

PEMBERDAYAAN CAREGIVER LKS LU PANGESTI LAWANG ACCEPTENCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) SESI I DAN II

Yafet Pradikatama Prihanto¹⁾, Felisitas A.Sri²⁾, Oktavia Indriyani¹⁾

¹⁾Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Panti Waluya, Malang, Jawa Timur, Indonesia

²⁾Program Studi DIII Keperawatan STIKes Panti Waluya, Malang, Jawa Timur Indonesia

Corresponding Author : Yafet Pradikatama Prihanto

Email : yafetpradhika@gmail.com

Diterima 06 Desember 2022, Direvisi 27 Januari 2023, Disetujui 30 Januari 2023

ABSTRAK

LKS LU Pangesti Lawang memiliki 13 caregiver dan 1 orang Perawat, dan telah mendapatkan pelatihan terapi untuk mengatasi masalah psikogeriatric. Meskipun demikian salah satu caregiver mengatakan bahwa diperlukan kombinasi terapi untuk mengatasi masalah psikogeriatric, karena kondisi psikologis lansia berbeda dan kadang berubah dengan cepat. Berdasarkan temuan tersebut, tim pengabdian kepada masyarakat bermaksud untuk mengajarkan terapi sederhana untuk mengurangi kecemasan lansia kepada caregiver, yaitu *acceptance and commitment therapy* (ACT). Terapi ini dapat dilakukan oleh siapa saja yang telah mendapatkan pelatihan dari perawat. Terapi ini mengajarkan kepada lansia untuk menerima pikiran yang mengganggu dan tidak menyenangkan dengan menempatkan diri sesuai dengan nilai yang dianut sehingga ia akan menerima dengan kondisi yang ada. Kegiatan ini telah dilaksanakan melalui 3 tahapan. Tahap pertama yaitu melakukan perijinan dan koordinasi dengan pengelola panti terkait rencana pelaksanaan. Tahap kedua adalah pemberian materi dan praktik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) tahap I dan II. Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan yang meliputi evaluasi perasaan Caregiver setelah melakukan terapi ACT beserta evaluasi pre test dan post test. Kegiatan ini telah terlaksana selama bulan November - Desember 2022, dan diikuti oleh 1 Perawat dan 13 Caregiver lansia. Hasil kegiatan pengabdian ini adalah ; pada *pretest* 14 peserta rata-rata mendapatkan nilai 5,20. Setelah dilakukan pelatihan dan dilakukan evaluasi akhir atau *posttest* pada 14 peserta didapatkan rata-rata nilai 8,50 atau terdapat kenaikan nilai rata-rata sebesar 24%. Dari hasil observasi didapatkan data bahwa caregiver dapat melakukan terapi ACT sesi I dan II kepada lansia secara langsung dengan nilai rata-rata 80. Berdasarkan hasil pre dan post test dengan perubahan yang signifikan dan hasil observasi dengan nilai yang baik, maka dapat disimpulkan bahwa peserta pengabdian masyarakat mampu melakukan praktikum ACT Sesi I dan II dengan baik dan tepat. Secara keseluruhan kegiatan berjalan lancar karena dukungan dari pengelola Panti.

Kata Kunci : *caregiver*; lansia; kecemasan; panti werdha; *acceptance and commitment therapy* (ACT)

ABSTRACT

LKS LU Pangesti Lawang has 13 caregivers and 1 nurse, and has received therapy training to deal with psychogeriatric problems. Even so, one of the caregivers said that a combination of therapies was needed to deal with psychogeriatric problems, because the psychological conditions of the elderly were different and sometimes changed rapidly. Based on these findings, the community service team intends to teach a simple therapy to reduce the anxiety of the elderly to caregivers, namely *acceptance and commitment therapy* (ACT). This therapy can be done by anyone who has received training from a nurse. This therapy teaches the elderly to accept disturbing and unpleasant thoughts by placing themselves according to their values so that they will accept the existing conditions. This activity has been carried out through 3 stages. The first stage is obtaining permits and coordinating with the management of the orphanage regarding the implementation plan. The second stage is the provision of material and practice of *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) stages I and II. The third stage is activity evaluation which includes evaluating the Caregiver's feelings after carrying out ACT therapy along with pre-test and post-test evaluations. This activity was carried out during November - December 2022, and was attended by 1 nurse and 13 elderly caregivers. The results of this service activity are; in the *pretest* 14 participants averaged a score of 5.20. After the training was carried out and the final evaluation or *posttest* was carried out on 14 participants, an average value of 8.50 was obtained or there was an increase in the average value of 24%. From the observation results, it was found that caregivers can perform ACT sessions I and II therapy directly for the elderly

with an average value of 80. Based on the results of the pre and post tests with significant changes and the results of observations with good scores, it can be concluded that the service participants the community is able to carry out ACT Sessions I and II practicum properly and correctly. Overall the activity ran smoothly due to the support from the Panti management.

