Journal of Community Health Development
Vol. 6 No.1 Tahun 2025
Journal Homepage : http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jchd

Pemberdayaan Lanjut Usia Dalam Mengatasi Depresi Melalui Terapi Aktifitas Kelompok Jalan Tandem

Hartati [1], Handoyo [2], Herry Prasetyo[3]

[1, 2, 3] Poltekkes Kemenkes Semarang

Corresponding author : handoyo28@gmail.com

Abstrak

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh lansia sehubungan dengan proses menua yang terjadi dalam siklus kehidupan. Depresi lanjut usia perlu mendapatkan penanganan yang cepat, tepat dan terstruktur dari support system yang ada dari lingkungan terdekat. Keluarga dan komunitas lansia harus memiliki kemampuan dasar untuk mengatasi stres dan depresi pada lansia. Latihan fisik jalan tandem dapat memberikan stimulus terhadap perbaikan mood karena dapat memperbaiki biosintesis serotonin di otak untuk menurunkan gejala depresi. Tujuan pengabmas ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan lanjut usia dan keluarga dalam mengatasi depresi pada lanjut usia. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang depresi lansia dan terapi aktifitas kelompok jalan tandem. Responden pengabdian masyarakat ini berjumlah 55 lanjut usia. Pendampingan dan monitoring keberlangsungan kegiatan dilakukan oleh tim pengabdi. Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukan terdapat peningkatan jumlah responden yang mendapatkan skor baik dari 5 (9.1%) responden pada pre test menjadi 44 (80%) pada post tests. Hal ini menunjukan terjadi peningkatan prosentase jumlah rseponden yang mendapatkan skor baik pada sesi pre dan post tes sebesar 70.9%.

Kata Kunci: *Terapi Aktifitas Kelompok, Jalan Tandem, Depresi, Lanjut Usia*

Abstract

Depression is one of the mental health problems often experienced by the elderly in connection with the aging process that occurs in the life cycle. Elderly depression needs to get fast, appropriate and structured treatment from the existing support system from the closest environment. Families and elderly communities must have the basic ability to cope with stress and depression in the elderly. Physical exercise of tandem walking can provide a stimulus for mood improvement because it can improve serotonin biosynthesis in the brain to reduce symptoms of depression. The purpose of this community service is to increase the knowledge and skills of the elderly and their families in overcoming depression in the elderly. The method of implementing this community service activity is by implementing health education about elderly depression and tandem walking group activity therapy. Respondents of this community service amounted to 55 elderly people. Assistance and monitoring of the continuity of activities

is carried out by the service team. The results of the evaluation of the implementation of the activity showed that there was an increase in the number of respondents who got a good score from 5 (9.1%) respondents in the pre test to 44 (80%) in the post tests. This shows an increase in the percentage of respondents who get a good score in the pre and post test sessions by 70.9%.

Keywords: *Group Activity Therapy, Tandem Walking, Depression, Elderly.*

1. LATAR BELAKANG

Masalah depresi yang dialami oleh lanjut usia perlu mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat baik melalui farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi menjadi pilihan utama disamping tindakan farmakologi, karena didasarkan pada argumentasi tidak adanya efek samping yang merugikan bagi tubuh lanjut usia, relatif lebih murah, mudah dan dapat dilakukan secara bersama- sama dalam kelompok lansia. Terapi *walking tandem* sebagai salah satu tindakan non farmakologi dapat dipilih dan diterapkan sebagai alternatif terapi yang sesuai bagi lanjut usia untuk menurunkan tingkat depresi yang dialaminya. *Walking tandem* atau jalan tandem dapat meningkatkan keseimbangan lanjut usia dalam melakukan aktifitas jalan dilingkungannya dibanding terapi latihan gerak lainnya seperti *swiss ball* (Nugrahani, 2014). Lanjut usia yang dapat menjalani aktifitas harian secara mandiri akan memiliki resiko tingkat depresi yang rendah.

