

PESANTREN LANSIA SEBAGAI UPAYA MEMINIMALKAN RISIKO PENURUNAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI BALAI REHABILITASI SOSIAL LANSIA UNIT II PUCANG GADING SEMARANG

Tika Handayani, Mitsalina Maulida H, Ns. Nurullya Rachma, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang
mitsalnya@gmail.com

Abstrak

Lansia mengalami penurunan fungsi kognitif seiring dengan penambahan usia. Penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat dicegah dengan memaksimalkan daya kerja otak, salah satunya melalui peningkatan aktivitas spiritual. Aktivitas spiritual tersebut meliputi pelaksanaan aktivitas ibadah seperti membaca Al Qur'an, kajian, wisata ruhani, shalat sunnah, shalat wajib dan dzikir berjama'ah yang dilakukan secara rutin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas spiritual terhadap tingkat kognitif lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Unit II Pucang Gading Semarang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimental. Desain penelitian ini adalah desain pre dan post. Penentuan sampel menggunakan tehnik *consecutive sampling*, dimana terdapat kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *The Short Portable Status Mental Questionnaire* (SPSMQ) untuk mengukur status kognitif dan kuisioner spiritual Khalil A Khavari untuk mengukur frekuensi ibadah dan nilai spiritual pada lansia. Sampel penelitian berjumlah 30 orang dari 115 lansia dengan gangguan kognitif ringan hingga sedang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan selama dua bulan, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aktivitas spiritual terhadap fungsi kognitif pada lansia. Pada lansia perempuan, peningkatan fungsi kognitif mencapai 31,25 % dan pada lansia laki-laki, peningkatan kognitif mencapai 60%.

Kata kunci : *Fungsi kognitif, Aktifitas Spiritual, Pesantren lansia*

Pendahuluan

Angka pertumbuhan lansia di Indonesia terus meningkat setiap tahun dengan rata-rata populasi usia lanjut adalah 3,9% pertahun. Menurut hasil penelitian (statistik) yang dikemukakan oleh Departemen Kependudukan, total populasi usia lanjut di Indonesia pada tahun 2010 mencapai 11,4% (Handayani, 2009). Peningkatan jumlah lansia di Kota Semarang menjadi mencapai 9,36 % pada tahun 2009 dan menjadi urutan terbesar kedua jumlah lansianya (Depsos, 2007). Peningkatan jumlah penduduk lansia harus diikuti dengan meningkatnya kesejahteraan pada lansia namun realitanya hampir 80% lansia memiliki sedikitnya satu masalah kesehatan kronis dan menurunnya kognitif serta memori. Hal ini juga dialami pada lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang. Berdasarkan hasil interview dengan pihak Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang, jumlah lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif mencapai 50% atau sekitar 55 lansia.

Salah satu upaya untuk meminimalkan risiko penurunan kognitif adalah dengan meningkatkan spiritual lansia. Melalui aktivitas spiritual, secara tidak langsung fungsi kognitif lansia dapat dilatih sehingga penurunan kemampuan ini dapat diminimalkan (Hamid, 2000). Berbagai aktivitas spiritual itu sendiri misalnya

shalat, berdzikir, dan mengaji dapat membantu memperbaiki fungsi kognitif lansia yang meliputi proses belajar, persepsi pemahaman, pengertian, dan perhatian. Pelaksanaan aktivitas spiritual di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang masih memiliki beberapa kendala yang ditunjukkan dengan rendahnya motivasi lansia untuk menjalankan ibadah sehingga jarang mendirikan shalat lima waktu dan jarang mengikuti pengajian.

Melihat permasalahan yang ada, dibutuhkan suatu program yang akan mendukung pemenuhan kebutuhan spiritual lansia dengan memaksimalkan fasilitas yang tersedia. Program tersebut dapat berupa pesantren lansia. Program ini meliputi pelaksanaan aktivitas ibadah rutin, seperti membaca Al Qur'an, kajian, wisata ruhani, shalat sunnah, shalat wajib dan dzikir berjama'ah, serta pendidikan ketrampilan. Aktivitas tersebut mendorong lansia untuk turut berpartisipasi aktif sehingga dapat memberikan pengaruh terhadap produktivitas, kemampuan mempertahankan harga diri, kemandirian, peningkatan kesehatan fisik dan psikososial. Selain itu, aktivitas di atas yang dilakukan secara rutin dapat membantu lansia untuk melatih fungsi kognitif sehingga dapat meminimalkan risiko penurunan kognitif pada lansia di

Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II
Pucang Gading Semarang.

