

## Mandiri dan Sehat Melalui Terapi Komplementer bagi Lansia di Griya Asih Lawang

Eny Rahmawati<sup>1</sup>, Eka Yuni Indah Nurmala<sup>2</sup>, Nadhifah Rahmawati<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Profesi Ners, STIKes Kendedes Malang, Malang, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Kendedes Malang, Malang, Indonesia

Email: [yunikendedes@gmail.com](mailto:yunikendedes@gmail.com)



Received: 19-04-2022

Accepted: 08-07-2022

Published: 31-12-2022

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Ketercapaian penuaan yang sehat dan berkualitas diharapkan akan dapat meningkatkan kesehatan fisik, sosial, dan mental lansia agar dapat berperan aktif dalam masyarakat serta menikmati kehidupan yang mandiri tanpa diskriminasi. Pembinaan dan pelayanan kesehatan lansia perlu ditingkatkan dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk kesehatan dan kemandirian melalui terapi komplementer. **Tujuan** pengabdian masyarakat ini adalah melatih pengasuh RAAL Griya Asih dan para lansia tentang terapi komplementer. **Metode** Sasaran/mitra dari kegiatan ini adalah RAAL Griya Asih Lawang yang terdiri dari 33 lansia dan 7 pengasuh berupa pemberian pendidikan kesehatan melalui penyuluhan, demonstrasi lansia tentang terapi komplementer yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), totok punggung (topung) dan relaksasi. Metode evaluasi adalah dengan menilai kemampuan dalam melakukan praktik komplementer dan dievaluasi kembali pada 4 hari berikutnya. **Hasil** kegiatan berupa peningkatan pengetahuan dan ketrampilan lansia serta pengasuh RAAL Griya Asih dalam kemampuan komplementer SEFT, topung dan relaksasi. Pada kelompok pengasuh perolehan nilai adalah pengetahuan kurang sebanyak 28,28%, nilai ketrampilan kurang 42,86%, setelah pelatihan pengetahuan baik sebanyak 100%, ketrampilan cukup 14,3% dan ketrampilan baik sebanyak 85,7%. Pada kelompok lansia sebelum pelatihan sebagian besar pengetahuan kurang sebanyak 78,78%, dan ketrampilan kurang 75,76%. Setelah pelatihan perolehan nilai pengetahuan baik 24,25%, cukup 45,45%, 30,30% kurang. Sementara ketrampilan komplementer meningkat menjadi baik 12,12% dan cukup 60,61%. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan tentang teknik komplementer akan berkontribusi dalam upaya menuju kemandirian dan kesehatan lansia.

**Kata kunci:** mandiri dan sehat; terapi komplementer; lansia.

### ABSTRACT

**Introduction:** The achievement of healthy aging is expected to be able to improve the physical, social and mental health of the elderly so that they can play an active role in society and enjoy an independent life without discrimination. The guidance and health services for the elderly need to be improved with the aim of improving the health status and quality of life of the elderly for health and independence through complementary therapies. The **purpose** of this community service is to train RAAL Griya Asih caregivers and the elderly about complementary therapies. The target/partner of this activity is RAAL Griya Asih Lawang which consists of 33 elderly, 7 RAAL caregivers. The service **method** is the provision of health education in the form of counseling, demonstrations for each elderly about complementary therapies, namely *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), back acupressure (mask) and relaxation. The evaluation method is to evaluate the ability by doing one-on-one practice and then being evaluated for the next 4 days. **Result:** Increased knowledge for RAAL caregivers from 28.28% who lacked knowledge to lack of knowledge and became good as much as 71.42%. The improvement of skills for RAAL caregivers, initially there were less as much as 42.86%, to less skills only 14.29% and to be good as much as 28.57% and enough by 57.14%. Increased knowledge for the elderly RAAL, initially most of the knowledge is lacking as much as

---

78.78% to 24.25% good and 45.45% enough. Improved skills for RAAL elderly, initially most of the skills were lacking as much as 75.76% to good at 12.12% and sufficient at 60.61%. The results of the activity are increasing the knowledge and skills of the elderly and caregivers of RAAL Griya Asih on complementary abilities, namely SEFT, masking and relaxation, because at first at RAAL Griya Asih they have not applied the three complementary techniques. Increased knowledge and skills on complementary techniques will contribute to efforts towards independence and health of the elderly.

