

## Pemberdayaan kader untuk menurunkan beban yang dirasakan oleh caregiver lansia melalui meditasi dan yoga

Devina Rahmasari, Oda Debora, Maria Prieska Putri Panglipur Ati

Program Studi S-1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang, Indonesia

Penulis korespondensi : Devina Rahmasari

E-mail : dvnarahma@gmail.com

Diterima: 20 Desember 2023 | Direvisi: 31 Januari 2024 | Disetujui: 02 Februari 2024 | © Penulis 2024

### Abstrak

Dalam menjalani kehidupan dan pencapaian kualitas hidup yang baik pada lansia, perlu adanya bantuan yang cukup dari keluarga maupun *caregiver* yang merawat lansia tersebut. Keadaan tersebut seringkali dapat menimbulkan beban yang dirasakan *caregiver* lansia baik dari segi beban psikologis maupun fisik. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan serta kemampuan *caregiver* lansia tentang pengelolaan dan menurunkan beban baik psikologis maupun fisik. Mitra dalam kegiatan ini yakni kader posyandu lansia di RW 1 yang berlokasi di Kelurahan Sukoharjo, Kec. Klojen. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah edukasi dan pelatihan dengan 3 tahap yaitu : tahap persiapan terdiri atas perijinan dan persiapan materi, tahap pelaksanaan terdiri atas edukasi dan pelatihan yoga dan meditasi, dan tahap evaluasi terdiri atas evaluasi hasil dan proses. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan *caregiver* lansia tentang pengelolaan beban psikologis dan fisik yang mulanya 41% setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 72%, sedangkan untuk meditasi dan yoga terjadi peningkatan sebesar 78% dan 75%. Meskipun belum mencapai 100%, namun angka persentase sudah menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terkait pengetahuan *caregiver* lansia tentang pengelolaan beban. Dengan dilakukannya kegiatan pengabdian ini diharapkan kader posyandu lansia yang telah diberikan edukasi mengenai yoga dan meditasi mampu menyalurkan ilmu yang telah diberikan kepada para *caregiver* yang berada di lingkungan RW 1 tentang pengelolaan beban psikologis dan fisik.

**Kata kunci:** *caregiver*; edukasi; kader posyandu lansia; meditasi; pelatihan; yoga

### Abstract

In living a life and achieving a good quality of life in the elderly, there needs to be sufficient help from both the family and caregivers who care for the elderly. These conditions can often cause the burden felt by elderly caregivers both in terms of psychological and physical burden. The goal of this activity is to increase the knowledge and abilities of elderly caregivers about management and reduce both psychological and physical burdens. Partners in this activity are elderly posyandu cadres in RW 1 located in Sukoharjo Village, Kec. Clojen. The methods used in this activity are education and training with three stages: preparation stage consists of licensing and material preparation, implementation stage consists of yoga and meditation education and training, and evaluation stage consists of evaluation of results and processes. The results of this activity showed that there was an increase in elderly caregiver knowledge about psychological and physical burden management, which was 41% after education increased to 72%, while for meditation and yoga there was an increase of 78% and 75%. Although it has not reached 100%, the percentage figure has shown a significant improvement regarding the elderly caregiver's knowledge of load management. With this devotion activity, it is hoped that the elderly posyandu cadres who have been given education on yoga and meditation will be able to channel the knowledge that has been given to caregivers in RW 1 environment about psychological and physical burden management.

**Keywords:** caregiver; education; elderly posyandu cadres; meditation; training; yoga

---

## PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia di dunia sedang terjadi akhir-akhir ini. Diperkirakan lansia yang berusia diatas 60 tahun akan meningkat sebanyak 25%. Indonesia sendiri telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*) sejak tahun 2021, persentase lansia di Indonesia telah mencapai lebih dari 10 persen dan diperkirakan meningkat setidaknya 3 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2021). Usia harapan hidup juga meningkat dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,57 tahun di tahun 2021. Angka ini menggambarkan bahwa setidaknya setiap penduduk yang lahir di tahun 2021 berharap akan dapat hidup hingga usia 71 – 72 tahun (BPS RI, 2022)