Keywords: caregiver; elderly; anxiety; nursing home; acceptance and commitment therapy (ACT)

PENDAHULUAN

LKS LU Pangesti Lawang ada di bawah pengelolaan Yayasan Sosial Misericordia yang dikelola secara profesional. Pembiayaan ditetapkan bertingkat sesuai dengan kelas kamar. Udara di LKS LU Pangesti Lawang ini sejuk karena berada di kaki gunung Arjuna (Sri et al., 2022). Seluruh bangunan ini dihiasi oleh pepohonan dan taman, sehingga sangat baik digunakan sebagai Panti Werdha. Panti Pangesti Lawang terbuka bagi lansia pria dan wanita, dengan tetap tidak mencampurkan mereka dalam kamar yang sama. Setiap kamar dilengkapi dengan CCTV, sehingga setiap lansia dapat terpantau dengan baik. Layanan Panti Pangesti Lawang selain memberikan layanan medis, juga memberikan layanan gizi. Studi pendahuluan yang telah dilakukan di LKS LU Pangesti Lawang, terdapat 42 lansia yang tinggal. Terdapat 1 orang perawat dan 13 orang caregiver yang bertugas merawat lansia di LKS LU Pangesti Lawang. Caregiver lansia mengatakan bahwa tidak semua lansia bersedia mengikuti terapiterapi yang diadakan oleh Panti, selain itu beberapa lansia juga tidak bersedia bersosialisasi dengan lansia lain maupun hanya berbicara seperlunya dengan caregiver dan perawat. Caregiver sebagai petugas kesehatan yang 24 jam berada di dekat lansia mengetahui keseharian yang dialami oleh mereka. Penyebabnya adalah lansia tersebut jarang dikunjungi oleh keluarganya, masalah kesehatan juga menjadi penyebab tidak bersedia untuk bersosialisasi. Kondisi yang dirasakan oleh lansia ini menunjukkan adanya tanda-tanda orang dengan masalah kejiwaan (ODMK). Kecemasan merupakan gangguan mental emosional (Sulistiowati, 2014). Seseorang yang mengalami perubahan dalam emosional bila dibiarkan dan berkembang akan dapat menjadi patologis oleh sebab itu penting adanya antisipasi supaya kesehatan jiwa masyarakat terjaga (Livia Prajogo & Yudiarso, 2021). Pikiran yang mengganggu dan mengakibatkan ansietas dapat mengakibatkan seseorang tidak produktif dan mengalami ketidaknyamanan secara psikologis. Pikiran negatif ini akhirnya dapat menghasilkan suatu perilaku yang maladaptif. Terapi ACT merupakan terapi berupa menggali

kemampuan lansia untuk menemukan cara mengatasi kecemasan dalam dirinya secara mandiri tanpa intervensi dari orang lain (Wadana et al., 2016). Terapi ini merupakan jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengubah kecemasan lansia (Wadana et al., 2016). Berdasarkan observasi melalui komunikasi dengan pengasuh lansia dan analisa situasi di LKS LU Pangesti Lawang, penulis tergerak untuk melakukan kajian dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat. Pengkajian telah dilakukan bersama, dan ditemukan masalah konkret pada mitra, antara lain *caregiver* mengatakan bahwa lebih dari 60% Lansia di LKS LU Pangesti Lawang mengalami kecemasan sebagai akibat dari masalah kesehatan yang dialaminya. *Caregiver* juga mengatakan bahwa kurang lebih 50% Lansia di LKS LU Pangesti Lawang mengalami kecemasan karena tidak pernah dikunjungi oleh keluarganya.

