



EDUKASI DAN DEMONSTRASI TERAPI BUTTERFLY HUG : UNTUK PENCEGAHAN DEPRESI LANSIA DI POSYANDU CEMPAKA

Annisaa Rahmi Karoenia, Evelyn Fausta Fika*, Idjra Safitri, Tika Sari, Yaslina, Falerisiska Yunere

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Perintis Indonesia
e-mail: evelynfa02@gmail.com

Abstrak

Lansia mengalami beberapa penurunan kondisi, salah satunya adalah kondisi fisik, biologis bahkan psikologis. Penurunan kondisi psikologis menyebabkan lansia beresiko terjadinya depresi dan hal ini perlu dicegah karena dampak yang akan ditimbulkan. Untuk itu tim pengabdian merasa perlu melakukan edukasi dan demonstrasi terapi butterfly hug dalam rangka mencegah depresi lansia. Pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi dan demonstrasi terapi butterfly hug di Posyandu Cempaka. Metode yang digunakan adalah edukasi dan demonstrasi dengan menggunakan media infokus leaflet. Pelaksanaan kegiatan telah dilakukan pada tanggal 12 Desember 2023 di Posyandu Cempaka Kelurahan Campago Ipuh yang dihadiri 40 lansia dan 4 kader posyandu. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan lansia berkaitan depresi dan juga lansia mampu melakukan demonstrasi butterfly hug ini. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dan demonstrasi terapi butterfly hug diperlukan oleh lansia dalam mencegah masalah depresi dan kader diharapkan dapat melanjutkan kegiatan ini secara periodik di Posyandu Cempaka.

Keywords: Butterfly Hug; Depresi; Demonstrasi; Edukasi; Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. WHO menyebutkan bahwa batasan lanjut usia yaitu usia pertengahan (middle age) antara usia 45 - 59 tahun, lanjut usia (elderly) antara usia 60 - 74 tahun, lanjut usia tua (old) antara usia 75 - 90 tahun dan usia sangat tua (very old) yaitu diatas usia 90 tahun (Siregar et al., 2023).

Secara global angka kehidupan lansia di dunia akan terus meningkat. Jumlah penduduk lansia di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4% dan pada tahun 2050 diprediksi akan meningkat menjadi 25,3% (WHO, 2019) dalam (Dian Eka Putri, 2021). Menurut WHO, pada tahun 2030 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun ke atas. Pada tahun 2050, populasi penduduk lansia atau berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda sekitar 2,1 miliar. Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diprediksi meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050 hingga mencapai 426 juta jiwa (WHO, 2022).

Pada kondisi lanjut usia berbagai perubahan terjadi baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan fisik meliputi penurunan fisik, stamina, maupun penampilan, dimana perubahan tersebut dapat menjadi sebuah penyebab beberapa orang menjadi depresi maupun merasa tidak senang saat memasuki usia lanjut (Dian Eka Putri, 2021). Seseorang yang sudah berusia lanjut akan sangat mudah mengalami gangguan



kesehatan, termasuk salah satunya depresi yang disebabkan oleh stres ketika menghadapi perubahan pada kehidupan.

Prevalensi kejadian depresi pada lansia bervariasi tergantung pada situasi, dialami lebih dari 20% lansia yang tinggal di daerah komunitas, 25% lansia yang berada di rumah sakit dan sebanyak 40% pada lansia penghuni panti jompo. Diagnosis depresi pada usia lanjut 80% tidak diketahui dikarenakan anggapan bahwa gejala depresi adalah hal normal dari proses penuaan (Mustiadi dalam Nafsiah & Ramdhany, 2020). Depresi pada lansia dikenal dengan late life depression (Nafsiah & Ramdhany, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Novi dan Deharnita (2018) didapatkan hasil bahwa lebih dari sebagian lansia mengalami depresi berada pada usia resiko > 65 tahun, berjenis kelamin laki-laki, tingkat pendidikan rendah, dan lama tinggal lansia di panti jompo. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abdul (2021) ditemukan hasil bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi pada lansia adalah faktor fisik yang meliputi perubahan biologis maupun masalah kesehatan, faktor psikologis yang meliputi perubahan persepsi dan respon emosional serta faktor sosial seperti perubahan lingkungan sosial lansia, hilangnya pasangan hidup, dukungan sosial dan perubahan peran sosial.