Hidup sebagai lansia sangat memerlukan kualitas hidup yang baik. Jika kualitas hidup yang baik tidak terpenuhi, lansia akan mengalami depresi, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Kualitas hidup yang baik dapat terpenuhi dari kebutuhan fisik, psikososial, ekonomi, dan lain-lain (Daely, Nuraini, Gayatri, & Pujasari, 2022)

Lansia tidak dapat melakukannya secara mandiri dalam proses pemenuhan kebutuhannya. Perlu adanya bantuan baik dari keluarga maupun *caregiver* yang merawat lansia tersebut. Perawatan pada lansia meliputi pemenuhan kebutuhan fisiologis, psikososial, dan spiritual. Hal yang terkadang menjadi kendala bagi *caregiver* adalah saat mobilitas pada lansia. Mobilitas adalah kemampuan untuk bergerak dengan bebas, mudah, berirama, dan terarah dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang harus mampu bergerak untuk melindungi diri dari trauma dan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya secara mandiri (Di et al., 2024)

Tak jarang dalam aktivitas mobilisasi dapat menimbulkan beban baik fisik maupun psikologis bagi para *caregiver*. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa menurut WHO setidaknya 350 juta orang di seluruh dunia hidup dengan depresi. Dikategorikan sebagai gangguan neuropsikiatri kritis, kecemasan rata-rata yang mencakup 16 hingga 31 persen dari tingkat prevalensi di seluruh dunia. Selain itu, sekitar 3 miliar orang di seluruh dunia menderita jenis ketegangan dan sakit kepala lainnya (Kaushik, Jain, Agarwal, Joshi, & Parvez, 2020)

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu masalah yang serius, pada orang dewasa kekurangan aktivitas fisik merupakan faktor risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lainnya, termasuk penyakit kardiovaskular dan penyakit yang terkait dengan usia, diabetes, nyeri kronis, dan beberapa jenis kanker, hal ini meningkatkan resiko depresi dan berkontribusi terhadap dampak negatif kesehatan dan psikososial lainnya. Berdasarkan data dalam sebuah penelitian, terjadi 3,2 juta kematian setiap tahunnya. Secara global 23 persen orang dewasa dianggap kurang aktif, dan di seluruh Eropa, sepertiga dari orang dewasa tidak aktif secara fisik (Rick et al., 2022)

Meditasi dan yoga adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk menenangkan tubuh dan mengatasi stress. Disebutkan dalam sebuah penelitian bahwa latihan yoga dan meditasi merupakan bagian utama dari *Mind-Body-Medicine* (MBM). Intervensi MBM ini meliputi kombinasi gerakan, pernapasan, relaksasi, dan meditasi. Apabila seseorang berlatih meditasi dan yoga secara teratur, itu dapat membantu mengatur ketegangan dan mengurangi stres (Stritter, Everding, Luchte, Eggert, & Seifert, 2021)

Lansia yang tidak mandiri dapat menimbulkan beban yang dirasakan *caregiver* lansia. Di wilayah RW 1 Desa Sukoharjo menunjukkan bahwa beban yang dirasakan *caregiver* lansia terbilang tinggi yaitu 53,9%. Beban yang dirasakan *caregiver* lansia harus ditatalaksana untuk menghindari dampak negatif yang terjadi. Pengabdian ini dilakukan atas dasar permasalahan prioritas yaitu belum berkembangnya pengetahuan kader posyandu lansia tentang pengelolaan beban psikologis dan fisik yang dirasakan *caregiver* lansia; belum berkembangnya kemampuan kader posyandu lansia tentang pengelolaan beban psikologis dan fisik yang dirasakan *caregiver* lansia.