Metode

1. Assessments

Tahap *assessment* dilakukan terhadap lansia guna mengetahui kondisi mereka, contohnya dengan mengukur tingkat fungsi kognitif dan kemampuan berkomunikasi sehingga terdapat beberapa kondisi yang diutamakan bagi lansia yang dapat mengikuti program ini.

Assessment untuk mengukur fungsi kognitif dilakukan dengan menggunakan instrument SPSMQ (*The Short Portable Mental Status Questioners Test*) yang merupakan instrument baku dalam mengukur tingkat kognitif lansia. Hasil penilaian instrument ini merupakan *pre-test* untuk melihat kondisi awal fungsi kognitif lansia sehingga didapatkan data yang akurat. Selain kemampuan kognitif, kehidupan spiritual lansia juga akan dikaji melalui kuesioner tersendiri. Kuesioner ini digunakan untuk melihat frekuensi ibadah dan nilai spiritual para lansia.

2. Preparation

- a. Sosialisasi ke pengurus Balai Rehabilitasi Sosial Pucang Gading
Sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 29 Februari 2012. Pada sosialisasi ini petugas yang

datang sebanyak 28 orang yang terdiri dari kepala Rehabilitasi, Bagian Tata Usaha, Bagian kesehatan dan pramukti, bagian Bimbingan sosial dan spiritual serta bagian Penyantunan. Penyampaian program dilakukan oleh tim dengan didampingi oleh dosen pembimbing.

- b. Sosialisasi ke Lansia

Sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2012. Semua target peserta lansia dapat diikutsertakan dalam program ini yaitu sebanyak 30 orang. Pada saat sosialisasi para lansia dijelaskan mengenai program yang telah disepakati, manfaat serta beberapa aturan dalam pelaksanaan program

- c. Pembuatan Modul Pesanten Lansia

Modul merupakan panduan tertulis bagi petugas sebagai gambaran program dan dapat digunakan untuk membantu petugas selama program berlangsung. Modul ini menerangkan ringkasan materi pada saat sosialisasi. Isi dari materi meliputi pesantren lansia, kognitif lansia, dan spiritual lansia. Dalam modul juga di paparkan nama-nama lansia yang

mengikuti program serta jadwal yang telah disepakati.

3. Execution

a. Penyepakatan Jadwal

Langkah awal yang dilakukan dalam tahap ini adalah sosialisasi program pesantren lansia kepada petugas balai. Sosialisasi yang telah diadakan pada tanggal 29 Februari 2012 dihadiri oleh 28 petugas balai yang terdiri dari petugas kesehatan, pramukti, tata usaha, dan bimbingan, serta 1 dosen pembimbing. Dalam sosialisasi kali ini, tim menyampaikan program yang merupakan kombinasi antara program yang telah dicanangkan oleh balai dengan program baru yang

menekankan pada aktivitas spiritual terkait dengan pesantren lansia. Setelah disampaikan kepada petugas, terdapat beberapa perubahan jadwal di balai sehingga harus ada penyesuaian jadwal kembali.

b. Bimbingan Kader

Setelah sosialisasi dan jadwal telah disepakati, tim menunjuk empat lansia sebagai kader. Keempat kader tersebut diberi tanggung jawab yaitu memonitor lansia yang lainnya dalam pelaksanaan program pesantren lansia. Selain itu, kader diharapkan dapat memotivasi dan mengajak lansia-lansia lainnya agar lebih tanggap dan semangat dalam pelaksanaan program

c. Target kurikulum

Kegiatan	Target	Tujuan
1. Shalat berjamaah	- Shalat 5 waktu dalam sehari (minimal 3 kali berjamaah) dalam sehari	- Meningkatkan ibadah kepada Tuhan Yang Maha Esa - Proses menghafal bacaan-bacaan dalam shalat.
2. Doa Harian	- Doa masuk Rumah - Doa masuk/keluar WC - Doa makan (doa harian lainnya)	- Meningkatkan aktivitas spiritual lansia. - Peningkatan kognitif (daya ingat) terhadap kegiatan sehari-hari.
3. Keterampilan	- Membuat tasbih - Membuat kerajinan dari kain flanel - Merangkai bunga	- Melatih konsentrasi para lansia.

4. Monitoring

Monitoring dilakukan setiap satu minggu sekali dengan cara memantau keberlangsungan program yang

dijalankan melalui lembar harian yang telah dibagikan kepada 4 kader lansia. Setiap hari para kader ini memantau perkembangan tiap lansia lain yang

mengikuti program. Hal ini diperlukan agar program dapat diselenggarakan secara *continue* oleh para lansia dan para pengurus yang terlibat di dalamnya. Selain itu, monitoring juga dilakukan dengan tujuan ketika dalam pelaksanaan program ini mengalami kesulitan maka baik para lansia maupun pengurus dapat bertanya dan menemukan solusi.

