

Program Latihan *Mindfulness* Untuk Menurunkan Stres Lansia Dengan Diabetes Melitus di Desa Jumerto, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember

Yeni Suryaningsih^{1*}, Ayesie Natasa Zulka¹, Putri Ayu Budi¹, Kharisma Faizatu¹

¹Universitas Muhammadiyah Jember

yeni@unmuhjember.ac.id

Abstrak

Permasalahan kesehatan mitra antara lain meningkatnya masalah Diabetes Melitus yang mengakibatkan stres banyak dialami lansia, dan belum adanya program kegiatan untuk menurunkan stres lansia di desa Jumerto. Program latihan *mindfulness* adalah program latihan yang dikembangkan untuk menurunkan stres, serta mengurangi terjadinya masalah kesehatan yang dialami lansia yang diakibatkan oleh gangguan psikis. Program ini dikembangkan selaras dengan renstra pengabdian Universitas Muhammadiyah Jember dan kebijakan pemerintah terkait pemeliharaan kesehatan lansia. Program ini bekerja sama dengan posyandu lansia Desa Jumerto, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember. Target dan luaran yang dihasilkan dari program pengabdian masyarakat ini adalah 1) produk jasa berupa pengetahuan dan pelatihan *mindfulness* bagi lansia dengan Diabetes Melitus dan kader posyandu, 2) tersedia modul atau buku sederhana tentang kesehatan fisik dan mental lansia dengan Diabetes Melitus, 3) artikel yang terakreditasi nasional. Metode yang akan digunakan untuk mencapai tujuan tersebut adalah 1) pendampingan, 2) edukasi dan 3) praktek latihan *mindfulness* pada lansia dengan Diabetes Melitus dan kader posyandu lansia dengan evaluasi pada proses dan hasil dari kegiatan program latihan *mindfulness*. Program latihan *mindfulness* dilaksanakan mulai tanggal 24 April -16 Mei 2023 dilaksanakan tiap hari Sabtu di Balai Desa Jumerto, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember, dan diikuti oleh 45 lansia. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi sosialisasi kegiatan, screening Kesehatan fisik dan mental lansia serta Latihan *mindfulness*. Hasil dari evaluasi proses yang dilakukan pada 45 lansia mengikuti program Latihan *mindfulness* yang dilakukan oleh fasilitator dengan didampingi 2 kader lansia dan 2 perawat mulai tanggal 24 April 2023. Evaluasi hasil dilaksanakan tanggal 16 Mei 2023 didapatkan 100% lansia menyatakan kepuasan dengan adanya program *mindfulness* di Posyandu Lansia dengan dibuktikan pasien dengan

Kata Kunci: Diabetes Melitus; Stres; *Mindfulness*; Lansia.

Abstract

Partners' health problems include the increasing problem of Diabetes Mellitus which causes a lot of stress for the elderly, and the absence of an activity program to reduce stress for the elderly in Jumerto village. The mindfulness training program is an exercise program developed to reduce stress and reduce the occurrence of health problems experienced by the elderly caused by psychological disorders. This program was developed in line with the Muhammadiyah University of Jember's service strategic plan and government policies related to elderly health care. This program works with the elderly posyandu in Jumerto Village, Patrang District, Jember Regency. The targets and outcomes resulting from this community service program are 1) service products in the form of knowledge and mindfulness training for the elderly with Diabetes Mellitus and posyandu cadres, 2) the availability of simple modules or books about the physical and mental health of the elderly with Diabetes Mellitus, 3) articles that national accreditation. The methods that will be used to achieve this goal are 1) mentoring, 2) education and 3) practice of mindfulness exercises in the elderly with Diabetes Mellitus and elderly Posyandu cadres with an evaluation of the process and results of the mindfulness training program activities. The mindfulness training program was carried out from April 24 -May 16 2023 every Saturday at the Jumerto Village Hall, Patrang District, Jember Regency, and was attended by 45 elderly people. Activities carried out include socialization of activities, screening of the physical and mental health of the elderly and mindfulness exercises. The results of the process evaluation carried out on 45 elderly people participating in the mindfulness training program were carried out by facilitators accompanied by 2 elderly cadres and 2 nurses starting on April 24 2023. The results evaluation was carried out on May 16 2023 and found 100% of the elderly expressed satisfaction with the mindfulness program at Posyandu Elderly with proven patients with Diabetes Mellitus Most of them experience mild stress (66.6%). So that this program can be continued by the Elderly Posyandu

