

# PENGUATAN KAPASITAS MANAJEMEN STRESS DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL, *MINDFULNESS*, *KOPING*, DAN GERAK FISIK BAGI KADER POSYANDU LANSIA

<sup>1\*</sup>Gita Sekar Prihanti, <sup>2</sup>Anung Putri Ilahika, <sup>3</sup>Aditia Rizka Rahadi, <sup>4</sup>Arivia Alifah Saraswati, <sup>5</sup>Bagus Setya Fadriyana, <sup>6</sup>Hari Khoirur Rozikin, <sup>7</sup>Hasna Nur Rofikawati, <sup>8</sup>Raysella Khaulla Miandi, <sup>9</sup>Rosa El Bariroh

Universitas Muhammadiyah Malang

\*e-mail: [sekar@umm.ac.id](mailto:sekar@umm.ac.id)

**Abstrak:** Stres merupakan respon fisik normal terhadap peristiwa yang mengancam sehingga dapat mengganggu keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari. Depresi dan kecemasan adalah termasuk gejala stres yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental terutama pada lansia. Lansia sangat bergantung dari peran kader untuk menjalankan tugas dan kewajibannya sehari-hari, dengan bantuan kader dapat meningkatkan kualitas hidup lansia baik secara fisik, sosial dan mental. Kader yang kompeten dalam pengelolaan manajemen stres dapat berperan sebagai fasilitator bagi lansia. Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan kader posyandu lansia melalui pelatihan manajemen stres. Materi pelatihan manajemen stres berupa pelatihan pendekatan spiritual, *mindfulness*, *koping* stres, kegiatan sosial, olahraga dan dukungan keluarga. Kader mengisi kuesioner pre-test dan post-test dengan jumlah 50 soal pengetahuan lansia serta 34 soal mengenai sikap kader lansia. Kemudian kader mengisi kuisioner tingkat stres menggunakan Perceived Stress Scale (PSS) berjumlah 10 item setelah satu bulan kemudian. Terdapat pengaruh signifikan antara pelatihan manajemen stres terhadap pengetahuan dan sikap kader lansia. Kader lansia diharapkan berkontribusi melakukan manajemen stres yang baik untuk diri sendiri maupun sebagai kader agar dapat membantu lansia dalam melakukan manajemen stres untuk meningkatkan kualitas hidup. Kader yang memiliki pengetahuan dan sikap yang baik mengenai lansia diharapkan dapat meningkatkan pelayanan lansia secara efektif.

**Kata Kunci:** kader lansia, lansia, manajemen stres, pengetahuan, sikap

**Abstract:** Stress is a normal physical response to threatening events that can disrupt the balance in everyday life. Depression and anxiety are symptoms of stress that have a negative impact on mental health, especially in the elderly. The elderly are very dependent on the role of cadres to carry out their daily duties and obligations, with the help of cadres, they can improve the quality of life of the elderly both physically, socially and mentally. A competent elderly caregiver of stress management can act as a facilitator for the elderly. This activity aims to empower elderly caregiver through stress management training. Stress management training materials include spiritual approach, *mindfulness*, stress coping, social activities, sports and family support. The elderly caregivers filled out the pre-test and post-test questionnaires with a total of 50 questions about elderly knowledge and 34 questions about the attitudes of elderly caregiver. Then the cadres filled out a stress level questionnaire using the Perceived Stress Scale

(PSS) totaling 10 items one month later. There is a significant effect between stress management training on the knowledge and attitudes of elderly cadres. The elderly caregivers are expected to contribute to proper stress management for themselves as well as a caregiver in order to assist the elderly in doing management stress to improve the quality of life. Caregivers who have proper knowledge and attitude towards elderly hopefully can improve elderly's care service effectively.

**Keywords:** attitudes, elderly, elderly caregiver, knowledge, stress management

## PENDAHULUAN

Jumlah lansia di seluruh dunia berkembang pesat, diperkirakan bahwa sementara populasi lansia global 8,5 % pada tahun 2019 dan diperkirakan akan meningkat menjadi 17 % pada tahun 2050 (Morelli et al, 2019). Selama kurun waktu lima dekade (1971 – 2019), presentase penduduk lansia indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2019, presentase lansia mencapai 9,60 % atau sekitar 25,64 juta orang (BPS, 2019).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PERMENKES) Republik Indonesia Nomor 43 (2016), menerangkan bahwa setiap warga negara Indonesia usia 60 tahun ke atas mendapatkan skrining kesehatan sesuai standar. Skrining tersebut terdiri dari deteksi hipertensi (mengukur tekanan darah), deteksi diabetes mellitus (pemeriksaan kadar gula darah), deteksi kadar kolesterol, deteksi gangguan mental emosional dan perilaku termasuk kepikunan menggunakan Mini Cog atau Mini Mental Status Examination (MMSE) atau Abreviated Mental Test (AMT) serta Geriatric Depression Scale (GDS).

