



## PSYCHOSOCIAL SUPPORT IN INCREASING COVID-19 AND MENTAL HEALTH IN THE ELDERLY

Rizki Muliani<sup>1\*</sup>, Tri Nur Jayanti<sup>2</sup>, Ingrid Dirgahayu<sup>3</sup>, Irfan Safarudin<sup>4</sup>, Anri<sup>5</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Bandung, Indonesia,

[rizki.muliani@bku.ac.id](mailto:rizki.muliani@bku.ac.id)<sup>1</sup>, [tri.nur@bku.ac.id](mailto:tri.nur@bku.ac.id)<sup>2</sup>, [ingrid.dirgahayu@bku.ac.id](mailto:ingrid.dirgahayu@bku.ac.id)<sup>3</sup>

<sup>4,5</sup>Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Bandung, Indonesia, [irfan.irfan20182019@gmail.com](mailto:irfan.irfan20182019@gmail.com)<sup>4</sup>, [nri@bku.ac.id](mailto:nri@bku.ac.id)<sup>5</sup>

---

### ABSTRAK

---

**Abstrak:** RW 01 Rancanumpang merupakan area komunitas dengan jumlah usia lansia (24,2%) terbanyak kedua setelah usia dewasa (41,8%). Posbindu sebagai tempat pelayanan kesehatan yang mudah dijangkau oleh lansia telah di non aktifkan sejak Maret 2020 sebagai upaya meminimalkan penyebaran COVID-19. Hal ini menyebabkan munculnya masalah psikososial bagi lansia karena tidak adanya akses untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara periodik. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk mengaktifkan kembali Posbindu dan memberikan dukungan psikososial agar dapat mengoptimalkan kesehatan lansia. Metode pelaksanaan kegiatan ini meliputi penyuluhan tentang Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB); penjelasan dan simulasi pelaksanaan Posbindu menggunakan protokol pencegahan penularan COVID-19; dan demonstrasi teknik penanganan masalah psikososial. Kegiatan ini melibatkan lansia dan kader sebagai sasaran kegiatan dan tim EFT sebagai trainer dan fasilitator saat demonstrasi penanganan masalah psikososial. Hasil dari kegiatan ini yaitu terlaksananya rangkaian kegiatan yang dihadiri oleh para lansia dan kader sesuai dengan perencanaan, adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang AKB, peningkatan kemampuan kader dalam melaksanakan Posbindu menggunakan protokol kesehatan, dan peningkatan kemampuan lansia untuk mempraktikkan *Emotional Freedom Technique* (EFT) dalam penanganan masalah psikososial serta penurunan masalah psikososial setelah diberikannya EFT pada lansia. Diharapkan kader dapat memberikan dukungan psikososial pada lansia sehingga lansia mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan di era new normal.

**Kata Kunci:** Dukungan Psikososial; Lansia; Posbindu.

**Abstract:** RW 01 Rancanumpang is a community area with the second-highest number of elderly (24.2%) after adulthood (41.8%). Posbindu as a place of health services that are easily accessible to the elderly has been deactivated since March 2020 as an effort to minimize the spread of COVID-19. This situation causes concern and the emergence of psychosocial problems for the elderly because they do not have access to periodic medical examinations. Therefore, the objective of implementing activities in the form of reactivating Posbindu and providing psychosocial support is expected to help optimize the health status of the elderly in RW 01 Rancanumpang. The implementation of this activity uses several methods, namely counseling on New Habit Adaptation (AKB); explanation and simulation of the implementation of Posbindu using a protocol for preventing transmission of COVID-19, and; demonstration of psychosocial problem management techniques in the elderly. This activity involves the elderly community and cadres as the target of the activity and the EFT team as trainers and facilitators during demonstrations of handling psychosocial problems. The result of this activity is the implementation of a series of activities attended by the elderly and cadres according to the plan. There is an increase in the knowledge of the elderly about IMR, an increase in the ability of cadres in implementing Posbindu using health protocols, and an increase in the ability of the elderly to practice *Emotional Freedom Technique* (EFT) in handling psychosocial problems and a decrease in psychosocial problems after EFT is given to the

