

PENGABDIAN MASYARAKAT

Gangguan Psikosomatis Pada Lansia Di Kelurahan Sei Mati

Nanda Sari Nuralita¹, Shiyang Yang Halim²

¹Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,

²Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

email : nandasari@umsu.ac.id

Abstrak: Psikosomatis adalah penyakit yang melibatkan antara pikiran dan fisik. Hal ini dikarenakan pikiran dapat memengaruhi sistem pada tubuh sehingga akan menimbulkan keluhan ataupun gejala pada fisik. Tujuan sosialisasi pada kegiatan ini ialah untuk menyampaikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat terutama lansia tentang gangguan psikosomatis. Sosialisasi akan dilakukan dengan cara menjelaskan secara langsung kepada masyarakat dengan poster dan membagikan brosur. Gangguan psikosomatis banyak dialami oleh berbagai kalangan baik muda maupun tua. Psikosomatis akan menyerang seseorang yang mengalami dan merespon suatu keadaan secara berlebihan, sehingga akan membuat pikiran negatif yang nantinya memengaruhi sistem tubuh. Faktor yang dapat menyebabkan gangguan psikosomatis berupa gangguan pada psikologis ataupun kejiwaannya, faktor sosial ekonomi, keluarga dan kesehatan.

Kata Kunci: Psikosomatis, Lansia

PENDAHULUAN

Gangguan psikosomatis ialah gangguan bentuk penyakit fisik yang diakibatkan oleh gangguan psikis dan kecemasan berlebihan secara terus-menerus. Psikosomatis adalah gangguan psikologis yang terjadi karena pemikiran dan menimbulkan keluhan pada fisiknya. Psikosomatis biasanya disebabkan oleh gangguan kejiwaan dan sosial. Seseorang dapat terguncang diakibatkan oleh emosi yang menumpuk dan memuncak yang terjadi secara berkepanjangan. Hal tersebut dapat muncul akibat perasaan tertekan, cemas, bosan dan kesepian yang menimbulkan keluhan pada tubuhnya.¹

Mengutip dari *Psychiatric Mental Health Nursing* (2006) bahwa gangguan psikosomatis adalah hubungan yang kompleks antara fisik dan pikiran yang menyebabkan pasien akan mengalami gangguan pada fungsi sosial dan lainnya serta pasien akan mengalami gangguan jiwa lainnya.² Ciri utama pada gangguan psikosomatis adalah keluhan pada gejala fisik yang berulang, di mana perlu dibawa ke dokter untuk melakukan pengecekan.¹ Diperkirakan 15-33% pasien yang berobat ke dokter sebenarnya bukan karena suatu penyakit kronis melainkan emosional seperti ketakutan, merasa tidak aman, frustrasi dan khawatir.² Rasa emosional itu yang akan menyebabkan keluhan-keluhan seperti susah tidur, keluhan pada lambung, sakit kepala, jantung bedebar, dan lain-lain.³

Beberapa keluhan yang dialami oleh seseorang yang memiliki gangguan psikosomatis adalah nyeri pada bagian tubuh yaitu pegal-pegal, perut tidak enak,

muntah, mual, kembung, tubuh terasa tidak nyaman, kulit gatal-gatal, kesemutan, pedih seperti terbakar, nyeri di dada, menstruasi tidak teratur, sakit kepala dan linu-linu pada peresendian.⁴ Penyebab keluhan fisik yang dirasakan tidak dapat menjelaskan bagaimana keluhan ini dapat muncul di berbagai tempat yang berbeda dan muncul secara bergantian. Hal tersebut mengganggu aktivitas banyak orang sehingga sering ke dokter untuk melakukan pemeriksaan tetapi mendapatkan hasil yang relative dalam batas normal.⁵