Manajemen stres merupakan pengelolaan pengambilan kendali dalam pikiran sehingga dapat mengendalikan pikiran, emosi, kegiatan, lingkungan dan dapat mengatasi masalah dengan benar sehingga bertujuan untuk membuat kehidupan seimbang antara hubungan sosial dengan lingkungan dan diri sendiri serta dapat mengatasi masalah atau beban yang ada. Stres didefinisikan sebagai respon fisik normal terhadap peristiwa yang mengancam atau dalam keadaan tertentu dapat mengganggu keseimbangan dalam kehidupan sehari – hari (Raizada, 2019). Perceived Stress Scale (PSS) merupakan tes untuk mengukur tingkat stres yang mempunyai 10 pertanyaan menggunakan skala likert dari 0 sampai 4 yang menggambarkan tingkat stres dalam satu bulan kebelakang dimana memiliki item pertanyaan lebih sedikit daripada GDS yang terdiri dari 15 pertanyaan sehingga pengisian dengan kuesioner PSS akan lebih praktis dan mudah (Korten et al, 2016., Oken et al, 2018). Depresi dan kecemasan termasuk gejala stres yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental terutama pada lansia, (Gholamzadeh S et al, 2019). Depresi termasuk gangguan mental dan gangguan neurologi yang paling sering dialami yaitu sekitar 7 % populasi global

dan sebagai salah satu faktor komorbid terjadinya berbagai macam penyakit kronis pada lansia (Salman et al, 2019).

Ketidakmampuan fungsional di kalangan orang dewasa yang lebih tua dapat mengganggu kegiatan sehari-hari sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Lansia sangat bergantung dari peran kader untuk menjalankan tugas dan kewajibannya sehari-hari, peran kader sendiri adalah sebagai mobilisator dan fasilitator antara tenaga kesehatan profesional dan lansia dalam pelayanan kesehatan. Dengan bantuan dari kader maka dapat meningkatkan kualitas hidup lansia baik secara fisik, sosial dan mental. Kader yang kompeten dalam pengelolaan manajemen stres dapat sebagai fasilitator bagi lansia (Raizada, 2019). Pengetahuan dan sikap kader tentang lansia merupakan salah satu bagian kunci dasar yang harus dimiliki kader lansia sehingga dapat memberikan pelayanan lansia secara efektif (Moreira et al, 2018). Moreira 2018 menyebutkan intervensi pendidikan pada pengasuh meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan perawatan dalam manajemen stres lansia. Intervensi manajemen stres dapat berupa pelatihan spiritual, *mindfullnes*, koping stres, kegiatan sosial, olahraga dan dukungan keluarga. Literatur sebelumnya tentang pelatihan manajemen stres hanya menggunakan satu intervensi seperti spiritual (Pramesona & Taneepanichskul, 2018); *mindfullnes* (Franco et al, 2017); koping stres (Moult et al, 2018); kegiatan sosial (Tomioka, 2017); olahraga (Tada, 2018); dan dukungan keluarga (Hinton et al, 2017). Oleh karena itu, pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan gabungan intervensi (spiritual, *mindfullnes*, koping stres kegiatan sosial, olahraga dan dukungan keluarga) untuk manajemen stres dan diharapkan efektifitas yang didapat dapat lebih baik.

Sejak Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang (FK UMM) mengadakan kerjasama dengan Dinas Kesehatan Kota Kediri dalam hal pendidikan profesi dokter, maka upaya peningkatan kesehatan masyarakat di wilayah setempat menjadi bagian dari tanggungjawab sosial FK UMM. Data yang diperoleh dari Puskesmas Campurejo yang terdiri dari 5 kelurahan mempunyai 120 orang kader lansia di wilayah kerja Puskesmas Campurejo. Jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Campurejo pada tahun 2018 adalah 4354 jiwa, lansia yang sudah terskrining berjumlah 2387 jiwa yaitu 54,82 % dari total keseluruhan jumlah lansia. Pada tahun 2019 jumlah lansia bertambah menjadi 4538 jiwa, lansia yang sudah terskrining berjumlah 2963 jiwa yaitu 65,3 % dari total keseluruhan jumlah lansia. Pada tahun 2018 Puskesmas Campurejo memiliki jumlah lansia dengan gangguan mental emosional sebesar 43 orang yang terskrining. Pada tahun 2019, Puskesmas Campurejo memiliki jumlah lansia dengan gangguan mental emosional sebesar 11 orang yang terskrining. Puskesmas Campurejo menduduki urutan ke empat terbanyak dari sembilan

puskesmas lainnya di kota Kediri. Hal ini dikarenakan rendahnya kesadaran masyarakat yang berusia lanjut untuk memeriksakan kesehatannya di fasilitas kesehatan, jika di biarkan akan menyebabkan penyakit kronis yang berkelanjutan sehingga perlu perawatan lebih lanjut, salah satu nya dengan manajemen stres. Permasalahan lain yaitu kurangnya pengetahuan kader posyandu lansia mengenai dampak stres bagi kesehatan lansia dan pentingnya manajemen stres untuk kesehatan lansia. Selain itu kurangnya kemampuan kader posyandu lansia ketika mendampingi lansia dalam mengenali dan mengatasi stres yang dialami sehingga tingkat stres lansia masih tinggi menjadi perhatian khusus. Salah satu solusi permasalahan tersebut yaitu pelatihan manajemen stres bagi kader posyandu lansia sehingga mampu mendampingi lansia dalam mengenali dan mengatasi stres yang dialami lansia. Kegiatan ini dapat membantu puskesmas untuk menurunkan tingkat stres lansia dan meningkatnya kesehatan mental lansia. Kontribusi dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan dan sikap bagi kader posyandu lansia tentang manajemen stres sehingga kader posyandu lansia bisa mendampingi lansia dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental serta fisik lansia. Berdasarkan data diatas, penulis melakukan pengabdian tentang pemberdayaan kader lansia melalui pelatihan manajemen stres.