---

*elderly. The conclusion is that there is an increase in the knowledge of the elderly after being given counseling on AKB, cadres can apply health protocols in the implementation of posbindu and the elderly experience a decrease in psychosocial problems after being given EFT. It is hoped that cadres can provide psychosocial support to the elderly so that the elderly can adapt to various changes in the new normal era.*

**Keywords:** *Psychosocial Support; Elderly; Posbindu.*



#### Article History:

Received : 24-11-2020  
 Revised : 13-12-2020  
 Revised : 18-01-2021  
 Accepted : 23-01-2021  
 Online : 24-01-2021



This is an open access article under the  
 CC-BY-SA license

## A. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari perkembangan kehidupan setiap manusia (Dewi, 2014). World Health Organization (WHO) mengategorikan lansia menjadi 4 kelompok, yaitu *middle age* (45-59 tahun), *elderly* (60-74 tahun), *old* (75-90 tahun), dan *very old* ( $\geq 90$  tahun) (Jatmika et al., 2018). Kelompok usia tersebut pada umumnya mengalami penurunan kemampuan berbagai fungsi organ secara fisiologis akibat proses penuaan (degeneratif), sehingga dapat mengalami berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, osteoporosis, diabetes mellitus, hipertensi, dan rematik. Proses penuaan juga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh pada lansia, sehingga lansia lebih berisiko untuk terkena penyakit menular seperti pneumonia, tuberkulosis, diare, dan hepatitis (Kemenkes RI, 2012).

COVID-19 merupakan penyakit menular yang baru ditemukan awal Desember 2019 di Wuhan, Cina. Penyakit ini disebabkan oleh coronavirus dan dapat menyebar melalui percikan saluran pernapasan dengan sangat cepat hingga akhirnya menjadi pandemi di berbagai negara termasuk Indonesia. Data dari Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 pada tanggal 14 Agustus 2020 menunjukkan bahwa persentase kematian paling tinggi ditemukan pada kelompok lansia berusia 46-59 tahun (39,7%) dan  $\geq 60$  tahun (38,5%). Coronavirus dapat menyerang berbagai kelompok usia. Namun, lansia menjadi kelompok yang paling rentan karena kelompok tersebut memiliki multimorbiditas dan imunosenesens sehingga lebih berisiko untuk mengalami gejala berat dan kematian saat terinfeksi bila dibandingkan dengan kelompok dewasa atau anak. berlanjut menjadi kematian. Perburukan kondisi pada orang usia lanjut dan mereka yang memiliki penyakit penyerta sebelumnya (hipertensi, diabetes, penyakit jantung) (Lai, Shih, Ko, Tang, & Hsueh, 2020); (Yang et al., 2020). Angka kejadian COVID-19 di Indonesia adalah 88.214 orang dengan angka kematian 4.239 orang. Penderita COVID-19 usia lanjut umumnya akan

mengalami keterlambatan penyembuhan, perburukan kondisi penyakit, dan gagal napas (Yuliana, 2020).

Tingginya angka penularan dan kematian akibat COVID-19 menyebabkan pemerintah mengeluarkan berbagai kebijakan. Beberapa kebijakan yang telah dilakukan yaitu PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), penerapan *physical social distancing*, dan penggunaan masker. PSBB mengatur tentang pembatasan kegiatan keagamaan, kegiatan di fasilitas umum, kegiatan sosial dan budaya, moda transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya yang berkaitan dengan aspek pertahanan dan keamanan (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pembatasan sosial memaksa setiap individu untuk tetap di rumah saja untuk menekan penyebaran coronavirus.