**Keywords:** independent and healthy; complementary therapy; elderly.

---



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## PENDAHULUAN

Usia tua atau lanjut adalah tahapan akhir kehidupan seseorang dan menjadi penutup periode tahap kehidupan. Populasi agregat lansia mengalami peningkatan, menurut data ASEAN jumlah penduduk lansia diatas usia 60 tahun dari 11 negara berjumlah 142 juta jiwa. Indonesia menduduki negara dengan jumlah lansia terbesar di Asia Tenggara dengan usia harapan hidup (UHH) 70,1 tahun pada periode 2010-2015 menjadi 72,2 pada periode tahun 2030-2035, sehingga Indonesia bisa dikatakan menuju ageing population dengan persentase lanjut usia mencapai 10% pada tahun 2020 (Badan Pusat Statistik, 2017; Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, 2016). Peningkatan jumlah maupun UHH lansia merupakan tantangan dalam upaya peningkatkan kesehatan fisik, sosial, dan mental lansia agar mampu tetap berperan aktif dalam masyarakat serta menikmati kehidupan yang mandiri tanpa diskriminasi (Ratnawati et al., 2018; Setyaningrum & Kusuma, 2021). Tantangan utama peningkatan kesehatan lansia saat ini adalah adanya Corona virus Disease-19 / COVID-19 yang merupakan penyakit menular akibat evere acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Lanjut usia merupakan kelompok rentan yang berisiko terkena virus Corona, karena lansia mengalami penurunan kondisi fisiologi dan imunitas tubuh. World Health Organization (WHO) menyebutkan, lebih dari 95% kematian akibat Virus Corona terjadi pada usia lebih dari 60 tahun dimana 8 dari 10 kematian dilatarbelakangi oleh kasus komorbiditas, seperti penyakit kardiovaskular, hipertensi dan diabetes mellitus, dan berbagai kondisi kronis lainnya (Naomi Parmila Hesti Savitri & Wiwit Desi Intarti, 2021).

Pandemic covid 19 dan keputusan pembatasan kunjungan ke pelayanan fasilitas kesehatan, menuntut adanya alternative lain dalam menjaga stabilitas kesehatan lansia. Dalam upaya pemeliharaan kesehatan lansia inilah terapi komplementer diprogramkan sebagai terapi pendamping medis pada lansia. Menurut WHO terapi komplementer diterapkan sebagai terapi support konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis. Indonesia saat ini sedang menerapkan upaya untuk meningkatkan angka harapan hidup menggunakan asuhan komplementer. Kebijakan ini tertuang dalam Permenkes No 15/2018 Yankestrad yang menggolongkan komplementer dalam pengobatan non konvensional yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif (Arjuna & Rekawati, 2020). Terapi komplementer merupakan bidang ilmu kesehatan yang bertujuan menanggulangi penyakit dengan menggunakan teknik tradisional dan alterbatif. Pelayanan ini dikembangkan dengan mengutamakan upaya pencegahan, pemeliharaan kesehatan disamping upaya penyembuhan dan pemulihan melalui asuhan komplementer yang aman. Terapi komplementer memungkinkan pelayanan perawatan pada lansia dilakukan secara holistic dan komprehensif. Pelayanan holistik mengobati tubuh, jiwa, dan pikiran lansia. Beberapa teknik terapi komplementer yang bisa diterapkan

untuk meredakan jiwa dan pikiran adalah terapi relaksasi, terapi music, sentuhan ringan, meditasi, yoga, afirmasi doa. Sedangkan pengobatan fisik dengan teknik pijat refleksi, totok punggung, terapi warna, bekam, acupressure dll (Suwastika & Rahman Hidayat, 2020; Widaryanti & Herliana, 2019).