## METODE

Kegiatan pengabdian diawali dengan perijinan ke Dinas Kesehatan Kota Kediri dan dilanjutkan dengan koordinasi dengan kepala puskesmas Campurejo dan staf serta ketua kader lansia. Metode pelaksanaan untuk menyelesaikan terkait permasalahan tersebut di atas berupa pelatihan dan penyuluhan dengan bentuk pemaparan materi, diskusi yang akan digunakan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan sikap bagi kader posyandu lansia tentang manajemen stres sehingga kader posyandu lansia bisa mendampingi lansia dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental serta fisik lansia. Metode ini membutuhkan slide presentasi dari pemateri. Pelatihan manajemen stres dipilih sebagai salah satu upaya peningkatan aksi dan sosialisasi topik manajemen stress. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri dengan melibatkan kader lansia yang berjumlah 84 Orang. Evaluasi hasil kegiatan diambil dari pengisian kuesioner pretest dan post test dengan jumlah item pertanyaan adalah 50 soal mengenai pengetahuan lansia, 34 soal mengenai sikap kader lansia, dan 10 soal untuk tingkat stress. Soal pretest dan post test pengetahuan menggunakan kuesioner *Fact Aging Quiz*, soal sikap menggunakan *Kogan Attitudes Toward Old People Scale*, sedangkan post test tingkat stress menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS). Hasil penilaian variabel pengetahuan

dibagi menjadi tiga bagian yaitu nilai rendah apabila skor 0-18, cukup 19-37, dan tinggi 38-50 (Milutinović et al, 2015). Sedangkan hasil penilaian variabel sikap juga dibagi menjadi tiga bagian yaitu dikatakan kurang apabila skor <60, cukup 60-80, dan baik >80 (Strugala, 2016). Untuk tingkat stres diukur dengan menggunakan kuisisioner PSS terdiri dari empat bagian: 10=tidak ada stres, 11-20=ringan, 21-30=Sedang dan 31-40=berat (Patricio et al, 2016). Selanjutnya, dilakukan pelatihan manajemen stress selama satu hari dan didahului pengisian kuesioner sebelum dimulai pelatihan. Materi pelatihan manajemen stres berupa pelatihan spiritual, mindfulness, coping stres, kegiatan sosial, olahraga dan dukungan keluarga. Setelah selesai pelatihan, dilakukan pengisian kuesioner oleh kader lansia sebagai post-test. Satu bulan kemudian responden diminta untuk mengisi kuisisioner mengenai tingkat stres (PSS) untuk mengetahui tingkat stres setelah pelatihan. Setelah data terkumpul maka dilakukan analisa data.

### HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian, kader lansia memiliki pengetahuan dan sikap lebih baik setelah dilakukan pelatihan manajemen stres daripada sebelum dilakukan pelatihan. Tingkat stres pada kader lansia didapatkan dalam tingkatan stres ringan setelah dilakukan pelatihan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat menyebabkan perubahan tingkat pengetahuan, sikap dan tingkat stres.

**Tabel 1.** Data Demografis Responden

| Variabel      | Kategori     | Jumlah | (%)  |
|---------------|--------------|--------|------|
| Jenis kelamin | Laki-laki    | -      | -    |
|               | Perempuan    | 84     | 100  |
| Umur          | 20-35 Tahun  | 32     | 38.1 |
|               | 36- 45 Tahun | 25     | 29.8 |
|               | 46-59 Tahun  | 27     | 32.1 |
|               | ≥60 tahun    | -      | -    |
|               |              |        |      |
| Pekerjaan     | Petani       | 3      | 3.6  |
|               | IRT          | 55     | 65.5 |
|               | Pensiunan    | 4      | 4.8  |
|               | Wiraswasta   | 22     | 26.2 |

(Sumber: Data Pengabdian)

**Tabel 2.** Distribusi Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Stres Responden

| Variabel      |             | Pre<br>Test | (%) | Post Test | (%)  |
|---------------|-------------|-------------|-----|-----------|------|
| Pengetahuan   | Rendah      | -           | -   | -         | -    |
|               | Cukup       | 84          | 100 | 57        | 67.9 |
|               | Tinggi      | -           | -   | 27        | 32.1 |
| Sikap         | Kurang      | 84          | 100 | 53        | 63.1 |
|               | Cukup       | -           | -   | 31        | 36.9 |
|               | Baik        | -           | -   | -         | -    |
| Tingkat Stres | Tidak Stres | -           | -   | 0         | 0    |
|               | Ringan      | -           | -   | 33        | 39.3 |
|               | Sedang      | -           | -   | 32        | 38.1 |
|               | Berat       | -           | -   | 19        | 22.6 |

(Sumber: Data Pengabdian)

**Tabel 3.** Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan dan Sikap

| Pre Test    |        | Post Test |       |        | Wilcoxon test |
|-------------|--------|-----------|-------|--------|---------------|
|             |        | Rendah    | Cukup | Tinggi |               |
| Pengetahuan | Rendah | 0         | 0     | 0      | 0,000         |
|             | Cukup  | 0         | 57    | 27     |               |
|             | Tinggi | 0         | 0     | 0      |               |
| Sikap       | Kurang | Kurang    | Cukup | Baik   | 0,000         |
|             | Cukup  | 53        | 31    | 0      |               |
|             | Baik   | 0         | 0     | 0      |               |
|             | Kurang | 0         | 0     | 0      |               |

(Sumber: Data Pengabdian)

Dari hasil pre test dan post test variabel pengetahuan didapatkan responden yang mendapatkan nilai cukup di pre test dan menjadi cukup sebanyak 57 orang responden, sedangkan yang mendapatkan nilai cukup dan menjadi tinggi sebanyak 27 orang. Pada uji wilcoxon variabel pengetahuan didapatkan sig 0.000 artinya pada pengetahuan terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre test dan post test.

