

Penguatan Kesehatan Mental Petani Lansia Pasca Pandemi COVID-19

Enggal Hadi Kurniyawan^{1*}, Erti Ikhtiarini Dewi², Emi Wuri Wuryaningsih³,
Fitrio Deviantony⁴, Yeni Fitria⁵

^{1,2,3,4,5}Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted: 30-11-2022

Reviewed: 01-12-2022

Revised: 05-12-2022

Accepted: 06-12-2022

Keywords:

farmer,
elderly,
mental health,
stress,
COVID-19

ABSTRACT

The elderly with cognitive decline can experience anxiety, restlessness, and social withdrawal, so they need special attention. Elderly farmers need to get family and community support to increase self-efficacy, resilience, and coping mechanisms in order to reduce the stress they experience. Community service activities are carried out to strengthen the mental health of elderly farmers. This health education activity was carried out at the Sukoreno Village Hall, Kalisat District, Jember Regency. Counseling on improving mental health was carried out for 60 minutes using the media of leaflets, x-banners, and banners with the lecture method followed by discussion, questions, and answers. The material presented to elderly farmers was entitled mental health for the elderly, which is a Mental Health Media Kit from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia. The community service activity ended with the distribution of groceries to elderly farmers.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Enggal Hadi Kurniyawan

Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Jl. Kalimantan No.37, Krajan Timur, Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121

Email: enggalhadi.psik@unej.ac.id

1. PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020 dunia dikejutkan dengan munculnya Coronavirus Disease yang merupakan penyakit jenis baru yang belum ada dan belum pernah teridentifikasi sebelumnya pada manusia. Skala penyebarannya sangat cepat COVID-19 mengakibatkan WHO menetapkan COVID-19 sebagai status pandemi

(Widowati dkk, 2022). Pandemi covid-19 telah mengakibatkan risiko kematian akibat infeksi virus dan risiko gejala psikologis di masyarakat, terutama karena sifat pandemi jangka panjang, yang masih berkembang hingga saat ini (Zainuri dkk, 2022). Perasaan cemas, depresi, dan stres terjadi pada beberapa orang. Masalah

kesehatan mental seperti itu dapat menyebabkan masalah jangka pendek dan jangka panjang, terutama jika dialami bersamaan dengan faktor lain seperti kemiskinan dan layanan kesehatan yang tidak memadai. Bahkan selama pandemi ini, banyak lansia yang mengalami penurunan kualitas hidup mereka (Widowati dkk, 2022). Beberapa masalah kesehatan yang dialami oleh petani lansia antara melakukan pekerjaan yang berat sehingga beresiko terjadinya cedera dan penyakit akibat kerja yaitu penyakit keracunan pestisida, kardiovaskuler, dan gangguan stress mental (Patuh et al., 2021).

Lansia merupakan kelompok yang lebih rentan terinfeksi COVID-19. Kerentanan ini disebabkan oleh penurunan daya tahan tubuh dan penyakit penyerta pada lansia (Nuraini dkk, 2021). Pada lansia terjadi penurunan sistem imun, dimana terjadi penurunan respon tubuh terhadap infeksi (Rojannah, dkk., 2022). Gagasan bahwa lansia dan orang dengan komorbiditas yang serius sangat rentan terhadap hasil yang lebih buruk dari COVID-19 dapat menyebabkan ketakutan yang cukup besar pada lansia. Efek psikologis lainnya mungkin termasuk kecemasan, lekas marah dan perasaan stres atau marah yang berlebihan. Lansia dengan penurunan kognitif dapat menjadi jauh lebih cemas, gelisah, dan menarik diri secara sosial, sehingga mereka perlu perhatian khusus (Adisiwi dkk, 2021).

Kecemasan dan stres pada petani lansia dapat menyebabkan terjadinya peningkatan aktivitas pada saraf simpatis sehingga petani akan mengalami gangguan tidur (Pusparini et al., 2021). Petani memiliki tuntutan pekerjaan yang berat dan lama sehingga petani beresiko mengalami cedera, dan penyakit akibat kerja seperti penyakit keracunan pestisida, kardiovaskuler, dan gangguan stress mental (Patuh et al., 2021).

Penguatan kesehatan mental petani lansia dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efikasi dirinya. Petani yang memiliki efikasi diri yang kuat akan memiliki tujuan yang tinggi dan teguh pada tujuannya untuk menjaga kesehatan mental. Sebaliknya petani dengan efikasi diri yang lemah akan memiliki tujuan yang lemah, sehingga menjadi tidak teguh dalam perawatan mental dirinya. Efikasi diri akan mendukung proses pengendalian diri dalam mempertahankan perilaku yang tepat dalam pengelolaan dan peningkatan mental petani lansia (Kurniyawan et al., 2022).

