi stres, pemberian penyuluhan, melaporkan jika teridentifikasi lansia mengalami stres dan pemberian manajemen stres pada lansia Jawa .

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, J., Suryaningrum, C., & Prasetyaningrum, S. (2014). Musik Jawa untuk mereduksi stres pada mahasiswa, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (Juni), 89-101. [https://doi.org/10.1016/S1576-9895\(12\)70140-6](https://doi.org/10.1016/S1576-9895(12)70140-6)
- Alligood, M. R. (2018). *Pakar Teori Keperawatan Dan Karya Mereka*. (A. Y. S. Hamid & K. Ibrahim, Eds.) (8th ed.). Singapura: Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Djhohan. (2006). *Terapi Musik Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Geertz, H. (1983). *Keluarga Jawa*. Jakarta: Grafiti Press.
- Karepowan, S. R., Wowor, M., & Katuuk, M. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis Dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1163–1178.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2004). *Fundamentals Of Nursing Concept, Process, And Practice* (7th ed.). New Jersey: Pearson Education Inc.
- Lisnawati. (2018). Pengaruh Supportive Group Therapy Terhadap Stres Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pudakpayung. *Tesis*, Semarang : Universitas Diponegoro.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar Dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Priyoto. (2016). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Tebon Kecamatan Barat Kabupaten Magetan dan di UPT PSLU (Pelayanan Sosial Lanjut Usia) kecamatan Selosari Kabupaten Magetan. *Surya*, 08 (02), 64–70.
- Rahayuni, N. P. N., Utami, P. A. S., & Swedarma, K. E. (2015). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Stres Lansia Di Banjar Luwus Baturiti Tabanan Bali. *Keperawatan Sriwijaya*, 2 (2355), 130–138.
- Riasmini, N. M., Permatasari, H., Chairani, R., Astuti, N. P., Ria, R. T. T. M., & Handayani, T. W. (2017). *Panduan Asuhan Keperawatan Individu, Keluarga, Kelompok, Dan Komunitas Dengan Modifikasi NANDA, ICNP, NOC Dan NIC Di Puskesmas Dan Masyarakat*. (J. Sahar, Riyanto, & W. Wiarsih, Eds.). Jakarta: UI-Press.
- Siswanto, D. (2010). Pengaruh Pandangan Hidup Masyarakat Jawa Terhadap Model Kepemimpinan. *Jurnal Filsafat*, 20(3), 7–8.
- Supriyatna, N., (2014). Drug Abuse Resistance Education(DARE) Sebagai Strategi Intervensi Keperawatan Komunitas Mencegah Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja Di SMK " TB " Cimanggis, Depok. *Jurnal Penelitian UMJ*, 22 (1)