Kebijakan pembatasan sosial nyatanya telah menimbulkan berbagai permasalahan baru pada lansia. Instruksi lansia untuk tetap di rumah saja menyebabkan lansia tidak dapat bepergian ke tempat keluarga, teman, layanan kesehatan, dan tempat ibadah sehingga mereka mengalami rasa kesepian, terencil, dan terisolasi (Armitage & Nellums, 2020). Selain itu, isolasi sosial pada lansia dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius karena risiko tinggi lansia terhadap masalah kardiovaskuler, autoimun, neurokognitif, dan kesehatan mental. Pembatasan sosial dapat menimbulkan gejala kecemasan dan depresi pada populasi orang dewasa yang lebih tua, yaitu usia 57-85 tahun (Santini et al., 2020).

Area RW 01 Kelurahan Rancanumpang Kecamatan Gedebage merupakan area komunitas dengan jumlah usia lansia (24,2%) terbanyak ke dua setelah usia dewasa (41,8%). Sebagian besar lansia memiliki keluhan penyakit (74,2%), yaitu hipertensi (55,1%), kolesterol (27,56%), asam urat (8,66%), diabetes mellitus (3,9%), penyakit jantung (2,3%), dan asma (1,57%). Beberapa kondisi tersebut hendaknya menjadi kewaspadaan bagi lansia dengan melakukan pemeriksaan secara periodik. Namun, hasil wawancara terhadap seorang kader di RW tersebut didapatkan bahwa Posbindu sebagai tempat pelayanan kesehatan yang mudah dijangkau lansia di non aktifkan sejak Maret 2020 sebagai upaya meminimalkan penyebaran penyakit COVID-19. Namun, situasi ini justru menjadi kekhawatiran bagi lansia karena mereka tidak memiliki akses untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara periodik. Kekhawatiran ini diperparah dengan ketidakpastian kapan kondisi pandemi COVID-19 akan berakhir meskipun saat ini telah memasuki era new normal, yaitu perubahan perilaku untuk tetap beraktivitas normal dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan penularan COVID-19. Kekhawatiran yang berlebihan atau tidak teratasi dapat berkembang menjadi kecemasan, stress, bahkan depresi. Oleh karena itu, pemberian dukungan psikososial diharapkan dapat membantu lansia mengatasi kekhawatiran dan kecemasannya sehingga status kesehatan yang optimal dapat tercapai dan

mereka mampu turut beradaptasi dengan berbagai perubahan di era new normal pasca pandemi COVID-19.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa upaya peningkatan pengetahuan lansia tentang adaptasi kebiasaan baru sehingga lansia dapat meningkatkan kesehatan secara optimal dan terhindar dari penularan Covid-19, peningkatan kemampuan kader dalam melaksanakan posbindu dengan menerapkan protokol kesehatan dan peningkatan kemampuan lansia dalam mengatasi masalah psikososial. Kader merupakan petugas yang membantu dalam mengontrol, membantu masyarakat dalam pelayanan kesehatan dan juga bertindak sebagai pemberi dukungan bagi masyarakat terkait berbagai masalah kesehatan. Intervensi yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu sebagai berikut.

### **1) Identifikasi Masalah**

Kegiatan ini tim lakukan dengan cara mengumpulkan data melalui observasi dan wawancara kepada kader di RW 01 Rancanumpang. Setelah itu, tim dengan bantuan kader melakukan penyebaran kuesioner pengetahuan dan skrining masalah psikososial kepada masyarakat lansia untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh lansia di RW tersebut.

### **2) Perencanaan dan Persiapan**

Tim menyusun materi yang disesuaikan dengan permasalahan yang ditemukan, yaitu tentang Adaptasi Kebiasaan Baru, pelaksanaan Posbindu dengan protokol pencegahan penularan COVID-19, dan teknik EFT dalam penanganan masalah psikososial pada lansia. Materi disusun berdasarkan sumber-sumber yang kredibel. Pemberian materi dilakukan secara bertahap dengan metode dan media yang disesuaikan dengan sasaran, yaitu ceramah, diskusi/tanya jawab, simulasi, dan demonstrasi dengan media powerpoint, video, dan leaflet untuk memudahkan sasaran menerima informasi yang disampaikan. Selain itu, sarana dan prasarana dalam penerapan protokol kesehatan juga tim persiapkan sehingga masyarakat dan para kader dapat langsung menggunakannya.