Keywords : Diabetes Mellitus; Stress; *Mindfulness*; Elderly

Corresponding Author
Nama : Yeni Suryaningsih
Email : yeni@unmuhjember.ac.id



This is an open access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Copyright (c) 2023 by the Author(s)

I. PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia merupakan siklus kehidupan yang terjadi pada semua manusia. Lansia merupakan kelompok yang rentan, proses menua pada lansia tidak hanya berdampak pada perubahan fisik tapi juga kognitif, sosial dan budaya (Kholifah, 2016). Penyakit yang terjadi pada lansia adalah hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruksi Kronik (PPOK) dan Diabetes Melitus (DM). Diabetes Melitus merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular yang merupakan masalah kesehatan masyarakat secara global, regional, lokal dan nasional.

Data yang diperoleh dari IDF Diabetes Atlas 2021, diperkirakan penderita diabetes mencapai 537 juta orang di seluruh dunia. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat hingga 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta orang pada tahun 2045. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, jumlah kunjungan pasien diabetes melitus di wilayah kerja puskesmas se-Kabupaten Jember pada tahun 2020 sebanyak 26.959 kunjungan, pada tahun 2021 sebanyak 21.307 kunjungan dan pada tahun 2022 hingga bulan Juni terakhir yaitu 17.184 kunjungan (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2022)

Jumlah penderita diabetes terus meningkat menyebabkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas, kondisi ini akibat dari hiperglikemia yang tidak terkontrol pada penderita diabetes sehingga menimbulkan komplikasi serius. Komplikasi pada diabetes melitus yaitu komplikasi akut dan komplikasi kronik. Komplikasi akut yang dapat terjadi pada penderita diabetes yaitu diabetik ketoasidosis dan komplikasi kronik terdiri dari komplikasi makrovaskuler dan komplikasi mikrovaskuler.. Data yang didapat dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia bahwa 6,7% penyebab kematian di Indonesia disebabkan oleh diabetes melitus dengan komplikasi. Tingginya angka kematian akibat komplikasi dari diabetes melitus, memerlukan tindakan pengendalian penyakit ini yang bertujuan untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas pada pasien diabetes (Ariane, 2017; Black & Hawks, 2014; Purwanti & Maghfirah, 2016; Suciana, Daryani, et al, 2019).

Pengendalian dan pencegahan diabetes melitus merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia, salah satu cara pengendalian yang dilakukan yaitu dengan mengelola stress yang terjadi pada lansia dengan Diabetes Melitus. Peraturan Pemerintah Nomor 2 tahun 2018, Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 100 tahun 2018, dan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 4 tahun 2019 menetapkan bahwa upaya pengendalian diabetes melitus, merupakan salah satu pelayanan minimal yang wajib dilakukan oleh pemerintah daerah. Setiap penderita diabetes melitus akan menerima pelayanan sesuai standar minimal satu kali dalam sebulan yang meliputi pengukuran kadar glukosa darah, edukasi dan pengendalian stress, terapi farmakologi, dan rujukan bila diperlukan. Pengendalian diabetes melitus dikelompokkan dalam lima pilar yang terdiri atas edukasi dan menurunkan stress, perencanaan makan, latihan jasmani, intervensi

farmakologis dan pemeriksaan gula darah secara rutin (Haskas, 2019; Pangribowo, 2020; Suciana et al., 2019)