Faktor penyebab terjadi gangguan psikosomatis bukan penyebab tunggal melainkan kebanyakan karena kondisi kejiwaan. Faktor yang dapat menyebabkan gangguan psikosomatis adalah faktor keluarga, faktor kesehatan, faktor sosial dan ekonomi dan faktor psikologis.² Faktor keluarga yang memicu gangguan psikosomatis diantaranya seperti mempunyai masalah dengan pasangan, hubungan seksual tidak seperti yang diharapkan, perceraian, dan sebagainya. Faktor kesehatan dapat berupa penggunaan obat jangka panjang, menderita penyakit berat atau menahun, komplikasi pasca operasi ataupun akibat efek samping obat-obatan. Faktor sosial dan ekonomi dapat berupa kesulitan ekonomi, pekerjaan yang tidak tetap, motivasi dan komitmen dalam bekerja yang rendah, dan lain-lain.²

Lanjut usia adalah priode akhir dari suatu siklus kehidupan. Hal ini merupakan suatu periode emas yang tidak dilewati semua orang. Periode ini memerlukan layanan yang baik agar akhir hidupnya Bahagia. Menurut World Health Organization (WHO), mengatakan bahwa

lanjut usia ialah seseorang yang usianya di atas 60tahun. Fisik dan psikososial berubah drastis saat memasuki lanjut usia.⁶

Lansia rentan mengalami gangguan psikosomatis dikarenakan keadaan tubuh yang sudah tidak lagi sehat dan perasaan cemas berlebihan terhadap sesuatu. Agar lansia terhindar dari gangguan psikosomatis, maka lansia harus menghindari faktor pencetusnya terutama pemikirannya. Hal ini dikarenakan jika lansia tidak cemas berlebihan maka terhindar dari penyakit stres. Kehidupan sehari-hari dapat mengakibatkan stres secara sadar maupun tidak sadar. Ukuran stres seseorang berbeda terhadap sesuatu. Tetapi pastinya stres diakibatkan oleh rasa tertekan baik secara psikis maupun fisik.⁷ Kecemasan dapat hadir dikarenakan seseorang stres di mana akan terasa khawatir yang disertai respon pada tubuh.⁸

Masalah yang dihadapi seseorang jika tidak mendapatkan suatu solusi maka akan menyebabkan seseorang memiliki beban pikiran yang terus menerus tertumpuk. Hal tersebut merupakan suatu cikal bakal terjadinya gangguan psikosomatis. Semakin lama hal itu berada di pikiran bawah sadar maka akan menunjukkan keluhan pada fisiknya. Masalah yang berada pada psikis dan emosionalnya merupakan penyebab terjadinya penyakit fisik sekitar 85%. Hal tersebut yang menyulitkan penyembuhan dari penyakit fisik karena permasalahan utamanya berasal dari pikiran.⁹

Gangguan psikosomatis dapat dijumpai pada beberapa bagian tubuh,

seperti:¹⁰

1. pada kulit, sering dijumpai keluhan alergi
2. pada otot, sering dijumpai keluhan rematik, nyeri sendi, dll
3. pada saluran pernafasan, sering dijumpai sindroma hiperventilasi dan asma;
4. pada jantung dan pembuluh darah sering dijumpai penyakit darah tinggi, sakit kepala vaskuler, sakit kepala vasospastik dan migrain;
5. pada saluran pencernaan, sering dijumpai keluhan asam lambung, mual dan muntah;
6. pada saluran kemih dan kelamin, sering dijumpai nyeri panggul, impotensi, ejakulasi dini, dan mengompol;
7. pada sistem endokrin, sering dijumpai hipertiroid dan sindroma menopause.

Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan seseorang supaya tidak terkena gangguan psikosomatis yaitu :¹¹

1. Hindari cemas yang berlebihan. Beribadah serta berdo'a akan menguatkan jiwa spiritual lansia dan akan menghilangkan perasaan cemas dengan semakin kuat perasaan spiritualnya.
2. Memikirkan hal yang positif. Pemikiran yang negatif harus disingkirkan dan dikurangi karena akan menyebabkan stres.
3. Batasi memakai sosial media. Lansia harus fokus pada informasi yang lebih baik seperti WHO ataupun kementerian kesehatan daripada