5. *Evaluation*

Evaluation dilaksanakan setiap satu bulan dari masa kerja keberlangsungan program dan evaluasi akhir pada akhir program. Pada evaluasi satu bulanan para lansia dan pengurus berbagi pengalamannya selama kurang lebih satu bulan menjalani program. Terdapat pula pembahasan mengenai evaluasi program yang kurang maksimal agar diubah menjadi lebih relevan dan aplikatif. Pada evaluasi bulanan ini juga dilakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat perkembangan kognitif dan spiritual lansia.

Evaluasi akhir program dilakukan pada akhir pelaksanaan. Evaluasi ini berupa *post-test* terhadap tingkat kemampuan fungsi kognitif dan kegiatan spiritual lansia. Pengujian *post-test* menggunakan SPSMQ dan kuesioner spiritual yang sama dengan *pre-test* sebelumnya. Hasil kemudian akan dilihat melalui

grafik perbandingan antara *pre-test* dan *post-test*.

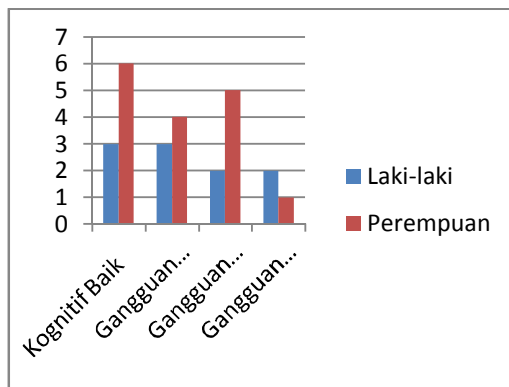
Hasil

Luaran dari program pesantren lansia adalah meminimalisir penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan aktivitas-aktivitas spiritual. Kebanyakan para lansia yang tidak memiliki kegiatan penunjang akan mengalami proses penurunan kognitif secara bertahap dan menyebabkan meningkatnya resiko demensia (pikun). Melalui kegiatan ini, fungsi kognitif pada lansia dapat meningkat. Ketercapaian lain yaitu peningkatan aspek spiritual pada lansia. Peningkatan tersebut dapat diperoleh melalui aktivitas spiritual seperti shalat berjamaah, belajar iqra' dan doa-doa. Peningkatan ini diukur melalui serangkaian *post-test* yang dilakukan setiap bulan dan pada akhir program pesantren lansia. Hasil dari *post test* yang berupa kuesioner SPSMQ guna mengukur tingkat kognitif lansia dan kuesioner spiritual Khalil A Khavari dibuat grafik sehingga terlihat kemajuan tingkat kognitif dan spiritual yang signifikan.

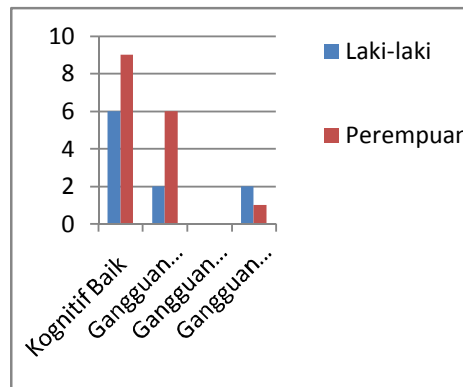
Sejak awal, tim pelaksana berkoordinasi dengan kepala bagian bimbingan sosial di Balai Rehabilitasi Sosial Unit II Pucang Gading Semarang dalam menentukan target tiga puluh lansia yang akan mengikuti *pre-test* program pesantren lansia dengan mempertimbangkan kriteria yang telah

ditetapkan. Hasil dari koordinasi tersebut adalah didapatkan 13 lansia laki-laki dan 17 lansia perempuan yang memenuhi kriteria dan dapat dijadikan peserta pesantren lansia. Namun sebelum melakukan *pre-test*, terdapat satu lansia laki-laki wafat, dua lansia laki-laki keluar