Dari observasi tersebut maka ditawarkan solusi kepada mitra antara lain : *Acceptnce and Commitment Therapy (ACT)*, sebuah terapi sederhana yang dilakukan pada orang dengan masalah kejiwaan (ODMK) dengan cara menghilangkan pikiran negatif yang memicu perasaan cemas menggunakan cara-cara yang telah dipilih oleh lansia. Yang kedua adalah Demonstrasi cara penerapan *Acceptnce and Commitment Therapy (ACT)* oleh *Caregiver* lansia Panti Pangesti Lawang.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah caregiver memahami dan mampu mempraktikkan terapi ACT sesi I dan II dibuktikan dengan kenaikan nilai rata-rata pre dan post test minimal 10%, dan hasil *checklist* observasi praktikum minimal 75 dari rentang nilai 0 sampai 100.

METODE

PKM ini telah dilaksanakan di Kec. Lawang Kabupaten Malang Jawa Timur. Mitra dalam kegiatan ini berasal dari Pengasuh lansia LKS LU Pangesti Lawang yang berjumlah 14 orang. Ada 3 tahapan yang dilakukan dalam kegiatan PKM ini yaitu : Tahap persiapan, pelaksanaan program ini dilakukan dengan memperhatikan protokol Covid-19, yang meliputi kegiatan sebagai berikut :

- a. Pendekatan kepada pengelola Panti Pangesti Lawang.

- b. Melakukan perijinan tentang Program Kemitraan Masyarakat yang akan dilakukan dengan judul "Pemberdayaan Caregiver LKS LU Pangesti Lawang Untuk Mengurangi Kecemasan Lansia Dengan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* Sesi I dan II"
- c. Secara bersama-sama dengan mitra membuat rencana pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat Menindaklanjuti kesepakatan yang diputuskan secara bersama-sama dengan melakukan persiapan serta sarana prasarana yang diperlukan

Tahap pelaksanaan kegiatan, setelah dilakukan diskusi dengan mitra, maka solusi permasalahan mitra yang menjadi prioritas dan harus ditangani secara bersama adalah Pemberian pelatihan kepada caregiver lansia supaya mampu membantu lansia di panti dalam menangani kecemasan sendiri dengan menerapkan hasil pelatihan, yaitu Terapi token ekonomi yang meliputi kegiatan:

- a. Pertemuan Pertama
 - Pengisian soal Pre test oleh caregiver dan Perawat
 - Pengertian terapi ACT
 - Tahapan Terapi ACT
 - Penjelasan Terapi ACT Sesi I
- b. Pertemuan Kedua
 - Penjelasan Terapi ACT Sesi II
 - Praktik ACT sesi I dan II
- c. Pertemuan Ketiga
 - Praktik ACT sesi I dan II
 - Evaluasi
 - Pengisian soal Post test oleh Caregiver dan Perawat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap pertama adalah persiapan dari pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah melakukan observasi dan pengurusan ijin pelaksanaan PKM kepada Pimpinan LKS LU Pangesti Lawang Kab. Malang. Untuk mengetahui kondisi dan para lansia dan caregiver. Observasi dilakukan selama dua kali dengan berkomunikasi melalui media sosial whatsapp dan mendatangi Sr.Yulia Marcelina, Misc.(selaku Pimpinan LKS LU Pangesti Lawang Kab. Malang), dan perwakilan pengasuh lansia. Dari hasil observasi ditemukan data bahwa lansia masih banyak yang mengalami keccemasan karena masalah kesehatan, dan terapi yang diberikan untuk mengatasi cemas selama ini belum efektif untuk menurunkan kecemasan lansia. Pihak LKS LU Pangesti berharap akan ada lagi pelatihan/terapi untuk mengurangi kecemasan lansia, mengingat bahwa kondisi psikologis

lansia juga sering berubah dengan cepat. Temuan data dari pengelola panti tersebut dijadikan dasar oleh tim pengabdian untuk memberikan terapi sederhana untuk mengatasi kecemasan lansia, yaitu *acceptance and commitment therapy (ACT)* Sesi I dan II. Terapi ini dirasa mudah dan dapat dilakukan oleh caregiver, karena juga dapat dikombinasikan dengan terapi lain, misalnya terapi *thought stopping* dan terapi warna. Usulan dari tim pengabdian masyarakat ini disampaikan ke pihak pengelola panti dan telah disetujui. Tim pengabdian menentukan cara untuk mengevaluasi peserta pengabdian masyarakat dengan cara membuat pertanyaan yang berisi mengenai teori kecemasan dan teori ACT sesi I dan II (evaluasi kognitif) dan checklist untuk observasi praktik ACT sesi I dan II (evaluasi psikomotor) Tim pengabdian masyarakat kemudian melakukan koordinasi untuk menentukan waktu dan teknis sosialisasi. Koordinasi bersama menghasilkan kesepakatan mengenai kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 3 kali di bulan November dan Desember 2022.