Kapasitas petani lansia untuk menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan sebagai akibat dari pengalaman traumatik bervariasi sepanjang hidup. Kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi dan permasalahan yang dapat menyebabkan traumatik disebut dengan resiliensi. Resiliensi akan membentuk mekanisme coping dan

memengaruhi serta menguatkan kesehatan mental petani (Kurniyawan et al., 2022).

Dukungan sosial keluarga dapat memberikan perasaan nyaman secara psikologis maupun fisik pada saat petani lansia mendapatkan berbagai tekanan mental. Petani lansia yang mengalami masalah psikologis dan tidak memiliki dukungan sosial keluarga akan mengalami ketegangan dalam pekerjaan, depresi, stres, dan masalah kesehatan mental (Pradini et al., 2020). Dukungan sosial teman sebaya petani lansia juga dapat memberikan dorongan moral, perhatian, spiritual, dan informasi guna meningkatkan kesehatan mental petani (Maharani et al., 2022).

2. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk menguatkan kesehatan mental petani lansia dilaksanakan pada hari Minggu, 16 Oktober 2022 pukul 09.00 dengan pelaksana dua dosen dan lima mahasiswa FKep Universitas Jember dan diikuti oleh para petani lansia yang berjumlah 30 orang. Kegiatan pendidikan kesehatan masyarakat petani ini dilaksanakan di balai Desa Sukoreno Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung oleh Kepala desa Sukoreno dan mitra perawat desa Sukoreno. Pendidikan kesehatan diawali dengan pemateri dosen meminta petani lansia untuk menyampaikan pengalamannya tentang stres.

Penyuluhan peningkatan kesehatan mental dilaksanakan selama 60 menit dengan menggunakan media leaflet, x-banner, dan banner. Penyampaian materi kepada petani lansia dengan metode ceramah dilakukan selama 30 menit, kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 30 menit. Evaluasi pendidikan kesehatan pada petani lansia dilakukan dengan meminta petani lansia untuk menjelaskan rencana tindakan yang akan dilakukan untuk menguatkan mental. Materi yang disampaikan kepada petani lansia berjudul sehat jiwa untuk lansia yang merupakan Media Kit Kesehatan Jiwa dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan pembagian sembako kepada petani lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi lansia di dunia terus bertambah secara cepat dengan proporsi populasi lansia 22% pada tahun 2050 (Kemenkes RI, 2017). Secara biologis, lansia akan mengalami proses menua secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan kerentanan terhadap penyakit. Secara ekonomi, lansia umumnya dipandang sebagai beban daripada sumber daya (Budiman et al., 2021). Lansia merupakan kelompok yang berisiko tinggi tertular Covid 19 karena memiliki daya tahan tubuh yang menurun sehingga virus lebih mudah menyerang sistem pernapasan. Lansia

memiliki risiko lebih tinggi terkena Covid 19 karena memiliki penyakit penyerta (Astuti, et al., 2022). Lansia juga sulit dalam mempertahankan homeostasis tubuh sehingga menyebabkan tidak berfungsinya berbagai sistem organ dan mudah terserang berbagai penyakit (Savitri & Ratnawati, 2022).

Proses penuaan pada lansia akan dianggap berhasil apabila lansia beresiko rendah untuk terserang penyakit. Lansia juga harus memiliki gaya hidup yang baik, asupan makanan yang teratur, dan menghindari berbagai zat toksik seperti alkohol, rokok, dan napza. Lansia sehat memiliki fisik yang berfungsi dengan baik dan kondisi mental yang tinggi. Lansia secara aktif baik fisik maupun sosial terlibat dalam berbagai kegiatan dalam masyarakat (Kemenkes RI, 2017).

Asupan nutrisi dan antioksidan yang cukup sangat penting untuk kebutuhan lansia. Gangguan gizi pada lansia berhubungan langsung dengan daya pikir lansia yang buruk. Lansia menjaga kebugaran fisiknya dengan cara mengurangi makanan manis, menghindari konsumsi alkohol, memperbanyak konsumsi ikan, dan meningkatkan asupan vitamin dan antioksidan (Kemenkes RI, 2017). Asupan nutrisi yang sehat seperti mengurangi makanan manis akan mencegah terjadinya diabetes melitus yang berisiko mengalami komplikasi seperti hipoglikemia, gagal ginjal, dan penyakit jantung (Kurdi et al., 2021).