Permasalahan pada mitra **pertama** berdasarkan data catatan medis lansia sebanyak 71% lansia mengalami gangguan kesehatan hipertensi, stroke, diabetes mellitus, rematoid arthris dan bisa menjadi komorbid bila terpapar covid-19, sehingga diperlukan perawatan khusus untuk menstabilkan kondisi dan imunitas lansia. **Kedua** adanya himbauan pemerintah untuk tinggal dirumah dan menghindari sumber penularan seperti RS serta tempat pelayanan kesehatan lain menimbulkan kebingungan dalam mencari pertolongan kesehatan. Sehingga penghuni panti lebih memilih untuk menghentikan sementara pemeriksaan dan pengobatan kesehatan ke RS maupun Puskesmas serta memerlukan alternative perawatan juga pengobatan. **Ketiga**, pengasuh di RAAL Griya Asih tidak ada yang berlatar belakang pendidikan profesi perawat dan belum mempunyai kompetensi terapi komplementer yang terstandart sertifikasi, sehingga pertolongan kesehatan dilaksanakan hanya berdasarkan informasi sekilas dari edukasi mahasiswa praktek dan kebiasaan dari pengalaman sebelumnya.

Dari data permasalahan mitra tersebut dapat diterapkan solusi sebagai berikut, untuk mengatasi masalah pertama terapi komplementer yang dapat dilakukan pada lansia di RAAL Griya Asih adalah terapi SEFT, totok punggung dan relaksasi. SEFT adalah terapi yang memanfaatkan kekuatan yang sudah ada di dalam tubuh manusia seperti energi spiritual dan kekuatan psikologi. Penggabungan dua modalitas energy ini akan membantu menyembuhkan persoalan yang di hadapi lansia, dalam arti SEFT dapat membebaskan aliran energi dalam tubuh, dan membebaskan perasaan dari berbagai kondisi negative (Kurnianingsih et al., 2021). Terapi kedua adalah totok punggung, yaitu pemberian stimulus berupa penotakan untuk memperlancar sirkulasi darah pada titik-titik syaraf yang terpusat di area punggung di mana titik tersebut terkoneksi langsung dengan keluhan atau organ yang sedang mengalami gangguan (Abdurrahman, 2018). Sedangkan terapi relaksasi dimaksudkan untuk meredakan keluhan fisik maupun psikologis lansia serta memaksimalkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Terapi komplementer yang di edukasikan dapat dilaksanakan secara aman dan mandiri bagi lansia, sehingga permasalahan ke dua dan ketiga dapat di atasi secara bersamaan melalui pelatihan ini. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah melatih pengasuh RAAL Griya Asih dan para lansia tentang terapi komplementer.