Dari hasil pre test dan post test variabel sikap didapatkan responden yang mendapatkan nilai kurang di pre test dan menjadi cukup sebanyak 31 orang responden, sedangkan yang mendapatkan nilai kurang dan tetap menjadi kurang sebanyak 53 orang. Pada uji wilcoxon variabel Sikap didapatkan sig 0.000 artinya pada sikap terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre test dan post test.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa data pengetahuan menunjukkan nilai p value signifikan, sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan pelatihan manajemen stres. Sejalan dengan

beberapa literatur yang menunjukkan pelatihan manajemen stres kepada kader lansia dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan serta keterampilan kader dalam melakukan perawatan pada lansia serta terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan baru selama pelatihan manajemen stres dengan menghadiri lecturing dan mendapat tugas dalam pelatihan tersebut (Moreira et al, 2018; Kopsen, S., Sjostrom, R., 2020).

Responden pada kegiatan pengabdian ini adalah kader posyandu lansia yaitu seorang yang mau bekerja secara sukarela yang berfungsi sebagai fasilitator dan mobilisator bagi tenaga medis lain seperti perawat, diharapkan kader mampu mempunyai kemampuan yang baik dalam melakukan konseling kesehatan bagi para lansia dan mampu mengambil keputusan dengan baik (Raizada, 2017; Piadehkouhsarorcid et al, 2019). Pengetahuan bagi kader lansia meliputi mengerti akan kebutuhan dasar manusia, adaptasi dan kualitas hidup baik secara dimensi biologis, fisiologi, sosial, kultural dan spiritual (Moreira et al, 2018). Sehingga pengabdian ini membuat intervensi dalam pelatihan manajemen stres meliputi dari beberapa dimensi tersebut yaitu kegiatan spiritual, latihan olahraga, kegiatan mindfulness, koping stres, dukungan keluarga dan kelompok sosial.

Memiliki pengetahuan yang baik terhadap segi spiritual dapat digunakan pada keterampilan melakukan konseling dalam kegiatan spiritual bagi para kader lansia yang juga memiliki efek mediasi antara depresi dan status kesehatan untuk lansia seperti meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, kualitas hidup, penerimaan hidup, optimisme dan melarang hal – hal terlarang seperti menggunakan zat terlarang dan merokok dapat meningkatkan pikiran positif pada lansia (Salman et al, 2019; Heidari et al, 2019; Aghakhani dan Claire, 2019; Borji, 2018; Tahir et al, 2017; Musa, 2016; Sankhe et al, 2017; Ahmad & Khan, 2015; Chafjiri et al, 2017). Mendengarkan Al – Quran sama halnya seperti mendengarkan musik relaksasi sama halnya dengan mendengarkan musik instrument seperti Composers, Moxart, Bach, Vivaldi, Beethoven, Pachelbel dan Debussy dapat menurunkan tingkat stres, peningkatan mood, kesejahteraan psikologi dan kualitas hidup pada lansia yang demensia (Pramesona, B. A & Taneepanichskuli, S., 2018; Innes et al, 2016). Pelatihan spiritual efektif dalam menyediakan keterampilan dan dukungan pada perawatan lansia (Bandini et al, 2019). Pelatihan spiritual dapat memberikan pilihan bagi kader lansia sebagai strategi koping (Damianakis et al, 2016). Sehingga spiritual merupakan suatu pendekatan holistik yang mendukung kebutuhan individu terutama kader lansia sebagai fasilitator untuk perawatan lansia (Jackson et al, 2016).

Pada pelatihan olahraga yang baik dapat diperoleh jika memiliki pengetahuan tentang latihan olahraga yang dapat mengurangi stres dan tingkat depresi yaitu dapat melakukan latihan relaksasi pernapasan diafragma,

pernapasan perut, penggunaan Thera – Band, TIPER (Alat relaksasi pada pekerja penjahit), program latihan pilates, latihan fisik seperti aerobik, peregangan, jalan kaki selama 30 menit , peregangan otot efektif dalam 10 menit – 20 menit (Nagasawa, 2019; López dan Hidalgo, 2019; Tada et al, 2018; Prakash et al, 2018; Ma et al, 2017; Motaharinezhad et al, 2016; Roh, SY., 2016; Wagner et al, 2018; Tak et al, 2016; Piyanee et al, 2015). Aktifitas fisik efektif untuk terapi depresi pada lansia dengan hasil signifikan  $p < 0,05$  sehingga penting memberikan pengetahuan pada lansia untuk melakukan aktivitas fisik contohnya adalah olahraga (Lam, M., HS. et al, 2017).