Hasil penelitian sebelumnya oleh Suzanne, Parkman & Jill Olausson dalam penelitiannya yang berjudul "*Efficacy of yoga for caregivers of persons with dementia: An integrative review*" tahun 2023 merekomendasikan bahwa yoga berguna dalam mengurangi stress, depresi dan kecemasan sekaligus

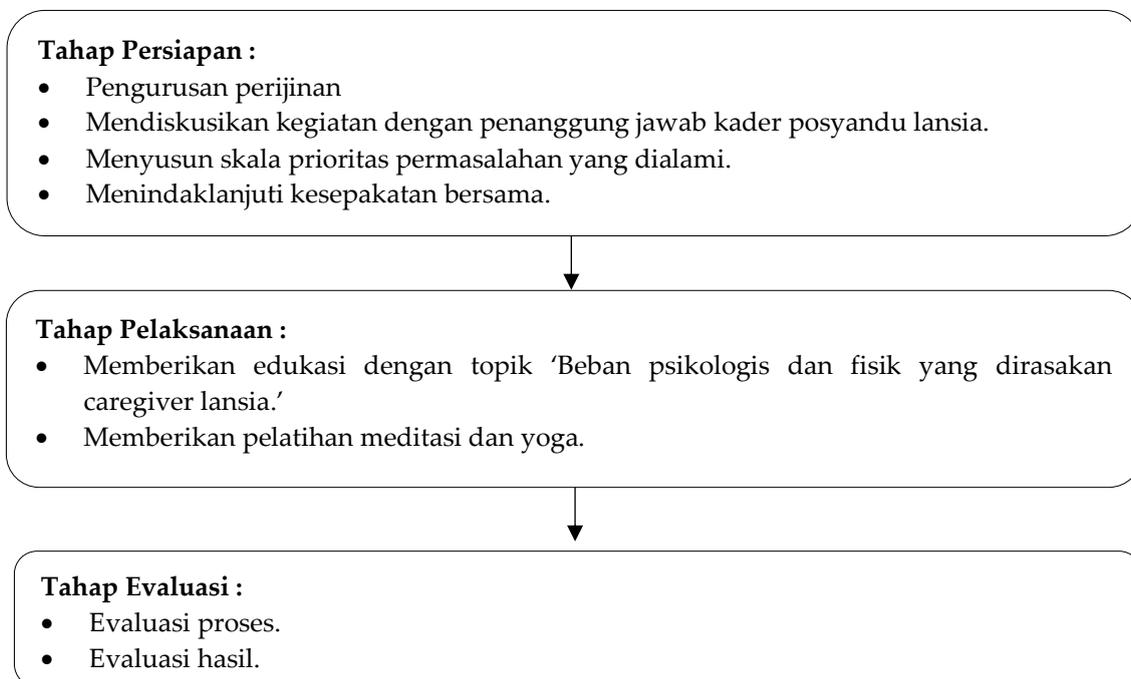
Pemberdayaan kader untuk menurunkan beban yang dirasakan oleh *caregiver* lansia melalui meditasi dan yoga

meningkatkan indikator kualitas hidup. Meditasi terbukti sebagai terapi yang mampu menurunkan tingkat kecemasan. Meditasi dapat juga meningkatkan kesehatan mental dan keseimbangan sistem saraf otonom informal (Díaz-Rodríguez et al., 2021)

Latar belakang diatas yang mendasari penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan kader posyandu lansia untuk menurunkan beban psikologis dan fisik pada *caregiver* lansia. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan serta kemampuan *caregiver* lansia tentang pengelolaan dan menurunkan beban baik psikologis maupun fisik oleh *caregiver* lansia.

## METODE

Mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah kader posyandu lansia di RW 1, Kelurahan Sukoharjo, Kec. Klojen yang merupakan daerah di bawah wilayah kerja Puskesmas Bareng, Kota Malang. Bentuk dari kegiatan ini adalah melaksanakan edukasi dan pelatihan beban psikologis dan fisik yang dirasakan *caregiver* lansia dan memberikan pelatihan meditasi dan yoga guna menurunkan beban psikologis dan fisik yang dirasakan *caregiver* lansia. Tahap pelaksanaan kegiatan, disajikan pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Tahapan pelaksanaan kegiatan