### **3) Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi 3 tahapan untuk membatasi durasi pertemuan dan memaksimalkan penyerapan informasi yang disampaikan.

- a. Tahap 1 : Pendidikan kesehatan/Penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab tentang Adaptasi Kebiasaan Baru untuk bekal masyarakat lansia dalam beradaptasi dengan kebiasaan baru
- b. Tahap 2 : Penjelasan dan simulasi Posbindu menggunakan protokol pencegahan penularan COVID-19 agar kader siap

mengaktifkan kembali Posbindu sehingga dapat digunakan oleh lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin

- c. Tahap 3 : Simulasi dan Demonstrasi teknik penanganan masalah psikososial (EFT/ *Emotional Freedom Technique*) pada lansia agar para lansia dapat menggunakan teknik tersebut untuk mengatasi masalah psikososial dalam kehidupan sehari-harinya.

**Tabel 1.** Kegiatan Pelaksanaan.

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Penanggung Jawab
1	Identifikasi masalah	15 September 2020	Tim Dosen UBK Kader
2	Perencanaan dan persiapan	16 – 20 September 2020	Tim Dosen UBK
3	Pelaksanaan		
	Tahap 1	21 September 2020	
	a. Pre Test Pengetahuan tentang AKB		Rizki Muliani Tri Nur Jayanti
	b. Pendidikan kesehatan/Penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab tentang Adaptasi Kebiasaan Baru		Irfan S
	c. Post Test Pengetahuan tentang AKB		
	Tahap 2	01 Oktober 2020	
	Penjelasan dan simulasi Posbindu menggunakan protokol pencegahan penularan COVID-19		Ingrid Dirgahayu Rizki Muliani Anri
	Tahap 3	20 Oktober 2020	
	Simulasi dan Demonstrasi teknik penanganan masalah psikososial (EFT/ <i>Emotional Freedom Technique</i> )		Tim Dosen UBK

Kegiatan ini melibatkan masyarakat lansia dan para kader sebagai sasaran kegiatan dan tim EFT sebagai trainer dan fasilitator saat demonstrasi penanganan masalah psikososial. Pihak mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah kader RW 01 Keluaran Rancanumpang Kecamatan Gede Bage Bandung yang merupakan petugas yang akan terus memonitoring keadaan kesehatan fisik dan psikososial lansia sehingga kesehatan lansia dapat terjaga secara optimal.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Pendidikan Kesehatan/Penyuluhan Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru

Pendidikan kesehatan/penyuluhan diberikan dengan menyampaikan materi tentang Adaptasi Kebiasaan Baru melalui ceramah dan tanya jawab menggunakan Video dan Powerpoint kepada lansia. Dalam kegiatan ini dilakukan *pre-test* sebagai tahap awal untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan lansia sebelum diberikan materi dan dilakukan *post-test* sebagai evaluasi untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan lansia setelah diberikan materi.



**Gambar 1.** Foto Kegiatan Pendidikan kesehatan/Penyuluhan tentang Adaptasi Kebiasaan Baru.

Berikut hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan lansia tentang adaptasi kebiasaan baru :

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	4	12,5
Cukup	8	25
Kurang	20	62,5
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia Tentang Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) setelah diberikan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	14	43,75
Cukup	12	37,5
Kurang	6	18,75
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Pendidikan kesehatan berfungsi sebagai media atau sarana untuk menyediakan kondisi sosio psikologis sehingga individu atau masyarakat berperilaku sesuai dengan norma-norma hidup sehat, sehingga pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap dan tindakan individu atau masyarakat agar sesuai dengan norma hidup sehat (Purwaningsih, 2020). Tujuan dari pendidikan kesehatan/penyuluhan adalah perubahan perilaku kesehatan, dipengaruhi oleh 3 yaitu faktor predisposisi (*predisposing factors*) meliputi usia, jenis kelamin, pengetahuan motivasi, faktor