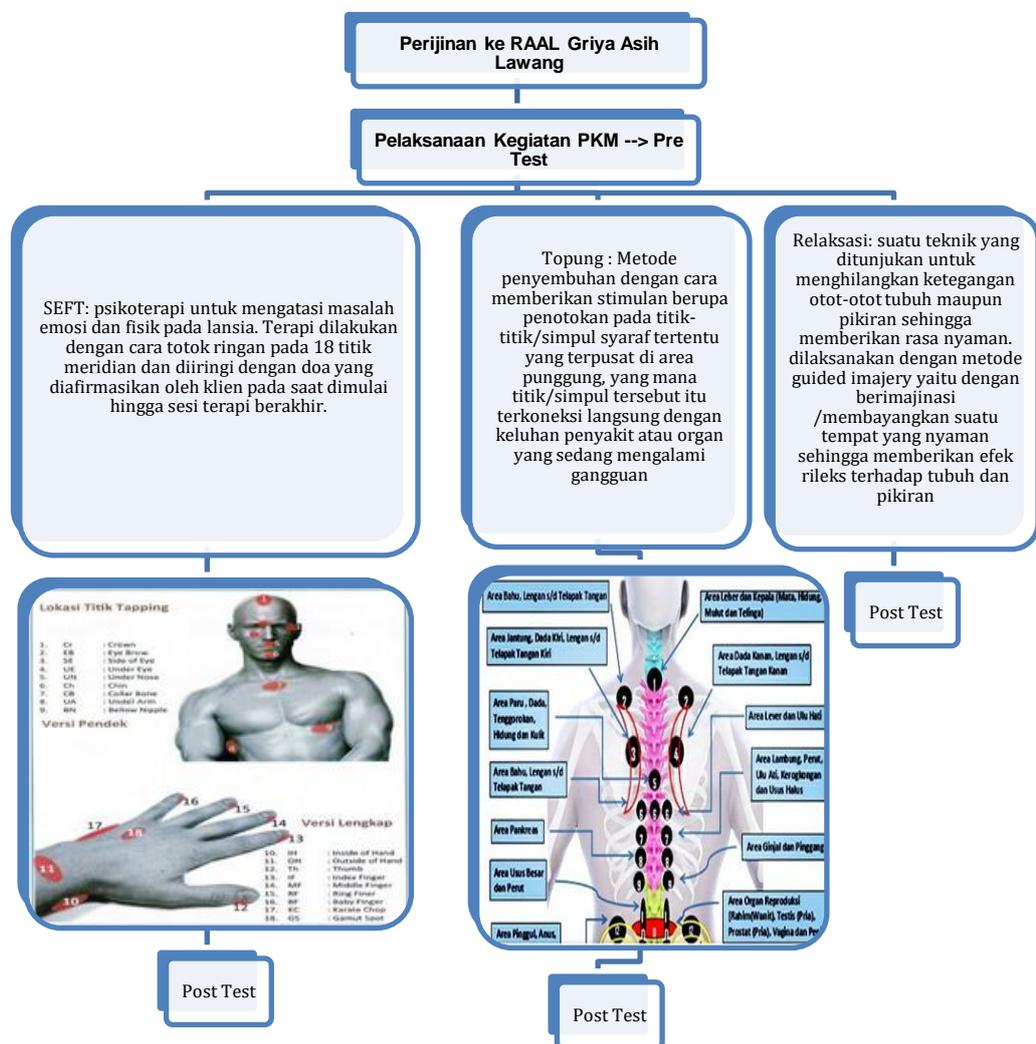
## METODE PELAKSANAAN

Mitra dalam program PKM ini adalah Rumah Asuh Anak dan Lansia (RAAL) Griya Asih lawang yang didirikan oleh Majelis Sinode GPIB pada tanggal 5 Juli 1994 dengan Akte Notaris SOEKAMI, SH nomor 24 tanggal 5 Juli 1994. Kemudian didaftarkan pada Pemerintah Daerah Jawa Timur melalui Unit Pelayanan Terpadu Nomor : P2T/029/07.04/VI/2010 tanggal 09 Juni 2010. RAAL Lawang mempunyai daya tampung 70 orang dan saat ini dihuni oleh 50 lansia dan 20 anak asuh. Rumah Asuh Griya Asih mempunyai 4 pengurus dan 19 karyawan yang terdiri dari pengasuh lansia dan anak dan 9 orang bagian pantry, kebersihan/kebun serta petugas keamanan. Dalam kegiatan sehari hari pengasuh lansia dan anak asuh mempunyai tugas 1) mengawasi lansia, 2) memberikan informasi yang dibutuhkan lansia, 3) memotivasi lansia, 4) memberikan pendampingan kegiatan sehari-hari, 5)

memberikan bantuan kegiatan sehari-hari lansia, dan 6) melaksanakan intervensi dan program pendukung.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh STIKes Kendedes Malang di RAAL Griya Asih Lawang pada tanggal 18-22 Maret 2022. Sasaran/mitra dari kegiatan ini adalah RAAL Griya Asih Lawang yang terdiri dari 33 lansia, 7 pengasuh RAAL, 4 dosen serta 9 mahasiswa. Metode pengabdian adalah pemberian pendidikan kesehatan berupa penyuluhan, demonstrasi masing-masing lansia tentang terapi komplementer yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), titik punggung (topung) dan relaksasi. Metode evaluasi adalah dengan mengevaluasi kemampuan dengan melakukan praktik satu-satu dan kemudian dievaluasi 4 hari berikutnya.