Berdasarkan fenomena Diabetes Melitus pada lansia di atas dan kebijakan terkait upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia maka kegiatan program kemitraan masyarakat stimulus akan bekerja sama dengan kader posyandu yang mana kegiatan akan berfokus pada inovasi kegiatan pilar pertama sesuai dengan kegiatan yang ada pada posyandu lansia yaitu mengadakan Program Latihan *Mindfulness* untuk Menurunkan Stres Lansia dengan *Diabetes Melitus* di Desa Jumerto Kecamatan Patrang Kabupaten Jember

II. METODE

Berdasarkan solusi dan target luaran yang diusulkan dalam Program Kemitraan Masyarakat Stimulus (PKMS) ini, maka diuraikan tahapan dalam melaksanakan solusi pada bidang kesehatan dibawah ini :

- a. Tahap persiapan
 1. Pengurusan perijinan ke Bakesbang dan Kepala desa, kemudian diteruskan kepada penanggungjawab posyandu lansia Desa Jumerto Kecamatan Patrang Jember
 2. Tim program kemitraan masyarakat melakukan koordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan program, mulai dari jadwal kegiatan, tempat, peserta, sarana prasarana yang digunakan serta pelaksanaan kegiatan
- b. Tahap pelaksanaan
 1. Melakukan sosialisasi tentang kegiatan latihan *mindfulness* kepada penanggungjawab posyandu lansia Desa Jumerto Kecamatan Patrang
 2. Menyediakan modul sederhana dan media perlengkapan untuk kader posyandu dan lansia peserta latihan *mindfulness*
 3. Memberikan latihan *mindfulness* pada lansia dengan Diabetes Melitus dan kader posyandu lansia
- c. Tahap evaluasi
 1. Evaluasi proses kegiatan
Kegiatan yang dilakukan di tahap evaluasi proses adalah mengevaluasi proses kegiatan kemitraan mulai dari awal kegiatan sampai dengan akhir kegiatan
 2. Evaluasi hasil kegiatan
Kegiatan yang dilakukan di tahap evaluasi hasil adalah mengevaluasi kemampuan kader posyandu dalam latihan *mindfulness* serta kondisi mental lansia setelah mengikuti latihan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan program kemitraan masyarakat stimulus dengan judul Program Latihan *Mindfulness* untuk Menurunkan Stres Lansia dengan Diabetes Melitus di Desa Jumerto, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember. Adapun rangkaian kegiatan sebagai berikut :

1. Sosialisasi Program Kemitraan Masyarakat

Sosialisasi dilaksanakan di Desa Jumerto, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember, dihadiri oleh seluruh lansia dengan indikasi Diabetes Melitus. Pengusul bertindak sebagai pemateri, fasilitator dan pendamping kegiatan pengabdian masyarakat. Hasil dari sosialisasi ini didapatkan hasil bahwa kegiatan

program mindfulness dapat dilakukan di Posyandu Lansia yang dilaksanakan di Desa Jumerto, Kecamatan Patrang, Kabupaten Jember

2. Kegiatan Program Latihan *Mindfulness* Program Kemitraan Masyarakat

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2023 di Balai Desa Jumerto dengan alokasi waktu 60 menit. Peserta yang hadir 45 orang. Sebelum dilaksanakan kegiatan Program Latihan *Mindfulness* fasilitator mendampingi lansia untuk mengisi questioner yang berisi data demografi lansia, data umum, melakukan pemeriksaan Kesehatan (timbang badan, kadar gula darah, asam urat, tekanan darah). Adapun hasil kegiatan sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden (Mei, 2023)

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
Usia Responden (tahun)		
60 – 75 tahun	41	91,11
>75 tahun	4	8,88
Jenis Kelamin		
Laki – laki	14	31,11
Perempuan	31	68,88
Tingkat Pendidikan		
Pendidikan dasar	37	82,22
Pendidikan menengah	8	17,77
Lama sakit (tahun)		
0 – 5 tahun	30	66,66
6 – 10	15	33,33
Kebiasaan Merokok		
Iya	0	0
Tidak	45	100
Aktifitas Fisik		
Baik	40	88,88
Kurang	5	11,11
Berat Badan		
Ideal	40	88,88
Tidak	5	11,11
Konsumsi Makanan		
Diet DM	8	17,77
Tidak Diet DM	37	82,22
Rutin Periksa Gula Darah		
Iya	5	11,11
Tidak	40	88,88
Tingkat Stres		
Ringan	30	66,66
Sedang	15	33,33
Berat	0	0
Panik	0	0
Total	45	100