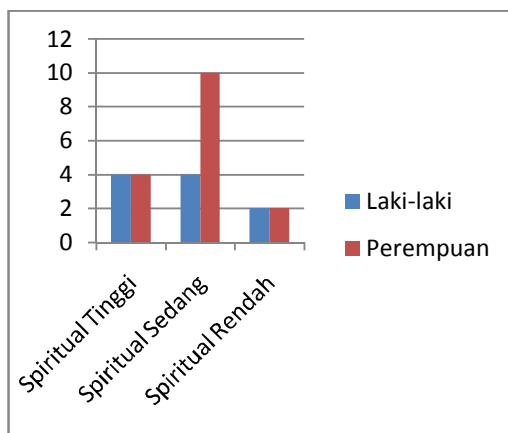
dari balai, dan satu lansia perempuan beragama Kristen sehingga pada akhirnya hanya terdapat 26 lansia yang berhasil mengikuti *pre-test*. Berikut ini adalah grafik hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* tingkat kognitif dan spiritual lansia.



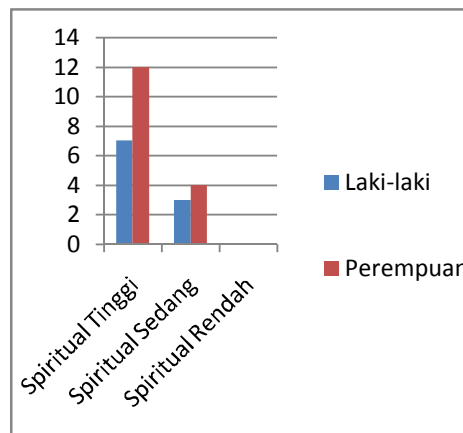
Grafik 1. Hasil *Pre-test* Tingkat Kognitif Lansia



Grafik 2. Hasil *Post-test* Tingkat Kognitif Lansia



Grafik 3. Hasil *Pre-Test* Tingkat Spiritual Lansia



Grafik 4. Hasil *Post-Test* Tingkat Spiritual Lansia

Berdasarkan grafik di atas, dapat disimpulkan adanya peningkatan tingkat spiritual dan fungsi kognitif pada lansia setelah mengikuti program pesantren lansia selama dua bulan. Pada lansia

perempuan, peningkatan fungsi kognitif mencapai 31,25 % (5 orang mengalami peningkatan fungsi kognitif) dan peningkatan spiritual mencapai 50% (8 orang mengalami peningkatan spiritual).

Pada lansia laki-laki, peningkatan kognitif mencapai 60% (6 orang mengalami peningkatan kognitif) dan peningkatan spiritual mencapai 60% (6 orang mengalami peningkatan spiritual).

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pesantren lansia merupakan upaya yang terbukti dapat meminimalkan risiko penurunan fungsi kognitif pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan lansia yang mengalami peningkatan fungsi kognitif setelah mengikuti program pesantren lansia selama tiga bulan secara rutin. Program pesantren lansia merupakan program inovasi dengan menerapkan teori-teori yang sebelumnya ada untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dan dikemas dalam serangkaian kegiatan rutin yang khusus diaplikasikan untuk lansia, yaitu ibadah bersama (sholat, membaca Al-Qur'an). Program pesantren lansia ini belum pernah diterapkan oleh unit rehabilitasi sosial lainnya dan merupakan terobosan baru untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

Program pesantren lansia ini dilaksanakan berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tentang manfaat gerakan solat dan manfaat membaca. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prof. Sholeh gerakan sholat memiliki banyak manfaat, termasuk gerakan sujud (Sagiran, 2007). Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir

maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Hal ini juga dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang dan daya pikir seseorang, termasuk lansia. Pesantren lansia mendorong lansia untuk mengerjakan ibadah solat berjamaah sehingga frekuensi gerakan shalat yang berfungsi untuk meningkatkan fungsi kognitif menjadi lebih sering dilakukan dan dapat meningkatkan fungsi kognitifnya. Di dalam aktivitas shalat pun terdapat aktivitas membaca dan mengingat. Kedua aktivitas tersebut dapat meningkatkan fungsi kognitif. Hal ini berdasarkan beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan lansia untuk belajar dan mengingat dapat dipertahankan seperti sebelumnya jika diberikan perhatian khusus berupa aktivitas yang dapat memaksimalkan kerja otak (Bastable, 2002).

Keterbatasan penelitian ini adalah tidak adanya grup kontrol sebagai pembanding dari grup lansia yang mendapatkan intervensi berupa pesantren lansia. Hal ini menyebabkan peneliti hanya fokus pada lansia yang menjadi target intervensi dan tidak dapat membandingkan sejauh mana perbedaan fungsi kognitif lansia yang mengikuti pesantren lansia dan

tidak mengikuti pesantren lansia. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah dengan penambahan grup kontrol sehingga dapat diketahui tingkat perbedaan fungsi kognitif pada lansia yang rutin dan tidak rutin melaksanakan kegiatan ibadah secara jelas dan akurat.