Adapun tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan berdasarkan diagram alir di bawah ini:



Gambar 1 Diagram Alir Tahapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil atau luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

a. Pengetahuan Peserta Pengabmas

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pengasuh pada Terapi Komplementer pada Pengasuh RAAL

Sebelum dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi			Setelah dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi		
Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	1	14,28	Baik	7	100
Cukup	4	57,14	Cukup	0	0
Kurang	2	28,58	Kurang	0	0
Jumlah	7	100	Jumlah	7	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan peningkatan pengetahuan untuk pengasuh RAAL, awalnya ada yang kurang sebanyak 28,28%, tetapi setelah pelaksanaan kegiatan PKM pengetahuan kurang tidak ada serta menjadi baik sebanyak 100%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Lansia pada Terapi Komplementer pada Lansia RAAL

Sebelum dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi			Setelah dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi		
Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)	Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	1	3,03	Baik	8	24,25
Cukup	6	18,19	Cukup	15	45,45
Kurang	26	78,78	Kurang	10	30,30
Jumlah	33	100	Jumlah	33	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan peningkatan pengetahuan untuk lansia RAAL, awalnya sebagian besar pengetahuan kurang sebanyak 78,78% menjadi baik 24,25% dan cukup 45,45%, kurang 30,30%.

b. Ketrampilan Peserta Pengabmas

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Ketrampilan Pengasuh pada Terapi Komplementer pada Pengasuh RAAL

Sebelum dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi			Setelah dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi		
Ketrampilan	Jumlah	Persentase (%)	Ketrampilan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	0	0	Baik	5	85,7%
Cukup	4	57,14	Cukup	2	14,3%
Kurang	3	42,86	Kurang	0	0
Jumlah	7	100	Jumlah	7	100

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan peningkatan ketrampilan untuk pengasuh RAAL, awalnya ada yang kurang sebanyak 42,86%, tetapi setelah pelaksanaan kegiatan PKM ketrampilan pengasuh dengan kategori baik 85,7% dan cukup 14,3%.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Ketrampilan Kelompok Lansia pada Terapi Komplementer pada Lansia RAAL

Sebelum dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi			Setelah dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi		
Ketrampilan	Jumlah	Persentase (%)	Ketrampilan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	0	0	Baik	4	12,12
Cukup	8	24,24	Cukup	20	60,61
Kurang	25	75,76	Kurang	9	27,27
Jumlah	33	100	Jumlah	33	100

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan peningkatan ketrampilan untuk lansia RAAL, awalnya sebagian besar ketrampilan kurang sebanyak 75,76% menjadi baik 12,12% dan cukup 60,61%.

Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan lansia serta pengasuh RAAL Griya Asih pada tiga kemampuan komplementer yaitu SEFT, topung dan relaksasi. Pengetahuan awal didapatkan dari praktikan / mahasiswa yang pernah melakukan penyuluhan, akan tetapi secara ketrampilan belum terbimbing dengan baik, sehingga ketiga terapi tersebut belum dimasukkan dalam program kesehatan lansia di RAAL Griya Asih..



Gambar 2 Menjelaskan Materi Komplementer



Gambar 3 Mempraktikkan Komplementer

Proses menua merupakan hal yang pasti dialami oleh setiap individu, dimulai dari masa dalam kandungan sampai memasuki masa lansia. Lansia akan mengalami penurunan baik kondisi fisik, psikologis maupun social, penurunan kondisi ini berpengaruh pula pada perubahan status kesehatan lansia. Lansia mengalami penurunan kapasitas fungsional hampir pada seluruh sistem tubuhnya, termasuk imunitasnya sehingga rentan terhadap infeksi apapun. Sistem imun sebagai pelindung tubuh lansia tidak bekerja optimal akibat degenerasi organ sehingga faktor faktor inilah yang menjadi penyebab lansia rentan terserang berbagai penyakit, termasuk COVID-19 yang disebabkan oleh virus Corona. Berdasarkan data catatan medis lansia sebanyak 71% lansia mengalami gangguan kesehatan

hipertensi, stroke, diabetes mellitus, rematoid arthritis dan bisa menjadi komorbid bila terpapar covid-19, sehingga diperlukan perawatan khusus untuk menstabilkan kondisi dan imunitas lansia. Terapi komplementer merupakan unsur penting yang dapat menunjang kesehatan lansia.