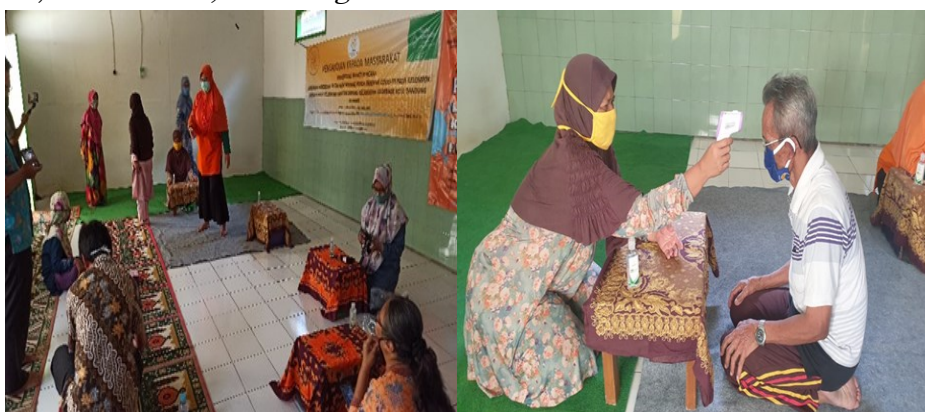
pemungkin (*enabling factors*) meliputi fasilitas kesehatan dan akses informasi, dan faktor penguat (*reinforcing factors*) meliputi dukungan petugas kesehatan dan dukungan keluarga (Almira, Arifin, & Rosida, 2019). Pendidikan kesehatan/penyuluhan ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Mamahit, Mulyadi, & Onibala, 2017).

Berdasarkan tabel 1 dan 2 terlihat ada perubahan tingkat pengetahuan pada lansia. Setelah diberikan Pendidikan kesehatan terlihat tingkat pengetahuan lansia baik sebanyak 14 orang (43,75%) dari sebelumnya hanya 4 orang (12,5%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 12 orang (37,5%) dari sebelumnya hanya 8 orang (25%) dan tingkat pengetahuan kurang menjadi 6 orang (18,75%) dari sebelumnya sebanyak 20 orang (62,5%). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian Pendidikan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan lansia tentang adaptasi kebiasaan baru. Program Pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, meningkatkan manajemen diri dan mengendalikan kebiasaan gaya hidup merugikan pada pasien. Proses belajar dalam pendidikan kesehatan merupakan proses terjadinya perubahan kemampuan pada subjek belajar dengan keluaran yang diharapkan adalah kemampuan sebagai hasil perubahan perilaku dari sasaran didik (Beigi et al., 2014). Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah diberikan pendidikan kesehatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang dicapai oleh sasaran didik sebagai akibat adanya proses belajar. Hal ini sesuai dengan pendapat (Mardhiah, Abdullah, & Hermansyah, 2015) bahwa penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga orang tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera seseorang. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Mamahit et al., 2017).

## **2) Penjelasan dan Simulasi Posbindu Menggunakan Protokol Pencegahan Penularan COVID-19**

Intervensi lain yang dilakukan adalah pelatihan kader tentang pelaksanaan posbindu yang sesuai dengan protokol kesehatan. Kader merupakan tokoh masyarakat yang dapat menjadi faktor reinforcing (pemungkin) dalam perilaku kesehatan (Almira et al., 2019). Pos