Pada kegiatan mindfulness juga dapat berperan dalam pengelola stres, sehingga pengetahuan tentang hal ini bisa digunakan pada kader lansia sebagai pilihan edukasi untuk manajemen stres kepada lansia. Sejalan dengan kepustakaan yang menyebutkan mindfulness adalah suatu meditasi yang dapat memperbaiki gejala psikologis dimana dapat sebagai metode pelatihan manajemen stres bagi lansia yang hasilnya memiliki efek signifikan menurunkan tingkat stres dan depresi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup bagi lansia (Moss et al, 2015; M. de Frias, 2015; Perez et al, 2016; Franco et al, 2017; Oken et al, 2018). Internet Mindfulness Meditation Intervention (IMMI) juga di laporkan dapat memperbaiki gejala depresi, penurunan stres, gangguan pola tidur dan sedikit mengurangi gejala nyeri sedang dan mungkin memerlukan terapi lanjutan. IMMI dapat sebagai intervensi alternatif lainnya yang mencakup 6 sesi tiap minggu, 1 jam 20 menit meditasi latihan di rumah (Wahbeh, 2018). Internet sebagai dasar pelayanan kader lansia yang merupakan intervensi pengetahuan digital yang baik untuk kader lansia dalam mengelola stres (Morelli, et al, 2019., Moul, A et al, 2018). Akan tetapi, ada beberapa sisi negatif dari internet bagi lansia, yaitu dapat sebagai stressor psikis dimana tubuh merespon peningkatan sistem endokrin dan mensupresi sistem imun sehingga beresiko terhadap penurunan daya tahan tubuh bagi para lansia (Tomioka et al, 2017).

Pengetahuan strategi koping stres pada kader lansia menghasilkan output signifikan untuk pencegahan cemas, meningkatkan kualitas hidup pada lansia (Cruz, M.P, 2019). Dapat dikatakan bahwa kader adalah pemandu dan penyeleksi spesifik penyebab stres pada lansia karena berperan sebagai analisis dan identifikasi lingkungan sekitar pada setiap lansia dan keluarganya dalam memilih koping stres yang benar (Ducharme, 2015).

Fungsi sosial dan dukungan keluarga juga berperan dalam manajemen stres, dimana psychological distress dapat terjadi akibat buruknya fungsi bersosialisasi pada lansia karena dirasa memiliki umur yang tua dan tidak berguna lagi (Matud & Garcia, 2019). Manajemen stres berguna untuk mengelola mood dalam memperbaiki hubungan sosial misalnya di tempat kerja dan akan

menurun dalam waktu 8 minggu berhubungan dengan tingkat hormone kortisol dan kondisi sosial ekonomi (Raizada et al, 2019., Alexopoulos et al, 2015).

Dukungan keluarga bagi lansia bisa sangat efektif dalam menurunkan tingkat depresi dan beberapa kondisi kronis pada perawatan lansia yang rawat inap di fasilitas kesehatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan cara memberikan kasih sayang dari keluarga (Hinton et al, 2017; Khanlary et al, 2016; Seangpraw et al, 2019). Pengetahuan bagi kader lansia tentang lansia dapat bermanfaat untuk perawatan bagi lansia (Lopez, J et al, 2017). Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa program pelatihan manajemen stres bagi kader lansia signifikan dalam menurunkan gejala stres dan tingkat depresi serta peningkatan pengetahuan kader dalam melakukan perawatan pada lansia (Papageorgiou et al, 2016., Moreira et al, 2018).

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa data sikap menunjukkan nilai *p* value signifikan, sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan sikap dengan pelatihan manajemen stres. Sejalan dengan literatur sebelumnya yang menyebutkan pemberian intervensi edukasi kepada pengurus orang tua dapat memperbaiki sikap mereka terhadap orang tua (Moreira et al, 2018; Mydin et al, 2019; Morelli et al, 2019). Selain itu dari segi aspek spiritual juga dapat memiliki peran dalam merubah sikap pengasuh orang tua yaitu dengan cara memberikan arahan agar memperdalam ilmu agama masing-masing kader. Aspek spiritual merupakan metode yang efektif dikarenakan rendah biaya dan bebas resiko dengan peran Al Qur'an dan Sunnah terhadap orang tua muslim juga dapat merubah sikap apabila ilmu agama tersebut semakin diperdalam (Chafjiri et al, 2017; Borji et al, 2018; Ahmad & Khan, 2015).

Kader posyandu lansia memiliki posisi dan peran sebagai bagian fungsi strategis dalam keberhasilan tidaknya posyandu. Fungsi strategis ini berupa pelayanan kesehatan yang meliputi manajemen stres pada lansia. Pekerjaan menghadapi lansia menurut statistik beban yang dihadapi tidak ringan. (Morelli et al., 2019) Sehingga, pekerjaan sebagai kader atau lansia itu sendiri dapat menjadi stressor tersendiri bagi kader lansia dalam menghadapi pekerjaannya. Pengetahuan dan sikap terhadap lansia yang baik bagi kader diharapkan mampu mengurangi stres dalam melakukan pekerjaannya sebagai kader, begitu juga pelatihan manajemen stres yang dilakukan menjadi bekal tambahan dalam menghadapi stres yang dialami sehingga tidak semakin berlanjut. Pengetahuan dan sikap tentang lansia yang baik pada kader bisa mencegah stres kader, bila kader memandang lansia baik maka stres tidak muncul atau hanya sedikit sehingga pelayanan lebih baik. Kader juga bisa menggunakan pelatihan manajemen stres tersebut untuk menurunkan stres sehingga diharapkan pelayanan pada lansia lebih baik.