Kesimpulan

Populasi lanjut usia di dunia bertambah dengan cepat dibanding penduduk dunia seluruhnya, bahkan relatif akan lebih besar di negara-negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Angka pertumbuhan lansia di Indonesia terus meningkat setiap tahun dengan rata-rata populasi usia lanjut adalah 3,9% pertahun. Peningkatan jumlah penduduk lansia berbanding lurus dengan meningkatnya harapan hidup dan kesejahteraan suatu populasi. Namun, hampir 80% lansia memiliki sedikitnya satu masalah kesehatan kronis. Seseorang dengan penyakit kronis sering menderita gejala yang melumpuhkan dan mengganggu kemampuan untuk melanjutkan gaya hidup normal mereka. Kondisi yang menyebabkan peningkatan ketergantungan pada lansia adalah adanya penurunan fungsi kognitif. Salah satu upaya untuk meminimalkan risiko penurunan kognitif dengan meningkatkan spiritual lansia. Melalui aktivitas spiritual, secara tidak langsung fungsi kognitif lansia dapat

dilatih sehingga penurunan kemampuan ini dapat diminimalkan.

Program pesantren lansia melalui pelaksanaan aktivitas ibadah rutin, seperti membaca Al Qur'an, kajian, wisata ruhani, shalat sunnah, shalat wajib dan dzikir berjama'ah, serta pendidikan ketrampilan akan membantu pemenuhan kebutuhan spiritual dan melatih fungsi kognitif lansia untuk mencapai masa lansia yang sejahtera dan tujuan menua sehat lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang. Program pesantren lansia yang berjalan selama dua bulan melibatkan 26 lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang. Peningkatan fungsi kognitif dan spiritual lansia mengikuti program pesantren lansia diukur dengan instrument SPSMQ (*The Short Portable Mental Status Questioners Test*) yang merupakan instrument baku dalam mengukur tingkat kognitif lansia sedangkan kehidupan spiritual lansia dikaji melalui kuesioner spiritual Khalil A Khavari untuk melihat frekuensi ibadah dan nilai spiritual para lansia. Hasil pelaksanaan program pesantren lansia yang berjalan selama dua bulan menunjukkan adanya peningkatan fungsi kognitif mencapai 31,25 % dan peningkatan spiritual mencapai 50% pada lansia perempuan serta peningkatan kognitif mencapai 60% dan peningkatan spiritual mencapai 60% pada lansia laki-laki.

Saran

Program pesantren lansia yang telah dilaksanakan memiliki kendala yaitu realisasi jadwal yang tidak sesuai perencanaan. Meskipun jadwal telah disepakati sebelum pelaksanaan program pesantren lansia, terdapat beberapa perubahan karena adanya agenda mendadak di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang, seperti tertundanya pelaksanaan Festival Pesantren Lansia. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan koordinasi antara tim pelaksana dengan pengurus balai.

Program pesantren lansia memiliki esensi yang tinggi dalam peningkatan aktivitas spiritual dan fungsi kognitif pada lansia. Program ini diharapkan dapat berlanjut dan dikembangkan di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang. Adapun upaya untuk mencapai harapan tersebut antara lain meningkatkan hubungan kerjasama dan ekspansi jaringan dengan mitra penunjang (Departemen Agama, pondok pesantren, Lembaga Swadaya Masyarakat). Dengan

demikian, penerapan program pesantren lansia yang baik di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang dapat dijadikan percontohan bagi balai rehabilitasi sosial lansia lainnya.

Daftar pustaka

- Depsos. 2007. Konsekuensi peningkatan populasi lansia dari tahun ke tahun. (<http://www.depsos.go.id/modules.php?name=News&File=article&sid=774>), diakses pada 17 Agustus 2012.
- Hamid, A. Y. 2000. Buku Ajar Aspek Spiritual dalam Keperawatan. Jakarta: Hart, J.A. 2002. Spirituality and Palliative Care. <http://cancer-research.umaryland.edu/spirituality.htm>
- Handayani, Hermina. 2009. Rumah Sakit Khusus Lansia Di Semarang. Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.
- Sagiran. 2007. Mukjizat Gerakan Shalat. Jakarta : Qultummedia
- Susan Bastable. 2002. Perawat Sebagai Pendidik : Prinsip-Prinsip Pengajaran dan Pembelajaran. EGC : Jakarta.