Binaan Terpadu (Posbindu) merupakan tempat di mana masyarakat berperan serta dalam melakukan kegiatan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko utama Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaksanakan secara terpadu, rutin, dan berkala meliputi merokok, konsumsi minuman beralkohol, pola makan tidak sehat, kurang aktifitas fisik, obesitas, stres, hipertensi, hiperglikemi, hiperkolesterol. Kemudian menindaklanjuti secara dini faktor risiko yang ditemukan melalui konseling kesehatan dan segera merujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan dasar. Sasaran utama posbindu ini adalah kelompok masyarakat sehat, berisiko dan penyandang PTM berusia 45 tahun ke atas. Posbindu dilakukan oleh kader posbindu yang merupakan kader kesehatan yang telah ada atau beberapa orang dari masing-masing kelompok, organisasi, lembaga dan tempat kerja yang bersedia, yang dilatih secara khusus, dibina atau difasilitasi untuk melakukan pemantauan faktor risiko PTM di masing-masing kelompok atau organisasinya (Kemenkes RI, 2012). Saat dilakukan pelatihan kader, ada 5 orang kader yang dilatih untuk melaksanakan pelayanan posbindu sesuai dengan protocol kesehatan. Dalam pelaksanaan kegiatan ini dijelaskan tentang hal-hal yang harus dilakukan kader saat persiapan penyelenggaraan deteksi dini, saat penyelenggaraan deteksi dini, setelah penyelenggaraan deteksi dini, dan hal-hal yang harus dilakukan klien sebelum berangkat ke posbindu, saat di posbindu, setelah selesai deteksi dini. Untuk memfasilitasi pelaksanaan posbindu yang sesuai dengan protocol kesehatan, tim pengabdian masyarakat menyerahkan bantuan Alat Pelindung Diri yang dapat digunakan saat posbindu seperti handsanitizer, sabun cuci tangan, masker, sarung tangan, *face shield*, *thermogun*.



**Gambar 2.** Penjelasan dan Simulasi Posbindu Menggunakan Protokol Pencegahan Penularan COVID-19.

Hasil dari kegiatan ini adalah kelima kader mampu mempraktekkan kembali pelaksanaan posbindu sesuai protocol kesehatan. Pemberian pelatihan merupakan cara untuk meningkatkan keterampilan ataupun skill. Menurut (Asri, Sigit Mulyono, & Uswatul



Khasanah, 2020), pelatihan merupakan suatu proses belajar mengajar terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu serta sikap agar semakin terampil dan mampu melaksanakan tanggung jawabnya dengan semakin baik, sesuai dengan standar. Sesuai dengan penelitian (Asri et al., 2020) bahwa terdapat hubungan yang signifikan pemberian pelatihan kepada masyarakat dalam melakukan deteksi dini Hipertensi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Wirawati & Prasetyorini, 2016) yang menyatakan terdapat pengaruh pelatihan terhadap perubahan perilaku responden. Perubahan pengetahuan, sikap, psikomotor mempengaruhi perilaku manusia. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran, sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka semakin tepat dalam menentukan perilaku serta semakin cepat pula untuk mencapai tujuan meningkatkan derajat kesehatan.

### **3) Simulasi dan Demonstrasi teknik penanganan masalah psikososial dengan EFT/ *Emotional Freedom Technique* pada lansia**

Intervensi yang ketiga yaitu Simulasi dan Demonstrasi teknik penanganan masalah psikososial dengan EFT. Masalah psikososial pada lansia dapat terjadi akibat perubahan fungsi fisik ditambah dengan adanya dampak pandemic covid-19. Tingginya angka penularan dan kematian akibat COVID-19 menyebabkan pemerintah mengeluarkan berbagai kebijakan. Beberapa kebijakan yang telah dilakukan yaitu PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), penerapan physical social distancing, dan penggunaan masker. PSBB mengatur tentang pembatasan kegiatan keagamaan, kegiatan di fasilitas umum, kegiatan sosial dan budaya, moda transportasi, dan pembatasan kegiatan lainnya yang berkaitan dengan aspek pertahanan dan keamanan (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pembatasan sosial memaksa setiap individu untuk tetap di rumah saja untuk menekan penyebaran coronavirus. Kebijakan pembatasan sosial nyatanya telah menimbulkan berbagai permasalahan baru pada lansia. Instruksi lansia untuk tetap di rumah saja menyebabkan lansia tidak dapat bepergian ke tempat keluarga, teman, layanan kesehatan, dan tempat ibadah sehingga mereka mengalami rasa kesepian, terpinggirkan, dan terisolasi. Selain itu, isolasi sosial pada lansia dapat berkembang menjadi masalah kesehatan yang serius karena risiko tinggi lansia terhadap masalah kardiovaskuler, autoimun, neurokognitif, dan kesehatan mental (Armitage & Nellums, 2020). Pembatasan sosial dapat menimbulkan gejala kecemasan dan depresi pada populasi orang dewasa yang lebih tua, yaitu usia 57-85 tahun (Santini et al., 2020). Isolasi dan karantina mandiri membuat orang cenderung merasa diabaikan. Sampai saat ini belum pasti kapan pandemi COVID-19 akan