- dengan kata-kata di media sosial.
4. Bergerak aktif. Menjaga pergerakan dengan selalu aktif untuk melakukannya. Dengan cara yang ringan-ringan saja, mengingat lansia memiliki keterbatasan dalam fisik.
 5. Makan-makanan bergizi dan tidur tepat waktu.
 6. Selalu rileks.
 7. Beraktivitas yang menyenangkan.
 8. Tetap melakukan kegiatan sosial. Seperti menjumpai teman-teman untuk bercerita dan berkomunikasi. Tahapan di atas digunakan untuk mengurangi kecemasan yang di alami lansia. Jika kecemasan sudah berkurang maka stres juga akan teratasi. Hal tersebut akan membuat lansia terhindar dari gangguan psikosomatis.¹¹ Masing-masing orang memiliki reaksi dan respons tubuh yang berbeda atas suatu gangguan psikologi. Memilih cara bertahan dari masalah yang dihadapi dan beradaptasi akan masalah tersebut akan mengurangi risiko dari gangguan psikosomatis.¹²

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Lingkungan III, Kelurahan Sei Mati, Kecamatan Medan Maimun pada hari Minggu, tanggal 27 Agustus 2023. Metode yang digunakan adalah dengan sosialisasi mengenai penyakit yang banyak terjadi dan dialami oleh masyarakat di Lingkungan III. Sosialisasi ini dilakukan secara langsung menggunakan poster dan brosur yang isinya mengenai gangguan psikosomatis terhadap lansia. Sosialisasi ini dilakukan unruk mengedukasi dan memberikan pengetahuan terhadap masyarakat

mengenai penyakit tersebut. Edukasi pada masyarakat menggunakan media yang sederhana agar masyarakat mudah memahami apa yang disampaikan.



Gambar 1. Sosialisasi kegiatan

Selain sosialisasi, kegiatan ini juga melakukan pengecekan kesehatan, yaitu mengukur kadar kolesterol, glukosa darah, asam urat dan tekanan darah. Jika dijumpai adanya peningkatan dari kadar kolesterol, glukosa darah, asam urat dan tekanan darah, masyarakat akan diberikan edukasi untuk mencegah dan melakukan pengobatan yang sesuai, dan juga diberikan informasi agar jangan sampai terjadi komplikasi yang tidak diinginkan.



Gambar 2. Pemeriksaan Cek Kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi yang dilakukan merupakan salah satu sarana untuk mengedukasi masyarakat Lingkungan III, Kelurahan Sei Mati. Hal ini dilakukan agar masyarakat lebih mewaspada dan berhati-hati terhadap penyakit-penyakit yang dapat terjadi pada mereka. Masyarakat diharapkan lebih baik pada pemilihan menu makanan. Masyarakat juga dihimbau untuk jangan terlalu cemas berlebihan dikarenakan perasaan cemas akan membuat seseorang mudah jatuh sakit dan terkena gangguan psikosomatis.

Masyarakat harus memahami prinsip dan pola hidup yang lebih sehat melalui kuliah kerja nyata mandiri yang telah kami lakukan. Kuliah kerja nyata ini merupakan pengaplikasian dari ilmu yang kamu dapatkan di bangku kuliah.¹³ Edukasi kami akan menekankan hal tersebut ke masyarakat agar lebih terarah dalam

menjalani keseharian. Saya lebih menekankan kepada masyarakat untuk tidak cemas berlebihan dan memikirkan hal-hal yang positif. Pemikiran dan jiwa sangat memengaruhi kesehatan seseorang. Pemikiran yang berlebihan akan membuat seseorang mengalami penyakit fisik seperti yang terjadi pada gangguan psikosomatis. Gangguan ini banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis seseorang. Jadi, semakin banyak pemikiran yang tidak baik membuat tubuh dan fisik mengalami keluhan. Keluhan tersebut terjadi di seluruh tubuh baik kulit, perut, dada, dan lainnya.