Latihan fisik salah satu aktifitas *walking tandem* dapat memberikan stimulusterhadap perbaikan mood bagi lanjut usia yang mengalami depresi karena kegiatanlatihan fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur dapat memperbaikibiosintesis serotonin di otak untuk menurunkan gejala depresi (Leggett & Zarit, 2019). Deteksi dini dan pencegahan depresi pada gejala awal atau memiliki gejala depresi ringan lebih baik dilakukan dengan memberikan aktifitas fisik selama 10 minggu (1 jam/sesi, 3 kali/minggu). Latihan fisik *walking tandem* yang dilakukan secara bersama dalam kelompok lanjut usia di posyandu merupakan alternatif terapi depresi yang sangat mudah, murah dan bermanfaat.

Selanjutnya, tindakan non farmakologi yang berupa dukungan penguatan kesehatan mental bagi lanjut usia dengan masalah depresi juga harus dilakukan olehkeluarga dan kader kesehatan lansia. Keluarga dan kader kesehatan lansia yang adadi posyandu perlu dilatih oleh tenaga kesehatan jiwa profesional untuk dapat berperan serta dalam mendukung lanjut usia untuk tetap bugar dan produktif. Pencegahan dan penanganan depresi pada lanjut usia yang cepat dan tepat dapat membantu mereka untuk tetap mandiri, namun sebaliknya depresi yang berlanjut dapat menurnkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko kematian karena putus asa

bahkan bunuh diri (Dias, dkk, 2019).

Keterbaruan program dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang akandilakukan ini meliputi revitalisasi program kegiatan posyandu lansia dengan tindakan promotif dan preventif berupa penguatan fisik dan psikososial untuk lansiadengan masalah depresi. Fokus kegiatan layanan pada posyandu lansia dengan masalah depresi akan dilakukan secara terintegrasi dengan layanan kegiatan yang sudah ada. Tindakan promotif dan preventif untuk mengatasi masalah depresi pada lansia akan sangat bermanfaat bagi mereka karena metode dalam pelaksanaannya yang lebih murah, mudah dan tidak memiliki efek yang merugikan (Cuijpers, dkk, 2015). Dampak dari tindakan promotif dan preventif pada layanan dasar kesehatan di posyandu lansia akan berkontribusi pada terjadinya pengurangan risiko kejadiandepresi yang sering dikeluhkan oleh lansia.

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialamioleh lansia sehubungan dengan proses menua yang terjadi dalam siklus kehidupan.Dampak dari masalah depresi yang berkepanjangan bagi lanjut usia sangat buruk dimana akan berisiko terjadinya penurunan tingkat kesehatan dan adanya kecacatanbahkan kematian. Seringkali masalah depresi dikaitkan dengan potensi kematian karena adanya penyakit kardiovaskuler. Dengan mengoptimalkan *support system* dari lingkungan terdekat, lanjut usia akan dapat mengatasi masalah tersebut dan kembali merasa bahagia, nyaman dan mampu melakukan aktifitas harian dengan baik. Maka, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan berupaya mengoptimalkan *support system* lanjut usia melalui pemberdayaan posyandu lansiayang ada di tengah masyarakat, agar pelayanan kesehatan dasar untuk deteksi dini yang berhubungan masalah fisik dan psikologis.