Tahap kedua adalah implementasi hari pertama pada tanggal 24 November 2022 jam 13.00-14.30. Peserta yang hadir adalah 14 orang (13 Caregiver dan 1 Perawat). Sebelum diberikan teori tentang ACT Sesi I dilakukan pengisian soal Pre test oleh caregiver dan Perawat secara online (menggunakan googleform). Pada pre test ini didapatkan nilai rata-rata sebanyak 5,20. Setelah pelaksanaan pre test dilanjutkan dengan pemberian materi mengenai pengertian terapi ACT, tahapan Terapi ACT, Penjelasan Terapi ACT Sesi I (Gambar 2). Pada pertemuan pertama ini telah tersampaikan materi tujuan dari ACT sesi I adalah : Caregiver mampu mengidentifikasi kejadian buruk/tidak menyenangkan yang dialami sampai saat ini, mampu mengidentifikasi pikiran yang muncul dari kejadian tersebut, mampu mengidentifikasi respon yang timbul dari kejadian tersebut dan mampu mengidentifikasi upaya/perilaku yang muncul dari pikiran dan perasaan yang ada terkait kejadian. Peserta pengabdian masyarakat tampak antusias dalam mengikuti penjelasan mulai dari awal hingga akhir.



Gambar 1. Kegiatan Penyampaian Materi

Pertemuan kedua kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 30 November 2022 jam 13.00-14.30. Awal kegiatan dimulai dengan evaluasi teori ACT sesi I, dilanjutkan dengan penjelasan ACT sesi II. Setelah penjelasan teori selesai, dilakukan tanya jawab dan dilanjutkan dengan praktik ACT Sesi I dan II. (Gambar 2). Tim Pengabdian Masyarakat memberikan contoh terlebih dahulu (Role Play), dan selanjutnya caregiver melakukan praktek terapi ACT Sesi I dan II secara langsung dengan salah satu peserta (caregiver) lainnya. Tujuan dari praktik langsung/ role play adalah caregiver belajar dengan metode praktik langsung, caregiver melakukan peranan tertentu sesuai dengan contoh yang telah diberikan oleh Perawat, caregiver juga mampu mengamati dan menerapkan yang telah dipelajari kepada lansia secara langsung.



Gambar 2. Role Play ACT Sesi I dan II

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2022. Pada pertemuan ini dilakukan evaluasi berupa praktik langsung terapi ACT sesi I dan II oleh caregiver, dan dilakukan penilaian melalui observasi. Didapatkan hasil penilaian observasi praktik ACT sesi I dan II rata-rata 80 (Gambar 3). Pada akhir sesi dilakukan evaluasi (Post test) dengan media googleform (secara online) untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi sosialisasi pelatihan yang telah disampaikan. Dari hasil post test didapatkan hasil rata-rata 8,50. Setelah selesai post dilakukan sesi foto bersama dengan

caregiver dan perawat LKS LU Pangesti Lawang.



Gambar 3. Evaluasi kegiatan.

Dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini saat dilakukan evaluasi terdapat perubahan nilai dari pre test (5,20) dan post test (8,50). Penambahan rata-rata nilai ini sebesar 24% menunjukkan adanya perubahan kognitif dari caregiver. Perubahan kognitif ini didukung oleh banyak hal, diantaranya adalah kondisi kesehatan, kondisi lingkungan, dan perhatian dari peserta (Rospia et al., 2022). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini keberhasilan penyampaian materi juga dipengaruhi oleh kemampuan tim pengabdian masyarakat dalam memberikan ceramah yang berisi materi dan memusatkan perhatian dari caregiver (Astrida et al., 2022). Evaluasi psikomotor menggunakan checklist dari hasil role play yang dilakukan oleh caregiver, didapatkan nilai rata-rata 80. Perolehan nilai rata-rata yang lebih dari 50 ini menunjukkan bahwa caregiver sebagian besar telah dapat melakukan terapi ACT sesi I dan II secara benar (sesuai dengan instrumen yang telah ditetapkan). Kemampuan caregiver dalam melakukan ACT sesi I dan II ini tidak lepas dari pengaruh tim pengabdian dalam memberikan contoh praktik/role play pada pertemuan ke dua. Tim pengabdian juga memberikan semangat kepada para caregiver untuk selalu berlatih melakukan terapi ACT sesi I dan II, dan apabila memungkinkan dikombinasikan dengan terapi lain supaya kecemasan lansia dapat berkurang (Niken et al., 2018). Perlu diketahui bahwa caregiver lansia di LKS LU telah mendapatkan pelatihan terapi-terapi untuk mengurangi kecemasan ; terapi warna dan terapi thought stopping. Terapi terapi ini dapat digunakan secara mandiri maupun dikombinasikan, tergantung dengan kondisi psikologis lansia yang sering berubah dengan cepat (Ardhani & Nawangsih, 2020).