berakhir. Lansia takut tertular, menjadi sumber penularan, dan meninggal karena COVID-19. Salah paham karena kurang bisa mengakses informasi kesehatan juga menjadi salah satu penyebab depresi. Informasi mengenai COVID-19 bahkan telah menjadi infodemic. Sepanjang hari informasi COVID-19 ini menghiasi TV, internet, media sosial, dan perbincangan sehari-hari. Hal ini menambah beban pikiran bagi orang tua (Banerjee, 2020).

Menjaga kesehatan mental lansia selama pandemi COVID-19 memerlukan bantuan dari semua pihak. Penanganan masalah mental pada lansia dapat ditangani dengan melakukan *Complementary and Alternative Therapies* (CATs). Salah satu terapi khusus untuk menangani masalah emosional yaitu yang disebut dengan EFT. EFT merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan. Terapi EFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupresur. Teknik EFT membantu menyeimbangkan energi dalam tubuh yang menyebabkan gangguan emosional. Selain itu penggunaan EFT lebih aman, lebih mudah, lebih cepat, lebih sederhana, dan tidak terdapat efek samping karena teknik EFT hanya menggunakan ketukan ringan (tapping) (Isworo, Anam, & Indrawati, 2019).

Dalam kegiatan ini dilakukan simulasi dan demonstrasi dengan cara mengetuk ringan ujung jari dengan menstimulasi titik meridian tertentu pada tubuh individu sambil merasakan masalah yang dihadapi. Dengan diberikannya tindakan terapi komplementer EFT yang dilakukan dengan cara mengetukkan dua jari pada 12 titik meridian maka pemulihan fungsi motorik serta sistem kekebalan tubuh dapat terstimulasi oleh adanya efek imunomodulator (Clond, 2016). Setelah dilakukan EFT, lansia mengatakan masalah psikosial yang mereka alami berkurang, lansia menjadi lebih tenang. Dari hasil post-test didapatkan sebanyak 20 lansia yang tidak mengalami gangguan dari 32 orang setelah dilakukan EFT.

Pengetukan dalam EFT juga akan merespon jaringan saraf perifer sampai melibatkan saraf pusat. Ketika tapping saraf perifer akan mengirimkan stimulasi ke saraf pusat melalui neurotransmitter. Stimulasi tersebut akan bergerak melewati medulla spinalis menuju hipotalamus dan hipofisis sehingga menghasilkan efek terhadap sekresi  $\beta$ -endorfin, enkefalin dan serotonin yang berperan sebagai penghambat nyeri. Sekresi neurotransmitter ini juga berperan dalam perbaikan penyakit psikologis (psikiatrik). Adanya sekresi serotonin dan enkefalin di susunan saraf pusat dan plasma darah berperan terhadap terapi gangguan mood, depresi dan kecemasan (Isworo et al., 2019).



**Gambar 3.** Simulasi dan Demonstrasi Teknik Penanganan Masalah Psikososial Dengan EFT/ *Emotional Freedom Technique* Pada Lansia.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Adaptasi Kebiasaan Baru, terdapat peningkatan kemampuan kader dalam menerapkan protokol kesehatan di Posbindu dan terdapat peningkatan kemampuan lansia dalam mengatasi masalah psikososial dan terjadi penurunan masalah psikososial setelah diberikan EFT.