2. OBJEKTIF

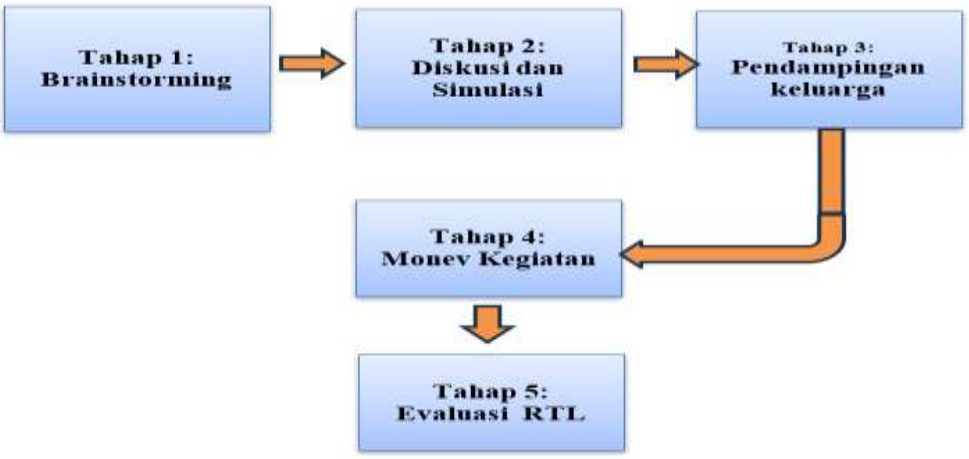
Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan edukasi tentang terapi aktifitas kelompok (TAK) jalan tandem untuk mengatasi depresi lansia.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RW 1, 2, 3 di Wilayah Desa Mersi Purwokerto Timur yang diikuti oleh keluarga, kader kesehatan dan masyarakat secara luas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang depresi lansia dan terapi aktifitas kelompok jalan tandem. Responden pengabdian masyarakat ini berjumlah 55 lanjut usia. Pendampingan dan monitoring

keberlangsungan kegiatan dilakukan oleh tim pengabdi selama bulan Juni sampai dengan Agustus 2024

Pelaksanaan kegiatan dapat dilihat sesuai gambar berikut:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan PKM

4. HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Wilayah Desa Mersi Purwokerto Timur ini dilakukan dengan lancar dan tidak ada kendala atau hambatan yang berarti. Semua keluarga, kader dan pihak kelurahan Mersi telah memberikan dukungan dan menyediakan tempat balai desa untuk koordinasi dan pelaksanaa kegiatan pengabmas**.** Untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader kesehatan dan lansia dilakukan pengukuran pretest dan posttest tentang tentang depresi dan jalant tandem. Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan maka dapat dipaparkan beberapa hasil kegiatan sebagai berikut:

A. Tingkat Pendidikan Responden

Tabel 1. Tingkat Pendidikan Responden

Tingkat pendidikan	n	%
SD	2	3,7
SLTP	19	34,5
SLTA	24	43,6
PT	10	18,2

Responden yang digunakan pada kegiatan pengabmas ini terdiri dari lansia dan kader kesehatan di Wilayah Desa Mersi Purwokerto Timur. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabmas diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden atau peserta adalah mempunyai

tingkat pendidikan SLTA sebesar 24 orang (43,6%), SLTP sebesar 19 orang (34,5%), Diploma sebesar 10 orang (18,2%) dan sebagian kecil berpendidikan SD sebesar 2 orang (3,7%).

Salah satu faktor yang berpengaruh pada perilaku kesehatan adalah tingkat pendidikan. Hasil dari pendidikan ikut membentuk pola berpikir, pola persepsi, tingkap pengetahuan, wawasan yang luas dan sikap pengambilan keputusan seseorang. Pendidikan seseorang yang meningkat mengajarkan individu mengambil keputusan yang terbaik untuk dirinya. Tingkat pendidikan menjadi salah satu indikator akademik mengenai kemampuan seseorang untuk memahami informasi secara cepat dan benar sehingga tingkat pendidikan seseorang sering berkorelasi dengan tingkat pengetahuan seseorang. Berbagai informasi dari pihak luar sangatlah penting untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang kaki pengkor baik dari media, orang tua, tenaga kesehatan, maupun dari teman. Informasi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai banyak informasi akan mempunyai pengetahuan yang luas. Tingkat pendidikan, umur, informasi, dan pengalaman merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang (Notoatmodjo, 2012)