Olahraga dan aktivitas fisik secara teratur sangat penting bagi lansia karena dapat menjaga kebugaran dan meningkatkan daya pikir. Menstimulai otak dan melakukan aktivitas baru akan meningkatkan fungsi dan cadangan kognitif (Kemenkes RI, 2017). Petani lansia dapat melakukan senam lansia secara rutin baik di dalam maupun di luar rumah dan dapat dilakukan secara berkelompok seperti di Posyandu Lansia yang diadakan oleh Puskesmas (Sari et al., 2022).

Petani menderita beberapa gangguan kesehatan baik fisik maupun distres psikologis. Keluhan kesehatan fisik petani seperti sakit kepala, gangguan pada kulit, masalah pencernaan, dan mual muntah. Keluhan psikologis petani dapat berupa emosi tidak stabil, kelelahan, cepat marah, gangguan tidur, dan sakit punggung (Septiani et al., 2020). Lansia harus dapat menghindari stres yang dapat mengganggu kesehatan tubuhnya. Stres dapat mempercepat proses degenerasi tubuh sehingga menurunkan kondisi fisik. Lansia harus memiliki resiliensi yang baik yaitu kemampuan untuk dapat segera pulih dari segala permasalahan hidupnya. Lansia dengan resiliensi yang tinggi akan berumur panjang dan dapat menjaga kesehatannya (Kemenkes RI, 2017). Kecerdasan spiritual yang tinggi juga dapat menurunkan tingkat stres yang diderita lansia. Kecerdasan spiritual yang tinggi akan membuat lansia mampu menghadapi segala

persoalan yang dialaminya sehingga akan menurunkan risiko terjadinya stres (Ratnasari et al., 2021).

Tidur yang cukup sangat penting bagi perbaikan fungsi kognitif lansia. Lansia cenderung mengalami kekurangan tidur jika dibandingkan dengan usia paruh baya atau dewasa muda. Kurang tidur dapat menyebabkan buruknya konsolidasi fungsi kognitif dan memori lansia. Durasi tidur yang pendek kurang dari lima jam semalam dapat menyebabkan penurunan pengukuran kognisi global (Kemenkes RI, 2017). Pola tidur yang buruk akan mengganggu keseimbangan tubuh baik fisiologis maupun psikologis. Dampak fisiologis seperti menurunnya aktivitas sehari-hari, tanda-tanda vital tidak stabil, daya tahan tubuh menurun, dan kelelahan sepanjang waktu

(Hotijah et al., 2021). Dampak psikologis seperti cemas, depresi, sulit untuk konsentrasi, dan stres (Pusparini et al., 2021)

Penguatan kesehatan mental petani lansia sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jiwa petani. Petani lansia yang sehat jiwa akan melalui proses penuaan dengan sukses dan bahagia. Penguatan kesehatan mental pada petani dapat dilakukan dengan menjaga asupan nutrisi dan antioksidan, olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, menghindari stres, dan menjaga pola tidur yang sehat. Tenaga kesehatan berkolaborasi dengan keluarga berusaha secara terus-menerus membantu petani lansia untuk meningkatkan efikasi diri, resiliensi, mekanisme koping, dukungan sosial keluarga, dan dukungan sosial teman sebaya.



Gambar 1. Pendidikan peningkatan kesehatan mental petani lansia

4. KESIMPULAN

Upaya Penguatan Kesehatan Mental petani Lansia Pasca Covid 19 di Desa Sukoreno Kecamatan Kalisat dilakukan melalui pendidikan kesehatan jiwa. Kegiatan pendidikan kesehatan telah berlangsung dengan baik, tertib, dan lancar. Petani lansia sangat antusias mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan jiwa sehingga banyak peserta yang aktif dalam diskusi. Petani lansia memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dan akan berusaha melaksanakan beberapa kegiatan yang telah dianjurkan untuk menguatkan kesehatan mental. Penguatan kesehatan mental pada petani lansia dapat dilakukan dengan menjaga asupan nutrisi dan antioksidan, olahraga atau aktivitas fisik secara teratur, menghindari stres, dan menjaga pola tidur yang sehat. Pendidikan kesehatan jiwa harus terus disosialisasikan kepada masyarakat luas sehingga dapat menjaga kesehatan jiwanya dan mencegah terjadinya masalah psikososial dan gangguan jiwa.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dekan FKep Unej yang telah menjalin kerjasama dengan Kepala Desa dan Perawat Desa Sukoreno sebagai mitra pengabdian masyarakat. Terima Kasih juga kepada mahasiswa FKep Unej yang telah membantu menyiapkan akomodasi dan sarana prasarana