Kader lansia seringkali mengalami stres, kelelahan fisik, dan psikologis

akibat tanggung jawab merawat lansia (Ducharme, 2015). Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa kader lansia memiliki tingkat stres mayoritas ringan dan sedang dimana stres pada kader tersebut didapatkan dari luar pelayanan sebagai kader. Hal ini didukung hasil wawancara kepada beberapa responden yang menyatakan bahwa menjadi kader lansia pada awalnya gugup dikarenakan kemampuan yang dimiliki masih kurang, menjadi kader lansia tidak membuat mereka merasa stres dikarenakan dengan menjadi kader lansia mereka dapat memberikan kontribusi yang baik dan merupakan kegiatan yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang sehingga menjadi kader merupakan sebagai terapi sosial diluar kegiatan sebagai kader.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pelatihan manajemen stres terhadap pengetahuan dan sikap kader lansia. Sehingga dapat disarankan Puskesmas dapat memanfaatkan inovasi berupa skrining kesehatan mental menggunakan kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) yang digunakan dalam pengabdian ini serta selalu memberikan motivasi maupun penghargaan yang memotivasi kader agar dapat mewujudkan kader-kader lansia yang bersemangat dan berkualitas secara berkesinambungan. Kader lansia diharapkan berkontribusi melakukan manajemen stres yang baik untuk diri sendiri maupun sebagai kader agar dapat membantu lansia dalam melakukan manajemen stres untuk meningkatkan kualitas hidup. Salah satunya dapat menggunakan alternatif berupa *Internet Mindfulness Meditation Intervention* (IMMI) yang mencakup 6 sesi tiap minggu, 1 jam 20 menit meditasi latihan di rumah untuk mengurangi gejala stres. Kader yang memiliki pengetahuan dan sikap mengenai lansia diharapkan meningkatkan pelayanan lansia secara efektif. Kepada pengabdian selanjutnya bisa fokus pada kegiatan pelatihan lainnya yang mampu menurunkan tingkat stres kader lansia.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terimakasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang, Dinas Kesehatan Kota Kediri dan Puskesmas Campurrejo atas segala dukungan dan bantuan hingga terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

### DAFTAR RUJUKAN

Aghakhani dan Claire, (2019), 'Spiritual Well Being Promotion for Older Adults: Implication for Healthcare Policy Makers Decision Making on Cost Saving',

- Journal of Education and Health Promotion, Vol 8.
- Ahmad, M., Khan, S, 2015, 'A Model of Spirituality for Ageing Muslims', Journal Relig Health.
- Alexopoulos, E.C., Zisi, M, Manola, G, Darviri, C., (2015), 'Short-Term Effects of A Randomized Controlled Worksite Relaxation Intervention in Greece', Annals of Agricultural And Environmental Medicine 21(2):382-7.
- Bandini, J., et al, (2019), 'Interprofessional Spiritual Care Training for Geriatric Care Providers'. Journal of Palliative Medicine, Vol.22 (10), pp. 1- 7.
- BPS (Badan Pusat Statistik). 2019. Statistik Penduduk Lanjut Usia. ISSN 2086-1036.
- Borji M, Mousavimoghadam SR, Salimi E, et al, (2018), 'The Impact of Spiritual Care Education on Anxiety in Family Caregivers of Patients with Heart Failure', Journal of Religion and Health.
- Chafjiri, R T., Navabi, N., Shamsalinia, A., Ghaffari, F, (2017), 'The Relationnship Between The Spiritual Attitude of The Family Cargivers of Older Patients With Stroke and Their Burden', Journal of Clinical Intervention in Aging, No 12: 453 – 358.
- Cruz, M.P, Anguita, L.P, Martínez, C.L, Cámara and Casado, (2019), 'Coping and Anxiety in Caregivers of Dependent Older Adult Relatives', International Journal of Environmental Research and Public Heallth, 16, 1-10.
- Damianakis, T., Wilson, K., Marziali, E., (2016), 'Family Caregiver Support Groups: Spiritual Reflections Impact on Stress Management', Aging and Mental Health, pp.1 – 7.
- Ducharme, Francine, (2015), 'Psychoeducational Interventions for Family Caregivers of Seniors across Their Life Trajectory: an Evidence-Based Research Program to Inform Clinical Practice', Advances in Geriatrics. Volume 2015, 15 p.
- Franco, C., Amutio, A., Mañas, I., Jesús Gázquez, J., & del Carmen Pérez-Fuentes, M., (2017), 'Reducing Anxiety, Geriatric Depression and Worry in A Sample of Older Adults Through a Mindfulness Training Program', Reducción De La Ansiedad, La Depresión Geriátrica Y La Preocupación En Una Muestra De Adultos Mayores A Través De Un Programa De Entrenamiento En Mindfulness. 35, 71–79.
- Gholamzadeh, S., Pourjam, E., Kalyani, MN, (2019), 'Effects of Continous Care Model on Depression, Anxiety and Stress in Iranian Elderly in Shiraz', International Journal of Cognitive and Behavior, Vol 7, No 1.
- Heidari et al, (2019), 'The Efect of Spiritual Care on Perceived Stress and Mental Health Among the Elderlies Living in Nursing Home. Teheran', Journal of Religion and Health.
- Hinton. L., et al, (2017), 'Family Centerd Depression Treatment for Older Men in