Tingkat pendidikan merupakan salah satu unsur karakteristik seseorang, tingkat pendidikan formal menunjukkan tingkat intelektual atau tingkat pengetahuan seseorang. Pendidikan pada dasarnya adalah suatu proses penembangan sumber daya manusia. Tingkat pendidikan mempunyai pengaruh terhadap kesehatan. Orang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi biasanya memiliki pengetahuan tentang kesehatan sehingga orang akan memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatan. Orang dengan tingkat pendidikan rendah biasanya memiliki pengetahuan yang sedikit. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin besar kepedulian terhadap kesehatan. Namun tidak dipungkiri masih ada orang yang berpendidikan tinggi mengabaikan kesehatan dengan berbagai alasan yang menyebabkannya, salah satunya berhubungan dengan pekerjaan dimana dengan adanya kesibukan yang tinggi sehingga pola hidup yang tidak teratur atau tidak teraturnya pola makan meyebabkan gangguan kesehatan (Niven, 2012).

B. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan setelah Pelatihan

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan setelah Pelatihan

Tingkat Pengetahuan	Pre test		Post Test	
	n	%	n	%
< 60	41	74,5	0	0
60-79	9	16,4	11	20,0
80-100	5	9,1	44	80,0

Sebagian besar responden atau peserta mempunyai tingkat pengetahuan tentang terapi aktifitas kelompok (TAK) dengan Teknik *Walking Tandem* untuk mengatasi depresi lansia sebelum pelatihan (hasil pre test) adalah kurang (nilai < 60) yaitu sebesar 41orang (74,5%), tingkat pengetahuan cukup (nilai 60-79) sebesar 9 orang (16,4%) dan tingkat pengetahuan baik (nilai 80-100) sebesar 5 (9,1%). Sementara itu setelah pelatihan nilai post test untuk tingkat pengetahuan responden berada pada kategori baik (nilai 80-100) yaitu sebesar 44 orang (80%), tingkat pengetahuan cukup (nilai 60-79) sebesar 11 orang (20%) dan tingkat pengetahuan kurang adalah 0 (0%).

Gambar 2. Kegiatan pelatihan kader

Gambar 3. Praktek terapi aktivitas kelompok

Menurut Cicih (2019), pada tataran implementasi, program Bina Keluarga Lansia (BKL) dan Lansia Tangguh belum berjalan dengan baik di semua wilayah. Padahal jika program ini dilaksanakan dengan baik, dapat membantu penanganan lansia terutama berbasis keluarga. Tantangannya adalah untuk meningkatkan kepedulian dan kesadaran keluarga terhadap lansia, sehingga terhindar dari tindak kekerasan dan perlakuan salah. Menurut Fadli (2019), mengatasi depresi akan melibatkan kegiatan baru yang disukai, belajar beradaptasi dengan perubahan, merasa terhubung dengan komunitas atau ada interkasi sosial dan tetap aktif secara fisik seperti aktifitas senam bugar lansia, jogging, latihan jalan tandem. Jalan *tandem* merupakan suatu latihan yang di lakukan dengan cara mempersempit luas bidang tumpu, dengan cara berjalan dalam satu garis lurus dalam posisi tumit kaki menyentuh jari kaki yang lainnya, latihan ini di harapkan berfungsi meningkatkan keseimbangan postural secara dinamis (Algazali, 2016).

Penelitian oleh Tomasoa (2021) tentang pengaruh Tandem Walking Exercise terhadap keseimbangan lansia menunjukkan hasil bahwa ada perbedaan bermakna keseimbangan lansia sebelum dan sesudah diberikan tandem walking exercise pada kelompok intervensi dengan p value <0,05 dan tidak ada perbedaan keseimbangan lansia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol dengan p value > 0,05. Hasil penelitian dari Putri (2016), tentang gambaran tingkat depresi lansia yang melakukan senam di Panti Sosial Tresna Werdha Di Jakarta terhadap 74 lansia yang mengikuti senam didapatkan mayoritas 65% lansia yang aktif senam tidak mengalami depresi sedangkan 58,8% lansia yang tidak aktif senam lebih banyak mengalami depresi ringan.