sehingga pendidikan kesehatan kepada petani lansia terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisiwi, Y. ulfia, Aini Susumaningrum, L., Susanto, T., Rasni, H., Kurdi, F., Dewi Qudsyiyah, R., & Nasikhin, K. (2021). The Description of Quality of Life of Elderly During the Pandemic COVID-19 at Nursing Home of Bondowoso. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(3), 231-236. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i3.76>
- Astuti, NLS.,Dharma Wisnawa, I. N., & Satria Astawa , I. G. (2022). The Impact of Effleurage Technique Massage on Blood Pressure toward Elderly Hypertension in Peguyangan Village. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(3), 280-284. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.155>
- Budiman, M. A., Nuris Yuhbaba, Z., Wirasakti, G., & Rosalini, W. (2021). The Effect of Brainstorming on Loneliness Level among Elderly. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(3), 209-213. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i3.75>
- Hotijah, S., Dewi, E., & Kurniyawan, EH. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111-115. doi:10.19184/pk.v9i2.10603
- Kemendes RI. 2017. Brosur : Media Kit Kesehatan Jiwa. Sehat Jiwa Untuk Lansia. Jakarta Selatan: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI
- Kurdi, F., Abidin, Z., Priyanti, R. P., & Kholis, A. H. (2021). Management Of Diabetes Mellitus Type 2 For Elderly: Taichi Exercise To Reduce Blood Sugar Levels. *Nursing and Health Sciences Journal*

- (NHSJ), 1(2), 112-117.
<https://doi.org/10.53713/nhs.v1i2.51>
- Kurniyawan, EH., Nadziroh, U., Widayati, N., & Wantiyah, W. (2022). Correlation between Self Efficacy and Coping Mechanism in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), 174-178. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.121>
- Kurniyawan, EH., Ikhtiarini Dewi, E., Wuri Wuryaningsih, E., Deviantony, F., & Fitria, Y. (2022). Farmer Resilience After Floods and Landslides. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(1), 20-23. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.89>
- Maharani, F. A., Ikhtiarini Dewi, E., & Kurniyawan, EH. (2022). The Correlation of Peer Social Support with Anxiety Levels of Students Working on Undergraduate Thesis at The Faculty of Nursing, University of Jember . *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(1), 56-62. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.92>
- Nuraini, BA., Susumaningrum, L. A., Susanto, T., Rasni, H., & Kurdi, F. (2021). The Description of Elderly Social Interaction during COVID-19 Pandemic in Nursing Home of Jember. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(2), 100-106. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i2.33>
- Patuh, A., Wuri Wuryaningsih, E., & Tri Afandi, A. (2021). Description of Stress and Coping Mechanism Farmer in Kalisat District Jember City. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(1), 54-56. Retrieved from <https://nhs-journal.com/index.php/nhs/article/view/17>
- Pradini, S., Kurniyawan, EH., & Wuryaningsih, E. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Kerja pada Petani Tembakau di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*, 8(1), 24-30. doi:10.19184/pk.v8i1.11117
- Pusparini, D., Kurniawati, D., & Kurniyawan, EH. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16-24. doi:10.19184/pk.v9i1.16139
- Ratnasari, Y., Dewi, E., & Kurniyawan, EH. (2021). Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Stres Pasien TB Paru di Rumah Sakit Paru Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(2), 116-122. doi:10.19184/pk.v9i2.10905
- Rojannah, F., Susumaningrum, L. A., Susanto, T., Rasni, H., & Kurdi, F. (2022). The Description of Elderly Physical Activity during COVID-19 Pandemic in Nursing Home of Banyuwangi. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(4), 325-331. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i4.78>
- Sari, NLPDY., I Kadek Prastikanala, & Fransiska Novita Sari. (2022). Physical Exercise for Older People with Hypertension in COVID-19 Pandemic: A Literature Review. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(3), 244-253. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.156>
- Savitri, A., & Ratnawati, D. (2022). Buerger Allen Combination Therapy Exercises and Soak Feet Warm Water Lowers Blood Sugar Levels in Elderly with Diabetes Mellitus Type 2. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), 94-98. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.32>
- Septiani, A., Wuryaningsih, E., & Kurniyawan, EH. (2020). Gambaran Distres Psikologis pada Petani Tembakau Di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*, 7(3), 152-157. doi:10.19184/pk.v7i3.11305

Widowati, SA., Ikhtiarini Dewi, E., Kurniyawan, EH., Hafan Sutawardana, J., & Fitria, Y. (2022). A Description of Self Stigma Incidence in Post COVID-19 Patients in Kaliwates District Jember Regency. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(3), 215-223. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.106>

Zainuri, A., Endro Sulistyono, R., Maisyaroh, A., & Mahardhika Rahmawati, P. (2022). Impact of The Covid-19 Pandemic on The Psychological Response of Adolescents: A Literature Review . *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(1), 10-19. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.81>