- Primary Care: a Qualitative Study of Stakeholder Perspectives', *BMC Family Practice*, pp. 1 – 9.
- Innes, K., Terry, SK., Khalsa, D S., Kandati, S, (2016), 'Effects of Meditation Versus Music Listening on Perceived Stress, Mood, Sleep, and Quality of Life in Adults with Early Memory Loss: A Pilot Randomized Controlled Trial', *Journal of Alzheimer's Disease*, No 52, Pp 1277 – 1298.
- Jackson D., Doyle C., Hannah Capon & Elizabeth Pringle, (2016), 'Spirituality, Spiritual Need, and Spiritual Care in Aged Care: What The Literature Says', *Journal of Religion, Spirituality & Aging*.
- Khanlary et al, (2016), 'The Effect of a Family-Based Intervention With a Cognitive-Behavioral Approach on Elder Abuse. Teheran', *Journal of Elder Abuse & Neglect*.
- Kopsen, S., Sjoström, R., (2020), 'Patients' Experiences of a Stress Management Programme in Primary Care', *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, Vol.3, pp. 2017-2016.
- Korten NCM, Comijs HC, Penninx BW, & Deeg DJH., (2016), 'Perceived Stress and Cognitive Function in Older Adults: Which Aspect of Perceived Stress is Important', *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 32(4).
- Lam et al, (2017), 'A Systematic Review of Recreation Therapy for Depression in Older Adults', *Hong Kong: Journal of Psychology & Psychotherapy* Vol 7 Issue 2.
- Lopez, Javier., Crespo, Maria., Zarit, Steven H., 2017. Assessment of The Efficacy of A Stress Management Program for Informal Caregivers of Dependent Older Adult, *The Gerontologist*, Vol 47, No 2, Pp 205 – 214
- López, J., Hidalgo, T., (2019), 'Effectiveness of Physical Exercise in The Treatment of Depression in Older Adults as an Alternative to Antidepressant Drugs in Primary Care', *BMC Psychiatry*. 19(21): 1-7.
- M. de Frias, Cindy, Whyne Erum, (2015), 'Stress on Health-Related Quality of Life in Older Adults: The Protective Nature of Mindfulness', *Aging Ment Health*. 19(3): 201–206.
- Ma et al, (2017), 'The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults, Australia': *Frontiers in Psychology* Vol 8 Article 874.
- Matud, M.P & García M.C., (2019), 'Psychological Distress and Social Functioning in Elderly Spanish People: A Gender Analysis', *International Journal Environment Research. Public Health* 2019, 1-14.
- Milutinović, D., Simin, D., Kacavendić, J., & Turkulov, V. (2015). Knowledge and Attitudes of Health Care Science Students Toward Older People. *Medicinski Pregled*, 68(11–12), 382–386. <https://doi.org/10.2298/MPNS1512382M>

- Moreira, Andrea C., da silva, Maria J., Darder, Juan JT, et al, (2018), 'Effectiveness of an Educational Intervention on Knowledge - Attitude – Practice of Older Adults' Caregivers', *Rev bras Enferm* (Internet), 71(3): 1055 – 62.
- Morelli N, Barello S, Mayan M, Graffigna G., (2019), 'Supporting Family Caregiver Engagement in The Care of Old Persons Living in Hard to Reach Communities: A Scoping Review', *Health & Social Care in The Community*. 27(6): 1363-1374.
- Moss AS, Reibel DK, Greeson JM, et al, (2015), 'an Adapted Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Elders in A Continuing Care Retirement Community: Quantitative and Qualitative Results From a Pilot Randomized Controlled Trial'. *Journal of Applied Gerontology: The Official Journal of The Southern Gerontological Society* Vol. 34,4 (2015): 518-38. Doi:10.1177/0733464814559411.
- Motaharinezahad, F., Madani, P., Seyed S., Karim Avaz A., and Rasolzadeh M, (2016), 'The Impact of the Six-Week Walking on the Elderly's Happiness and Mental Health', *Middle East Journal Rehabil Health* 3(3):e36697.
- Moult, A., Burroughs, H., Kingstone, T., & Chew-Graham, C. A., (2018), 'How Older Adults Self-Manage Distress - Does The Internet Have a Role? A Qualitative Study', *BMC Family Practice*, 19(1).
- Musa, Ahmad S PhD, RN, (2016), 'Spiritual Care Intervention and Spiritual Well Being', *Journal of Holistic Nursing*, Vol 20, No 10.
- Mydin FHM, Yuen CW dan Othman S., (2019), 'The Effectiveness of Educational Intervention in Improving Primary Health-Care Service Providers' Knowledge, Identification, and Management of Elder Abuse and Neglect: A Systematic Review, *Kuala Lumpur*: Trauma, Violence, & Abuse 1-17.
- Nagasawa J, Sakurai T, Haga S, et al, (2019), 'a Mild-Exercise Support Program and Its Affect on Physical Strength and Metabolic Improvement in The Elderly', *Journal of Exercise, Sports & Orthopedics*. 6(1): 1-5.
- Oken, Barry S., Goodrich, Elena., Daniel, Klee., Tabatha, Memmott, Jeffrey, Proulx, (2018), 'Predictors of Improvements in Mental Health From Mindfulness Meditation on Stressed Older Adults', *Journal of Altern Ther Health Med*, Vol 24 (1) : 48 – 55.
- Papageorgiou, Foteini, Varvogli, Liza, Oikonomidi, Theodora, Chrousos, George P. Darviri, Christina, (2017), 'an 8-Week Stress Management Program for Older Women: a Pilot Randomized Controlled Trial', *Psychology*. 7(6).
- Patricio, Anna C F., Rodrigues, Brenda F L., Ferreira, Milenna A., Gomes, Ruth A., de Brito, Thays D., de Modeiros, Ana R S., felix, Lana V B., Santos, Jiovana D S., 2016, Application of Mental Health Scale and Perceived Stress in Elderly Assisted by Basic Health Units, *International Archives of Medicine*, Vol 9, No 44