Hasil penelitian lain oleh Yudiansyah (2020), menunjukkan ada perbedaan nilai pre dan post dengan uji t test pada lansia sebelum dan setelah dilakukan *Walking Tandem Exercise* (WTE) dengan nilai p=0,012 adalah < α = 0,05. Pelatihan (*training)* adalah proses pendidikan jangka pendek yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir sehingga tenaga kerja non manajerial mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis untuk tujuan tertentu. Kesiapan seseorang secara fisik, emosional, ketegangan dan kegelisahan akan mempengaruhi kecakapan dan ketrampilannya dalam menerima informasi. Kecakapan dan ketrampilan yang dimaksud berarti luas, baik kecakapan personal yang mencakup kecakapan mengenali diri sendiri dan kecakapan berpikir rasional, kecakapan sosial, kecakapan akademik, maupun kecakapan vokasional. Kemampuan seseorang dalam proses pelatihan bisa terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan tidak ada sehingga materi yang diberikan selama pelatihan yang berlangsung tidak bisa ditangkap oleh seseorang.

Menurut Niven (2012), mengungkapkan bahwa derajat keaktifan bervariasi sesuai jenis suatu program atau latihan tersebut apakah bersifat kuratif atau preventif, jangka panjang atau jangka pendek. Keaktifan seseorang terhadap program terapi yang bersifat kuratif dan dalam jangka waktu pendek memiliki presentase keaktifan yang lebih tinggi dibandingkan dengan keaktifan terhadap program terapi yang bersifat preventif dan memiliki jangka waktu yang lama. Keaktifan seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti motivasi, support keluarga, jarak, waktu, pekerjaan, tingkat pendidikan dan tingkat pengetahuan.

Notoatmodjo (2012), bahwa perilaku manusia dalam bidang kesehatan diantaranya dipengaruhi oleh tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan. Perilaku kesehatan juga bertitik tolak diantaranya ada atau tidaknya informasi tentang kesehatan atau fasilitas kesehatan (*accesbility of information*). Dukungan sosial dari masyarakat sekitar (*social support*) juga mempengaruhi seseorang atau masyarakat dalam berperilaku terhadap kesehatan. Perilaku manusia dalam bidang kesehatan diantaranya juga dipengaruhi oleh tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana kesehatan

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Aswanira (2016), tentang Efek *Life Review Therapy* terhadap Depresi pada Lansia diperoleh rerata skor depresi lansia sebelum *life review therapy* adalah 11,61 (SD= 2,061) dan rerata skor depresi sesudah *life review therapy* 10,07 (SD= 2,035). Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan skor depresi sebelum dan sesudah dilakukan *life review therapy* (p= 0,02). *Life review therapy* direkomendasikan sebagai alternatif tindakan keperawatan jiwa untuk mengatasi depresi pada lansia.

Menurut hasil penelitian oleh Teting (2022), bahwa dukungan keluarga dengan kategori baik sebesar 75%. Dan hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dari dukungan keluarga terhadap depresi lansia dengan nilai p-value 0,022<0,05. Sehingga untuk dapat menurunkan tingkat depresi lansia, pihak keluarga perlu menyadari apabila lansia menjadi kehilangan minat atau gairah dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari maka dapat diberikan dorongan untuk dapat beraktivitas seperti jalan tandem.

Penelitian oleh Nugrahani (2014), menunjukkan hasil bahwa latihan jalan tandem ini merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan ketangkasan, mencegah jatuh pada lansia serta meningkatkan kesehatan dan kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Bahwa aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh dan memerlukan tenaga yang cukup untuk tubuh dapat melakukannya dengan baik. Aktifitas fisik yang terencana, terstruktur dan dilakukan berulang disebut olahraga.

Keluarga dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam menentukan keyakinan dan nilai kesehatan individu serta dapat juga menentukan tentang program pengobatan yang dapat mereka terima. Menurut Niven (2012) telah memperhatikan bahwa peran keluarga dalam pengembangan kebiasaan kesehatan dan pengajaran terhadap anak-anak mereka. Keluarga juga memberi dukungan dan membuat keputusan mengenai perawatan dari anggota keluarga yang sakit.