Dari masalah tersebut maka diperlukannya perawat sebagai fungsi peran. Peran perawat adalah seperangkat tingkah laku yang dilakukan oleh perawat sesuai dengan profesinya. Peran perawat dalam melakukan perawatan diantaranya sebagai care giver (pemberi asuhan keperawatan), client advocate (advokator), client educator (pendidik), change agent (agen pengubah), peneliti, consultant (konsultan), dan collaborator (kolaborasi). Peran perawat ini dipengaruhi oleh keadaan sosial dan bersifat tetap. Dalam hal mengurangi tingkat gangguan psikososial pada lansia, perawat sebagai care giver harus memberikan asuhan keperawatan profesional kepada pasien meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi hingga evaluasi. Perawat melakukan observasi terhadap kondisi pasien, melakukan pendidikan kesehatan, serta memberikan informasi yang terkait dengan kebutuhan pasien sehingga masalah dapat teratasi.

Depresi pada lansia perlu untuk dicegah karena ini dapat memberikan dampak kepada lansia, keluarga, masyarakat dan pemerintah. Berbagai upaya pencegahan depresi pada lansia dapat dilakukan, diantaranya melakukan promosi kesehatan pada lansia dalam bentuk edukasi dan demostntrasi terapi yang dapat dilakukan oleh lansia tersebut. Hal tersebut dapat dilakukan di masyarakat khususnya melalui kegiatan di Posyandu Lansia.

Berdasarkan dari hasil pengkajian terhadap beberapa lansia yang didapatkan di Posyandu Cempaka Jangkak salah satunya adalah tingkat pengetahuan lansia mengenai permasalahan psikososial depresi pada lansia masih rendah seperti 53,33% lansia tidak mengetahui bahwa rasa kesepian, tidak diperhatikan, tersisihkan akibat penyakit merupakan penyebab terjadinya depresi pada lansia, 53,33% lansia tidak mengetahui bahwa sulit berkonsentrasi dan sering lupa merupakan perubahan yang terjadi pada lansia yang mengalami depresi.

Dari hasil wawancara bersama kader didapatkan bahwa lansia yang berada di wilayah posyandu cempaka jangkak sekali setahun mendapatkan penyuluhan atau edukasi tentang depresi namun tidak pernah mendapatkan pelatihan berkaitan dengan aspek psikososial dengan lansia. Peneliti melakukan penyuluhan masalah psikososial pada lansia dan pencegahannya menggunakan Teknik butterfly hug.

Berdasarkan uraian di atas maka akan dilakukan aplikasi asuhan keperawatan gerontik pada lansia di wilayah posyandu cempaka dimulai dari pengkajian melalui wawancara, observasi dan penggunaan kusioner, merumuskan diagnosa keperawata, intervensi keperawatan dan implementasi.



Tujuan kegiatan ini adalah penerapan promosi Kesehatan pada lansia dengan penerapan PJBL dari mata ajar keperawatan gerontik, Menggunakan Teknik Terapi Butterfly Hug di posyandu cempaka, jangkak guna untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan psikososial pada lansia.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, maka diperlukan metode pelaksanaan yang terstruktur. Berikut ini adalah metode pelaksanaan edukasi Butterfly Hug untuk mengatasi tingkat depresi pada lansia di Poyandu Cempaka, Jangkak, Puskesmas Mandiangin, Kota Bukittinggi

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan perizinan kegiatan yang akan dilakukan di Posyandu dengan berkoordinasi dengan pihak puskesmas mandiangan dan kader dari posyandu cempaka jangkak. Mulai pada tanggal 12 november 2023 hingga 3 december 2023 Sebelum melakukan penyuluhan dilakukan pengkajian dan pengumpulan data dengan menggunakan kusioner pengetahuan, sikap dan tindakan terkait gangguan psikologis (depresi). Kemudian setelah mendapatkan data, dilakukan kontrak waktu atau menyepakati hari kegiatan dilaksanakannya edukasi bersama kader posyandu cempaka jangkak serta persiapan bahan dan alat seperti infokus, layar proyektor, speaker, power point, laptop dan leaflet.

2. Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan dilakukan edukasi dengan menyampaikan materi tentang masalah psikososial depresi, faktor yang penyebab terjadinya depresi dan cara mengatasi depresi. Setelah penyampaian materi dilakukan juga edukasi tentang teknik relaksasi butterfly hug dalam mengatasi atau menurunkan tingkat depresi pada lansia. Penyuluhan dilakukan di posyandu cempaka Jangkak pada Selasa, 12 Desember 2023. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab setelah itu dilanjutkan dengan praktek angsung oleh pemateri. Dalam hal ini pemateri menjeaskan prosedur dari teknik butterfly hug langsung oleh dirinya sendiri dan beberapa fasilitator yang mendampingi peserta agar pemahaman yang nnatinya peserta dapatkan bisa di praktekkan.

3. Tahap evaluasi

Dalam proses ini diberikan pertanyaan seputar materi yang disampaikan sekaligus menilai peningkatan evaluasi pada peserta terhadap teknik yang diajarkan seperti peserta penyuluhan dapat menyebutkan Kembali definisi masalah psikososial depresi pada lansia, peserta penyuluhan dapat menyebutkan Kembali faktor-faktor penyebab terjadinya depresi, peserta penyuluhan dapat menyebutkan Kembali tanda dan gejala depresi, peserta penyuluhan dapat menyebutkan Kembali cara mencegah terjadinya depresi dan peserta penyuluhan dapat melakukan Kembali Teknik butterfly hug yang diajarkan. Peserta terlihat sangat antusiasme dapat terlihat dari respon peserta dalam menjawab pertanyaan dan mempraktikkan ulang terapi yang sudah diajarkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2023 yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Cempaka Jangkak. Sesuai dengan metode yang



dipaparkan sebelumnya mengenai gangguan psikososial : depresi dan demonstrasi terapi butterfly hug.

Adapun distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur dan distribusi pengetahuan lansia sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi umur

No	Kategori	Jumlah	Percent
1.	49 - 59 th	1	6,7 %
2.	60 - 74 th	10	66,7 %
3.	75 - 90 th	4	26,7 %
4.	> 90 th	0	0 %
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas lebih dari sebagian lansia berada pada kategori lanjut usia (60-74 th) dengan presentase 66,7%

Tabel 2. Distribusi pengetahuan lansia

No	Kategori	Jumlah	Percent
1.	Tinggi	4	26,7 %
2.	Rendah	11	73,3 %
	Jumlah	15	100 %

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa hampir sebagian lansia memiliki tingkat pengetahuan yang rendah dengan persentase 73,3 %. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebagian besar (73,3%) lansia di wilayah posyandu cempaka jangkak memiliki pengetahuan yang tinggi terhadap masalah psikososial depresi namun dari hasil penelitian masih terdapat lansia memiliki pengetahuan yang rendah sebesar (26,7%) terkait masalah psikososial depresi. Lansia tidak mengetahui tentang penyebab dari depresi seperti rasa kesepian, tidak diperhatikan dan tersisihkan akibat penyakit. Selain itu lansia tidak mengetahui bahwa sulit berkonsentrasi dan sering lupa merupakan perubahan yang terjadi pada lansia yang mengalami depresi.

Dari hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa semua (100%) lansia di wilayah posyandu cempaka jangkak memiliki sikap yang baik mengenai masalah psikososial depresi. Lansia yang suka menghabiskan waktu dengan keluarga dan teman, mengikuti kegiatan posyandu lansia, mengikuti acara atau kegiatan disekitar lingkungan dan melakukan kegiatan positive merupakan sikap yang baik dalam pencegahan masalah psikososial depresi.

Hasil pengabdian masyarakat tentang tindakan mengenai masalah psikososial depresi menunjukkan bahwa semua (100%) lansia di wilayah posyandu cempaka jangkak memiliki tindakan yang baik. Lansia yang istirahat dengan cukup dan merasa puas merupakan tindakan yang baik dalam pencegahan masalah psikososial depresi. Selain itu, tindakan yang baik seperti mendekati diri kepada tuhan ketika terjadi masalah, selalu bersemangat dalam melakukan aktivitas, selalu berfikir positif dan merasa bahagia terhadap kehidupan yang dijalani.

Lansia diberikan edukasi terkait permasalahan tentang pengetahuan masalah psikososial depresi. Edukasi memiliki kekuatan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang melalui pengajaran dan pembelajaran yang terstruktur. Dan juga dengan memberikan edukasi kesehatan pada lansia memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan pemahaman tentang cara menjaga kesehatan dan mencegah penyakit, mempromosikan gaya hidup sehat, meningkatkan keterampilan, serta meningkatkan



kualitas hidup secara keseluruhan. Lansia diberikan terapi butterfly hug untuk mengatasi permasalahan masalah psikososial depresi.