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yaitu melakukan pendekatan kepada penanggung jawab program lansia dan kader posyandu, menyusun skala prioritas dari permasalahan yang dialami di wilayah tersebut, dan menindaklanjuti kesepakatan yang diputuskan bersama-sama dengan melakukan persiapan serta sarana prasarana yang diperlukan. Dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan yang berlangsung selama 3 kali pertemuan, pada tahap ini terdiri dari pemberian pendidikan kesehatan dengan topik beban psikologis yang dirasakan *caregiver* lansia dan pemberian edukasi serta pelatihan dengan topik meditasi dan yoga. Tahap terakhir adalah melakukan evaluasi proses dan hasil kepada peserta. Peserta dari kegiatan ini terdiri dari 18 orang kader posyandu lansia. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2023 dengan 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama yaitu pre-test dan edukasi tentang pengelolaan beban psikologis dan fisik, serta edukasi tentang meditasi. Pertemuan kedua adalah melakukan edukasi yoga. Dan pertemuan terakhir yaitu mendemonstrasikan praktik meditasi dan yoga dilanjutkan dengan post-test. Evaluasi yang dilakukan untuk menilai ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat terdiri atas evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses meliputi tingkat kehadiran kader posyandu lansia dalam menjalani kegiatan

Pemberdayaan kader untuk menurunkan beban yang dirasakan oleh caregiver lansia melalui meditasi dan yoga

dan keaktifan selama kegiatan berlangsung. Evaluasi hasil diperoleh dari hasil lembar evaluasi yang diisi oleh kader posyandu lansia untuk materi edukasi dan lembar evaluasi tindakan yang dinilai berdasarkan hasil observasi pelaksanaan pengabdian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hari Pertama

Setelah berdiskusi dengan penanggung jawab kader posyandu lansia dan mendapat persetujuan untuk melaksanakan kegiatan, tahap selanjutnya yaitu melaksanakan kegiatan. Target peserta kegiatan ini adalah *caregiver* lansia yang berdomisili di RW 1 Kelurahan Sukoharjo, Kecamatan Klojen, Kota Malang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan secara luring dalam tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, tingkat kehadiran peserta sebesar 100%, hal ini menunjukkan bahwa peserta mempunyai antusias yang tinggi terhadap kegiatan yang akan dilaksanakan. Topik yang dibahas pada pertemuan pertama adalah edukasi tentang pengelolaan beban psikologis dan fisik serta edukasi tentang meditasi. Pada pertemuan pertama juga dilakukan pre-test mengenai topik kegiatan, dari hasil pre-test yang dilakukan tampak bahwa sebelum dilakukan pengabdian tingkat pengetahuan kader posyandu lansia cukup banyak berada pada tingkat pengetahuan kurang dengan persentase 59%.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Pre-test Edukasi Beban Psikologis dan Fisik yang Dirasakan *Caregiver* Lansia

Tingkat Pengetahuan	Pre-test	
	n	%
Kurang	10	59
Sedang	7	41
Jumlah	17	100

### Hari Kedua

Di hari kedua pertemuan, kegiatan yang dilakukan adalah edukasi tentang yoga, pada pertemuan ini jumlah kehadiran peserta sebesar 98% dari jumlah total peserta. Ada 2 peserta yang tidak dapat hadir dikarenakan kepentingan pribadi. Meskipun jumlah kehadiran tidak sebesar pada hari pertama namun persentase kehadiran masih tergolong baik.

### Hari Ketiga

Pertemuan terakhir adalah upaya meringankan dan menurunkan beban psikologis dan fisik dari para *caregiver* lansia. Upaya ini dilakukan dengan pelatihan yoga dan meditasi dan dinilai melalui lembar check list saat kader posyandu lansia mendemonstrasikan gerakan yoga dan meditasi. Hasil evaluasi lembar check list disajikan pada Tabel 2. Dari tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi sebesar 33% kader posyandu lansia masih belum *familiar* dengan meditasi namun setelah diberikan intervensi terjadi peningkatan menjadi 78% kader posyandu lansia dapat melakukan meditasi dengan baik. Semua kader posyandu lansia berusaha untuk mempraktikkan meditasi untuk menurunkan beban psikologis. Dalam upaya ini keseluruhan kader telah berusaha untuk mengikuti instruksi meditasi yang diberikan. Para kader posyandu lansia sangat antusias untuk mengikuti demonstrasi. Meskipun begitu, ada beberapa kendala seperti situasi bising yang diluar kendali di lokasi pengabdian.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan Meditasi pada Kader Posyandu Lansia

Variabel	Frekuensi			
	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	n	%	n	%
Kurang	6	33	0	0