Berdasarkan data pada tabel 1. responden pada penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut. Mayoritas responden berusia 60 – 75 tahun (91,11%), berjenis kelamin perempuan (68,88%), jenjang pendidikan di tingkat dasar (82,22%), menderita diabetes mellitus dalam renatng waktu 0-5 tahun (66,66%), Kebiasaan tidak merokok (100%), memiliki aktifitas fisik baik (88,88%), memiliki berat badan ideal (88,88%), konsumsi makanan sehat (88,88%) periksa gula darah tidak rutin (88,88%) dan tingkat stres ringan (66,66%)

3. Evaluasi Hasil Program Latihan *Mindfulness* Program Kemitraan Masyarakat

Evaluasi dilaksanakan melalui 2 tahap yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Hasil dari evaluasi proses yang dilakukan pada 45 lansia mengikuti program Latihan *mindfulness* yang dilakukan oleh fasilitator dengan didampingi 2 kader lansia, 2 perawat mulai tanggal 24 April 2023. Evaluasi hasil dilaksanakan tanggal 16 Mei 2023 didapatkan 100% lansia menyatakan kepuasan dengan adanya program *mindfulness* di Posyandu Lansia dengan dibuktikan pasien dengan Diabetes Melitus Sebagian besar mengalami stress ringan (66,6%). Sehingga program ini bisa dilanjutkan oleh Posyandu Lansia

IV. KESIMPULAN

Kegiatan program Latihan *mindfulness* yang diberikan kepada lansia di Desa Jumerto terlaksana pada tanggal 16 Mei 2023 di Balai Desa Jumerto. Kegiatan diikuti oleh 45 lansia. Susunan kegiatan yang dilakukan adalah: *screening* Kesehatan fisik dan mental lansia kemudian dilanjutkan Latihan *mindfulness*. Hasil *screening* didapatkan bahwa mayoritas lansia yang mengikuti gangguan Diabetes Melitus mengalami stress ringan. Hasil evaluasi dari kegiatan yang dilakukan didapatkan bahwa semua lansia antusias mengikuti kegiatan dan berharap kegiatan ini akan terlaksana lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pelatihan *mindfulness* pada lansia diharapkan dapat dilanjutkan oleh kader lansia di Desa Jumerto. Selain itu perlu diaktifkan kembali kegiatan posyandu lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Ariane, C. P. (2017). *Epidemiologi dan Kebijakan Pengendalian Diabetes Melitus di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Creswell JD. Mindfulness Interventions. *Annu Rev Psychol*. 2017;68:491–516. doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2022). *Kabupaten Jember Tahun 2014*. 321
- Eberth J, Sedlmeier P. The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*. 2012;3(3):174–189. doi: 10.1007/s12671-012-0101-x.
- Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med*. 2014;174(3):357–368. doi: 10.1001/jamainternmed.2013.13018.
- Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *J Psychosom*

Res. 2004;57(1):35–43. doi: 10.1016/S0022-3999(03)00573-7

- Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clin Psychol Rev.* 2015;37:1–12. doi: 10.1016/j.cpr.2015.01.006.
- Haskas, Y. (2017). Pengaruh Niat Penderita terhadap Perilaku Pengendalian Diabetes Melitus di Kota Makassar. *Global Health Science*, 2(4), 409–412.
- Haskas, Y. (2019). Locus of Control: Pengendalian Diabetes Melitus pada Penderita DM Tipe 2. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 13–20
- Kholifah, S. N. (2016) *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Available at: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf> (Accessed: 16 November, 2022)