- Perez-Blasco, J., Sales, A., Meléndez, J. C., & Mayordomo, T., (2016), 'The Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Improving the Capacity to Adapt to Stress Situations in Elderly People Living in the Community', *Clinical Gerontologist*, 39(2),90–103. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1120253>.
- PERMENKES Republik Indonesia Nomor 43 2016 Tentang Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan.
- Piadehkouhsarorcid, M., Ahmadi, F., Khoshknab, M. F., & Rasekhi, A. A., (2019), 'The Effect of Orientation Program Based on Activities of Daily Living on Depression, Anxiety, and Stress in The Elderly, International' Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 7(3), 170–180. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.44992>.
- Piyanee Klainin-Yobas, Win Nuang Oo, Pey Ying Suzanne Yew & Ying Lau, (2015), 'Effects of Relaxation Interventions on Depression and Anxiety Among Older Adults': a Systematic Review, *Aging & Mental Health*, 19:12, 1043-1055.
- Prakash P, Seran N, Navaneetha, et al, 2019, 'The Effectiveness of TIPER (Tailor Made Interventional Package to Enhance Relaxation) on Depression, Anxiety and Stress Among Elders at Old Age Homes, Puducherry', *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*. 10(2): 1124-1126.
- Pramesona, B.A & Taneepanichskuli, S., (2018), 'The Effect of Religious Intervention on Depressive Symptoms and Quality of Life Among Indonesian Elderly in Nursing Homes: a Quasi-Experimental Study'. *Clinical Interventions in Aging* 2018:13 473–483.
- Raizada, Atul kumar Dr., Saxena, Neeta Dr., (2019), 'Stress Management: Tools Techniques and Strategies with Reference to Happiness, International' Journal of Research in Advent Technology. 7(7): 141'-146.
- Roh, SY, (2016), 'Effect of A 16-Week Pilates Exercise Program on The Ego Resiliency and Depression in Elderly Women', *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(5):494-498.
- Salman et al, 2019. 'Spiritual Practices and Effects of Spiritual Well-Being and Depression on Elders' Self-Perceived Health, Canada: Applied Nursing Research vol 48 halaman 68-74.
- Sankhe et al, (2017), 'Evaluation of The Effect of Spiritual Care on Patients with Generalized Anxiety and Depression: a Randomized Controlled Study, India': *Psychology, Health & Medicine*.
- Seangpraw, Katekaw, Auttama, Nisarath, Kumar, Ramesh,, Somrongthong, Ratana,, Tonchoy, Prakasit,, Panta, Pitakpong, (2019), 'Stress and Associated Risk Factors Among The Elderly: a Cross-Sectional Study from Rural Thailand', *F1000 Research*. 8:655 p.1-12.

- Strugala, M. (2016). Attitudes Towards the Elderly among Nursing Students in Poland–Initial Findings. *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, 05(01), 1–8. <https://doi.org/10.4172/2167-7182.1000279>
- Tada, A., (2018), 'Psychological Effects of Exercise on Community-Dwelling Older Adults', *Clinical Interventions in Aging*, 13, 271–276. <https://doi.org/10.2147/CIA.S152939>.
- Tahir M, Irfan B, Irfan O, et al, (2017), 'Spiritual Care and its Impact Among Care Givers: Results of Survey from Teaching Hospital in Karachi, Pakistan', *Journal of the Dow University of Health Sciences*. 11(3 ): 93-96.
- Tak, G S, Maheshwari, S K, Kaur, Manpreet, (2016), 'Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Anxiety Among Elderly', *International Journal of Therapeutic Applications*, Volume 32, 48-54.
- Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H., (2017), 'Positive and Negative Influences of Social Participation on Physical and Mental Health Among Communi'ty-Dwelling Elderly Aged 65-70 Years: A Cross-Sectional Study in Japan', *BMC Geriatrics*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0502-8>.
- Wagner, Dale R. and Clark, Nicolas W., (2018), 'Effects of Ambient Particulate Matter on Aerobic Exercise Performance', *Journal of Exercise Science and Fitness* Vol. 16,1 (2018):12-15. Doi:10.1016/J.Jesf.2018.01.002.
- Wahbeh, Helané, (2018), 'Internet Mindfulness Meditation Intervention (IMMI) Improves Depression Symptoms in Older Adults', *Medicines* 2018, 5, 1-14.