Pemberdayaan kader untuk menurunkan beban yang dirasakan oleh *caregiver* lansia melalui meditasi dan yoga

<b>Sedang</b>	12	67	4	22
<b>Baik</b>	0	0	14	78
<b>Jumlah</b>	18	100	18	100

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Evaluasi Pelaksanaan Pelatihan Yoga pada Kader Posyandu Lansia

Variabel	Frekuensi			
	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	n	%	n	%
<b>Kurang</b>	11	60	5	25
<b>Sedang</b>	0	0	0	0
<b>Baik</b>	7	40	13	75
<b>Jumlah</b>	18	100	18	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta kader posyandu lansia mempragakan gerakan yoga sesuai dengan panduan instruktur. Terlihat bahwa setelah diberikan intervensi sebesar 75% kader posyandu lansia mempragakan gerakan yoga dengan baik dan benar. Meskipun begitu, beberapa dari kader tidak dapat melakukan gerakan tertentu dikarenakan keterbatasan fisik dan juga tempat. Namun dari keseluruhan kader melakukan gerakan yoga dengan baik dan bersungguh-sungguh. Tahapan terakhir adalah melakukan post-test berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, post-test juga dilakukan di hari ketiga. Berikut adalah hasil dari post-test yang diberikan kepada peserta.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Pre-test dan Post-test Edukasi Beban Psikologis dan Fisik yang Dirasakan *Caregiver* Lansia

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Kurang	10	59	5	28
Sedang	7	41	13	72
Jumlah	17	100	18	100

Dari tabel 4 tampak bahwa sebelum dilakukan pengabdian tingkat pengetahuan kader posyandu lansia cukup banyak berada pada tingkat pengetahuan kurang dengan persentase 59%. Selanjutnya setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan kader posyandu lansia meningkat dari yang sebelumnya berpengetahuan sedang sebanyak 41% meningkat menjadi 72%. Meskipun demikian, 5 orang kader masih memiliki pengetahuan kurang. Tingkat pengetahuan dari para kader memang belum mencapai tahap baik, meskipun begitu, telah terjadi peningkatan yang cukup signifikan tentang tingkat pengetahuan kader posyandu lansia dari yang awalnya kurang menjadi sedang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh usia. Semakin tinggi tingkat usia seseorang, maka kemampuan untuk menyerap informasi akan semakin rendah. Dalam sebuah penelitian disebutkan bahwa usia dewasa muda memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menyerap suatu informasi daripada seseorang yang berada di tahap dewasa tua (Brod & Shing, 2022) Selaras dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa usia akan mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang (Puspitaloka & Maulina, 2023).

Selain usia, hal lain yang dapat mempengaruhi kader posyandu lansia dalam menerima informasi adalah pengalaman menjadi *caregiver* lansia. Pengalaman seseorang bergelut dibidang tersebut dapat berpengaruh kepada tingkat pengetahuan sekaligus menjadi pembelajaran tidak langsung bagi para *caregiver* lansia. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa kemampuan kognitif berhubungan dengan durasi pendidikan yang lebih lama dimana hal tersebut mempengaruhi pencapaian pendidikan dan perkembangan kognitif (Lövdén, Fratiglioni, Glymour, Lindenberger, & Tucker-Drob, 2020)

Pemberdayaan kader untuk menurunkan beban yang dirasakan oleh *caregiver* lansia melalui meditasi dan yoga

Faktor lain yang dapat mempengaruhi Tingkat pengetahuan *caregiver* lansia adalah pengalaman sebelumnya tentang pendidikan kesehatan dengan topik yang sama. Hal ini sejalan dengan penelitian dengan sebuah teori yang menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan bermanfaat dalam meningkatkan literasi tentang kesehatan, meningkatkan pengetahuan serta mengembangkan keterampilan (Manoj, 2022)

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari pengabdian masyarakat yang dilakukan selama 3 kali pertemuan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader posyandu lansia tentang pengelolaan beban psikologis dan fisik oleh *caregiver* lansia yang mulanya 41% setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 72%. Meskipun belum ada kader yang berpengetahuan baik, namun angka persentase sudah menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terkait pengetahuan kader tentang pengelolaan beban.