Dengan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan lansia dapat meningkatkan kesehatan dan terhindar dari penularan Covid-19 dengan penerapan protokol kesehatan dalam adaptasi kebiasaan baru. Kader perlu menindaklanjuti pelaksanaan posbindu dengan menerapkan protokol kesehatan karena posbindu menjadi wadah masyarakat termasuk lansia dalam mendeteksi dan menjaga kesehatannya. Selain itu kader juga perlu memberikan dukungan psikososial dengan menerapkan EFT pada lansia dalam mengatasi permasalahan psikososial yang dialami lansia.

Untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, diharapkan dapat dilakukan kegiatan serupa pada wilayah lainnya agar para kader kembali siap memberikan layanan kesehatan kepada lansia ditengah pandemi COVID-19 dengan menerapkan protokol kesehatan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh kader RW 01 selaku mitra kami atas Kerjasama serta dukungannya sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bisa berjalan dengan lancar, juga kepada trainer EFT dari Majelis Ilmu Hypnoterapi yang telah membantu pelaksanaan simulasi dan demonstrasi EFT. Kami juga mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Bhakti Kencana yang telah memfasilitasi pendanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bisa berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan

## DAFTAR RUJUKAN

- Almira, N., Arifin, S., & Rosida, L. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Ibu dalam Praktek Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Koba Kabupaten Bangka Tengah Tahun 2012. *Homeostasis*, 2(1), 1–12.
- Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5), e256. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30061-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30061-X)
- Asri, Sigit Mulyono, & Uswatul Khasanah. (2020). Pengaruh Pelatihan Kader Posbindu Terhadap Perilaku Deteksi Dini Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(1), 43–52. <https://doi.org/10.37362/jkph.v5i1.315>
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 102014. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Beigi, M. A. B., Zibaeenezhad, M. J., Aghasadeghi, K., Jokar, A., Shekarforoush, S., & Khazraei, H. (2014). The effect of educational programs on hypertension management. *International Cardiovascular Research Journal*, 8(3), 94–98.
- Clond, M. (2016). Emotional freedom techniques for anxiety a systematic review with meta-analysis. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5), 388–395. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000483>
- Isworo, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154. <https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>
- Kemkes RI. (2012). Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). *Ditjen Pengendalian Penyakit Dan Penyehatan Lingkungan, Kementerian Kesehatan RI*, 1–39.
- Lai, C. C., Shih, T. P., Ko, W. C., Tang, H. J., & Hsueh, P. R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(3), 105924. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924>
- Mamahit, M., Mulyadi, N., & Onibala, F. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Garam Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 105373.
- Mardhiah, A., Abdullah, A., & Hermansyah. (2015). Pendidikan Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Keterampilan Keluarga Dengan Hipertensi - Pilot Study. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), 111–121.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Permenkes 9 2020 Pedoman PSBB Dalam Rangka Percepatan Penanganan Covid-19. *Parallax*, pp. 9–19.
- Purwaningsih, P. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Posyandu Lansia terhadap Pengetahuan dan Tindakan Pemanfaatan di Desa Ujung Rambung Kecamatan Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagi. *Akademi Keperawatan, Bukit Barisan Medan*, 2(1), 29–39.

- Santini, Z. I., Jose, P. E., York Cornwell, E., Koyanagi, A., Nielsen, L., Hinrichsen, C., ... Koushede, V. (2020). Social disconnectedness, perceived isolation, and symptoms of depression and anxiety among older Americans (NSHAP): a longitudinal mediation analysis. *The Lancet Public Health*, *5*(1), e62–e70. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30230-0](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30230-0)
- Wirawati, M. K., & Prasetyorini, H. (2016). Cadre skill improvement efforts in the measurement of blood pressure. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, *7*(2), 27–30.
- Yang, X., Yu, Y., Xu, J., Shu, H., Xia, J., Liu, H., ... Shang, Y. (2020). Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a single-centered, retrospective, observational study. *The Lancet Respiratory Medicine*, *8*(5), 475–481. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30079-5](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30079-5)
- Yuliana. (2020). Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Biologi Di Era Pandemi COVID-19*, *6*(1), 6–10.