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengabdian mendapatkan dukungan penuh dari pihak LKS LU Pangesti Lawang dan dari STIKes Panti Waluya

Malang. Tidak ada kendala berarti yang dihadapi oleh tim pengabdian saat pelaksanaan, hanya pengaruh lalu lintas padat dan menimbulkan kemacetan membuat pertemuan kedua mundur selama 15 menit.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan tentang pemberdayaan caregiver dalam mengurangi kecemasan lansia dengan terapi ACT sesi I dan II telah terlaksana tanpa ada kendala yang berarti. Pengetahuan caregiver LKS LU mengenai terapi ACT sesi I dan II bertambah, dibuktikan dengan hasil pre test rata-rata 5,20 dan post test 8,50. Terdapat kenaikan hasil post test sebanyak 24%. Kemampuan psikomotor caregiver juga bertambah, dibuktikan dengan lembar observasi yang menunjukkan rata-rata nilai praktik ACT sesi I dan II adalah 80. Keberhasilan dari penyampaian materi ini karena kerjasama yang baik diantara tim pengabdian sendiri dan dengan pihak pengelola LKS LU Pangesti. Tidak ada kendala berarti yang menghambat pelaksanaan implementasi pengabdian masyarakat ini, namun kondisi lalu lintas yang menyebabkan satu pertemuan mundur dalam beberapa menit. Saran untuk caregiver adalah selalu mencoba terus menerus terapi ACT sesi I dan II dan mencoba untuk mengkombinasikannya dengan terapi lain dan diterapkan kepada lansia, dengan tujuan lansia mengalami kesehatan secara holistik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada LPPM STIKes Panti Waluya Malang, Perawat dan Caregiver lansia LKS LU Pangesti Lawang Kabupaten Malang, beserta Pimpinan LKS LU Pangesti Lawang beserta staff, dan seluruh pihak yang mendukung kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardhani, A. N., & Nawangsih, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 4(1), 69. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v4i1.2139>
- Astrida, D. N., Nasyith, A., & Lestari, W. (2022). *PELATIHAN PEMBUATAN VIDEO PEMBELAJARAN MENGGUNAKAN OPEN BROADCASTING SYSTEM (OBS) SEBAGAI UPAYA MENCIPTAKAN MEDIA PEMBELAJARAN YANG EFEKTIF PASCA PANDEMI COVID-19*.

6, 2272–2276.

- Livia Prajogo, S., & Yudiarso, A. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 85–100. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art5>
- Niken, S., Heny, P., & Puspitasari, E. (2018). Pengaruh Pemberian Acceptance Commitment Therapy (ACT) dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Penurunan Depresi pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1–8.
- Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., & Pamungkas, C. E. (2022). *Pemberdayaan lansia melalui senam lansia sebagai upaya meningkatkan kesehatan fisik dalam mendukung lansia tangguh*. 6, 3047–3051.
- Sri, F. A., Pradikatama, Y., & Lahardo, D. (2022). *Pemberdayaan Caregiver Untuk Merubah Perilaku Negatif*. 6(September), 1124–1128.
- Sulistiowati. (2014). Pengaruh acceptance and commitment therapy terhadap gejala dan kemampuan klien dengan resiko perilaku kekerasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 2(1), 51–57. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/3910>
- Wadana, C. P., Krimadi, R., Siregar, R., Lestari, E. D., & Salimo, H. (2016). Profil Terapi Artemisinin Combination Therapy (ACT) pada Malaria Anak di RSUD. Scholoo Keyen, Kabupaten Sorong Selatan, Papua Barat Studi Retrospektif. *Sari Pediatri*, 17(5), 323. <https://doi.org/10.14238/sp17.5.2016.323-326>