Hasil dari demonstrasi meditasi dan yoga menunjukkan bahwa kader posyandu lansia antusias dan bersungguh-sungguh untuk melakukan pelatihan, hal ini dibuktikan dengan setelah diberikan intervensi meditasi terjadi peningkatan sebesar 78% mampu melakukan meditasi. Berikut dengan yoga, setelah diberikan intervensi walaupun belum 100% namun 75% kader posyandu lansia dapat mempraktikkan gerakan yoga dengan baik.

Kader posyandu lansia yang diberi edukasi dan pelatihan diharapkan mampu menyalurkan ilmu yang telah diberikan kepada para *caregiver* yang berada di lingkungan RW 1 di wilayah Kelurahan Sukoharjo untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Kader posyandu lansia yang berada di RW 1 belum pernah mendapatkan pelatihan *caregiver* informal, oleh karena itu diperlukan kegiatan untuk menindaklanjuti dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan topik lain sesuai kebutuhan masyarakat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Puskesmas Bareng, seluruh kader posyandu lansia di RW 1 Kelurahan Sukoharjo, dan Ketua STIKes Panti Waluya Malang atas atensi dan dukungan, serta kerjasamanya.

## DAFTAR RUJUKAN

- BPS RI, 2022. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. *Badan Pusat Statistik*, Vol. 13, p. xl + 348 halaman.
- Brod, G., & Shing, Y. L. (2022). Are there Age-Related Differences in the Effects of Prior Knowledge on Learning? Insights Gained from the Memory Congruency Effect. *Mind, Brain, and Education*, 16(2), 89–98. <https://doi.org/10.1111/mbe.12320>
- Daely, S., Nuraini, T., Gayatri, D., & Pujasari, H. (2022). Impacts of age and marital status on the elderly's quality of life in an elderly social institution. *Journal of Public Health Research*, 11(2), 29–35. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2731>
- Di, M., Werdha, P., Tangerang, M., Mardiono, I. S., Maftuhah, L., Rosaria, L., & Hafidiani, N. (2024). *Training Of Trainer (TOT) Pada Caregiver Tentang Ambulasi Dan*. 2(1).
- Díaz-Rodríguez, L., Vargas-Román, K., Sanchez-Garcia, J. C., Rodríguez-Blaque, R., Cañadas-De la Fuente, G. A., & De La Fuente-Solana, E. I. (2021). Effects of meditation on mental health and cardiovascular balance in caregivers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020617>
- Kaushik, M., Jain, A., Agarwal, P., Joshi, S. D., & Parvez, S. (2020). Role of Yoga and Meditation as Complimentary Therapeutic Regime for Stress-Related Neuropsychiatric Disorders: Utilization of Brain Waves Activity as Novel Tool. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 25, 1–12. <https://doi.org/10.1177/2515690X20949451>
- Lövdén, M., Fratiglioni, L., Glymour, M. M., Lindenberger, U., & Tucker-Drob, E. M. (2020). Education and Cognitive Functioning Across the Life Span. *Psychological Science in the Public Interest*, 21(1), 6–41. <https://doi.org/10.1177/1529100620920576>

Pemberdayaan kader untuk menurunkan beban yang dirasakan oleh caregiver lansia melalui meditasi dan yoga

- 
- Manoj, S. (2022). *Theoretical Foundation of Health Education and Health Promotion*. Las Vegas: Jones & Bartlett Learning.
- Puspitaloka, R., & Maulina, S. D. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Remaja Terhadap LGBT Di SMAN 6 Kota Tangerang Selatan*. VI, 99–106.
- Rick, P., Sánchez-Martín, M., Singh, A., Navas-León, S., Borda-Mas, M., Bianchi-Berthouze, N., & Tajadura-Jiménez, A. (2022). Investigating psychological variables for technologies promoting physical activity. *Digital Health*, 8. <https://doi.org/10.1177/20552076221116559>
- Stritter, W., Everding, J., Luchte, J., Eggert, A., & Seifert, G. (2021). Yoga, Meditation and Mindfulness in pediatric oncology – A review of literature. *Complementary Therapies in Medicine*, 63, 102791. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102791>