Psikologis seseorang harus dalam keadaan baik agar tubuh mengikuti pemikiran untuk selalu baik. Pentingnya keadaan mental seseorang juga perlu diperhatikan. Lansia sangat perlu bimbingan dengan cara meminta untuk menceritakan dan berbagi cerita mengenai pemikiran yang tidak enak dan menyesakannya. Hal ini sebagai tindakan antisipasi agar lansia selalu dalam keadaan sehat dan prima.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat termasuk ke dalamnya adalah kegiatan sosialisai seperti ini. Saya dan rekan saya telah melakukan kegiatan sesuai yang telah dirancangkan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan rasa kewaspadaan terhadap masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan supaya tidak terkena penyakit yang tidak diinginkan. Edukasi dilakukan dengan menyampaikan kesehatan pemikiran yang berhubungan dengan penyakit pada tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya menjaga kesehatan pikiran, jiwa dan fisik. Dengan menjaga kesehatan jiwa

maka fisik akan terjaga. Kesehatan mental mungkin terlihat sepele, namun mental seseorang sangat memengaruhi apapun yang ada pada tubuh kita. Melemahnya mental akan membuat sistem di dalam tubuh juga menurun. Maka, pentingnya menjaga kesehatan mental perlu untuk disuarakan kedepannya sebagai tindakan antisipasi yang lebih baik kedepannya terutama bagi lansia yang terlalu cemas berlebihan terhadap suatu hal.

REFERENSI

1. Noer RM, Usnah A, Jannah IN, Millu PN, Pranata R, Hairuna S, et al. Sosialisasi kesehatan gangguan psikosomatis menggunakan media *x banner* pada Lansia di Yayasan Panti Jompo Budi Sosial Batam. *J. Pengabdian Masyarakat*. 202 ; 1(2) : 314-319.
2. Apriyani SPR. Faktor-faktor penyebab psikosomatis pada orang dengan kecenderungan psikosomatis. *J. Psikoborneo*. 2018 ; 6(3) : 425-430
3. Julaeha ES, Megawati I. Dzikir bersama Lansia sebagai upaya menurunkan gejala psikosematis dan bakti sosial di Desa Cikampek Timur. *J. Sivitas*. 2021 ; 1(2) : 71-80
4. Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat. Psikosomatis [Internet]. 2023 Juli [dikutip 9 September 2023]. Available from : <https://rsjlawang.com/news/detail/919/psikosomatis>
5. Gamayanti W, Hidayat IN. Marah dan kualitas hidup orang yang mengalami psikosomatik. *J. Psikologi*. 2019; 18(2) : 177-186
6. Yusamah UB. Layanan dukungan psikososial bagi lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha DKI Jakarta (Studi kasus di PTSW Budi Mulya 3, DKI Jakarta). *J. Pembangunan dan Administrasi Publik*. 2020 September ; 2(2) : 44-58.
7. Deantri F, Sawitri AAS. Proporsi stres dan gejala psikosomatik pada siswa kelas xii sekolah menengah atas di Kota Denpasar. *J. Bios Logos*. 2020 Februari ; 10(1) : 27-33
8. Yusfarni D. Hubungan kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis Remaja pada Pandemi Covid 19 di Kota Palembang. *J. Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 2021; 21(1) : 295-298
9. Nikmarijal. Upaya peningkatan pemahaman tentang psikosomatis dengan bimbingan dan konseling melalui layanan informasi di Desa Kota Kapur. *J. Pengabdian Masyarakat Al-Quwwah*. 2019 Desember ; 2(2)
10. Tarigan T, Sitepu E. Kecerdasan emosional dalam mengatasi tekanan di masa akhir studi. *J. Teologi Pantekosta*. 2020 ; 3(1) : 25-35.
11. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala. Tips Lansia terhindar dari penyakit psikosomatis pada kondisi Pandemi [Internet]. 2022 [dikutip 1 September 2023]. Available from : <https://stikespantikosala.ac.id/2021/10/22/tips-lansia-terhindar-dari-penyakit-psikosomatis-pada-kondisi-pandemi/>
12. Fanira S, Rohmadani ZV. Psikosomatis ditinjau dari *self-resilience* yang dimiliki mahasiswa semester akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *J.*

- of Psychological Perspective* 2021 ;
3(1) : 37-42
13. Aliyyah RR, Rahmawati, Septriyani
W, Safitri J, Ramadhan SNP. Kuliah
Kerja Nyata : Pengabdian kepada
masyarakat melalui kegiatan
pendampingan pendidikan. *J.
Masyarakat Mandiri*. 2021; 5(2) :
663-676