5. KESIMPULAN

Hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan menunjukan terdapat peningkatan jumlah responden yang mendapatkan skor baik dari 5 (9.1%) responden pada pre test menjadi 44 (80%) pada post tests. Hal ini menunjukan terjadi peningkatan prosentase jumlah rseponden yang mendapatkan skor baik pada sesi pre dan post tes sebesar 70.9%.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Wilayah Desa Mersi Purwokerto Timur dapat dilakukan dengan lancar dan tidak ada kendala atau hambatan yang berarti. Semua kader dan pihak kelurahan Mersi telah memberikan dukungan dan menyediakan tempat di balai desa untuk pelaksanaan kegiatan. Lansia sebagai responden pengabmas juga sangat antusias mengikuti pelatihan.

6. REFERENSI

Aswanira, N., Rumentalia, Vausta, *(2015).* Efek Life Review Therapy terhadap Depresi pada Lansia, *Jurnal keperawatan Indonesia*, Volume 18 No.3, November 2015, hal 139-142 pISSN 1410-4490, eISSN 2354-9203 doi 10.7454/jki.v18i3.416

Algazali, M.A., (2016). Pengaruh Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Usia 60-74 Tahun Di Posyandu Kuwiran Sejaterah Boyolali, *Naskah Publikasi*

Cicih, L.H.M., (2019). *Info Demografi*, Volume 1 Tahun 2019, LD-FE Universitas Indonesia

Cuijpers P, Smit F, Patel V, Dias A, Li J, Reynolds CF. (2015). Prevention Of Depressive Disorders In Older Adults: An Overview. PsyCh J, 4(1): 3–10. doi: 10.1002/pchj.86.

Dias A, Azariah F, Anderson SJ, Sequeira M, Cohen A, & Morse JQ. (2019). Effect of a Lay Counselor Intervention on Prevention of Major Depression in Older Adults Living in Low- and Middle-Income Countries: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry. 76 (1): 13–20. doi: 10.1001/jamapsychiatry.3048

Fadli, R., (2019). *Lansia Kerap Mengalami Depresi*, (online) https://www.halodoc.com/lansia-kerap-mengalami-depresi-ini-penjelasannya

Leggett A, & Zarit SH. (2019). Prevention of Mental Disorder in Older Adults: Recent Innovations and Future Directions. American Society on Aging. Available from: https://www.asaging.org/blog/prevention-mental-disorders-older-adults-recent-innovations-and-future-directions

Nugrahani, P.N. (2014). Latihan Jalan Tandem Lebih Baik Daripada Latihan Dengan Menggunakan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Keseimbangan Untuk Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia. *Jurnal Fisioterapi*. Volume 14 Nomor 2, hal. 87-98.

Notoatmodjo *S.* (*2012*). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Niven, N., (*2*012), Psikologi Kesehatan Pengantar untuk Perawat dan Profesional Kesehatan Lain (Edisi 2), Penerbit EGC, Jakarta

Putri, S.I, Fitriyani, P., (2016). Gambaran Tingkat Depresi Lansia yang Melakukan Senam Di Panti Sosial Tresna Werdha di Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 19 No.2, Juli 2016, hal 92-99 pISSN 1410-4490, eISSN 2354-9203

Tomasoa V.Y.,Chairani, R.,Anwar S.,(2021). Pengaruh Tandem Walking Exercise Terhadap Keseimbangan Lansia Di Panti Tresna Werdha Inakaka Kota Ambon. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes.*Vol.12 Tahun 2021:1-4

Teting, B, Yani, Yulietha, L.J.,(2022), Dukungan Keluarga Dan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Kelompok Lansia St. Angela Samarinda, *Sebatik*, Vol. 26 No. 1 Juni 2022, hal 81-86

Yudiansyah, (2020). Pengaruh Walking Tandem Exercise Pada Lansia Sehat di Panti Lansia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Masker Medika*, Vol 8 No 2 Tahun 2020: 304-308