Butterfly hug merupakan bentuk stimulasi mandiri untuk meredakan rasa cemas dan membuat diri menjadi lebih tenang. Teknik ini bisa digunakan ketika sedang dilanda cemas yang berlebihan atau emosi yang meledak-ledak semuanya terasa kacau dan di luar kendali atau Teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan. Cara pelaksanaan butterfly hug dapat diawali dengan mencari tempat yang aman dan nyaman, lalu menganjurkan lansia menutup mata dan menyilangkan kedua tangan didepan dada, mulai mengatur nafas hingga tubuh menjadi lebih rileks, lakukan Gerakan menepuk - nepuk secara perlahan-lahan yang diiringi dengan suara yang menenangkan pikiran seperti suara alam dengan mengucapkan kata - kata positive, lakukan gerakan ini sampai merasa tenang.

Hasil evaluasi kegiatan setelah pemberian materi dan demontrasi tentang teknik relaksasi terapi butterfly hug, mayoritas peserta yang mengikuti merasa rileks dan mampu mengikuti demontrasi yang dilakukan oleh pemateri. Antusiasme dapat dilihat dari respon peserta yang mampu menjelaskan ulang terkait materi yang telah diberikan. Berikut dokumentasi media dari penyuluhan dalam bentuk poster (Gambar 1).



Gambar 1. Poster kegiatan

Penyuluhan dilakukan dengan cara menyampaikan materi terkait edukasi tentang gangguan psikologis depresi pada lansia dan juga materi tentang teknik melakukan butterfly hug. Berikut dokumentasi penyampaian materi ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan

Butterfly hug merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah psikososial yang dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di



dada kemudian menepukkan kedua tangan seperti kepakan sayap kupu-kupu. Teknik butterfly hug sangat berdampak positif dalam menurunkan tingkat stress, kecemasan bahkan teknik meningkatkan rasa percaya diri serta reward untuk berterima kasih kepada diri sendiri (Harisa et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan pada lansia di UPT PPSW Jombang-Kediri mengalami penurunan kecemasan setelah dilakukan teknik butterfly hug sebesar 50% dari kecemasan berat turun menjadisedang, dan begitupun setengah dari responden mengalami penurunan kecemasan yang sedang menjadi ringan (Harisa et al., 2023).

Association for Comprehensive Energy Positive menyatakan bahwa cara ini dapat membuat hati nyaman, mengontrol emosi dan dapat menyeimbangkan otak kanan dan kiri. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi butterfly hug efektif dalam menurunkan masalah psikososial pada lansia.

SIMPULAN

Pemberian edukasi dan demonstrasi terapi butterfly hug ini sangat efektif dalam mencegah depresi pada lansia. Kegiatan penyuluhan ini dapat menambah literasi kesehatan masyarakat khususnya masyarakat yang berada di sekitar posyandu lansia cempaka, jangkak.

SARAN

Kepada kader posyandu diharapkan dapat melakukan kegiatan ini secara periodik dan keluarga lansia dapat memperhatikan tanda-tanda dini terjadinya lansia depresi serta membawa lansia secara rutin ke Posyandu Lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Perintis Indonesia khususnya Dosen Mata Ajar Keperawatan Gerontik Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah memberikan bimbingan dan Arahan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023* (Volume 20). Badan Pusat Statistik.
- Cindy, A., Dewannia, H. F., Dwi, F. H. S., Mahardika, I. K., Sutarto, & Wicaksono, I. (2023). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, *7*(6), 3616-3621.
- Dian Eka Putri. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *2*, 1147.
- Nafsiah, S., & Ramdhany, I. (2020). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan tingkat depresi pada lansia di posyandu lansia wilayah kerja puskesmas Wonorejo Samarinda. *Borneo Student Research*, *1*(2), 2-5.
- Nurti, W. D., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). Hubungan tingkat kemandirian lansia melakukan activity of daily living dengan kondisi kesehatan mental emosional pada lansia di Desa Banjar Guntung. *Jurnal Medika Hutama*, *03*(02), 2508-2518.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, *9*(1), 65-72.



- Siregar, R., Efendy, I., & Nasution, R. S. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12),
- Yaslina, Moidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68-73.
- Penuaan dan Kesehatan (2022). Diakses pada 15 Mei 2024 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>