Faktor usia atau penuaan sebagai dampak peningkatan umur harapan hidup, bahwa penuaan merupakan suatu hal yang normal yang dialami oleh manusia. Penuaan ditandai dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Teori-teori yang menjelaskan bagaimana dan mengapa penuaan terjadi dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu teori biologis dan teori psikososial. Teori biologis berfokus pada indikator yang dapat dilihat dengan jelas pada proses penuaan pada tingkat seluler sedangkan teori psikososial menjelaskan tentang yang berkaitan dengan kepribadian dan perilaku. Penuaan terjadi oleh karena adanya suatu perlambatan dalam sekresi hormon tertentu yang mempunyai suatu dampak pada reaksi yang diatur oleh sistem saraf. Salah satu area neurologi yang mengalami gangguan secara menyeluruh akibat penuaan adalah waktu reaksi yang diperlukan untuk menerima, memproses dan bereaksi terhadap perintah yang dikenal sebagai perlambatan tingkah laku. Respon perlambatan tingkah laku kadang-kadang hilang diinterpretasikan sebagai tindakan melawan, ketulian atau kurangnya pengetahuan (Bossers et al., 2016; Olyverdi & N, 2019).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angka harapan hidup masyarakat Indonesia di tahun 2016 yaitu 60,4 tahun untuk pria dan 63 tahun untuk wanita. Populasi manusia lanjut usia (manula) secara statistik menunjukkan jumlah yang signifikan dalam populasi penduduk di Indonesia. Jumlah manula perempuan lebih banyak dibandingkan dengan manula laki-laki. Makin bertambah usia, makin besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif, hal ini ditunjukkan oleh data pola penyakit pada lanjut usia (World Health Organization, 2020). Kondisi psikologi masa lansia antara laki-laki dan perempuan sangat berbeda terutama dalam menghadapi masalah. Dalam menghadapi masalah, lansia perempuan lebih cenderung mudah depresi karena perempuan cenderung memiliki pengetahuan yang lebih detail daripada laki-laki sehingga justru berpengaruh pada tingkat kecemasan yang lebih besar dibanding lansia laki-laki. Angka Harapan Hidup Perempuan adalah 73,33 tahun. Salah satu hal yang mempengaruhi angka harapan hidup seseorang yaitu gaya hidup yang dijalani. Untuk memperpanjang angka harapan hidup, ada beberapa gaya hidup sehat yang sebaiknya diterapkan dalam keseharian antara lain menjauhkan diri dari stres, berolahraga, cukup istirahat, berhenti merokok, makan makanan bergizi seimbang (Naomi Parmila Hesti Savitri & Wiwit Desi Intarti, 2021).

Kombinasi tiga terapi komplementer (SEFT, Topung, Relaksasi) mempunyai manfaat yang lebih efektif pada lansia RAAL yang mengalami gangguan fisik disertai masalah emosional. Dalam penelitian pendahulu, terapi SEFT terbukti efektif dalam peningkatan kualitas hidup pasien pasca stroke, yang meliputi dimensi fisik seperti mobilitas, perawatan diri, serta mengatasi masalah psikologi (Sutomo & Purwanto, 2016). Terapi SEFT merupakan kombinasi intervensi nonfarmakologis menggunakan aliran energi dalam tubuh pasien untuk mengoptimalkan proses penyembuhan dalam fase perawatan dan pemulihan. Penerapan terapi totok punggung pada lansia yang dilakukan secara bersamaan dengan teknik relaksasi mempunyai manfaat memperlancar peredaran darah dan membuka sumbatan sirkulasi akibat lemak dan

kolesterol di punggung, sehingga memperbaiki jaringan syaraf tulang belakang, mengurangi kecemasan dan depresi (Budiono, 2019; Thalib & Saleh Fitri J, 2022).

Pengasuh di RAAL Griya Asih belum ada yang berpendidikan profesi perawat dan belum mempunyai kompetensi terapi komplementer yang terstandart sertifikasi, sehingga pertolongan kesehatan dilaksanakan hanya berdasarkan informasi sekilas dari edukasi mahasiswa praktek dan kebiasaan dari pengalaman sebelumnya. Lansia dengan keluhan dibantu dengan melakukan terapi pijat, rendam kaki yang dilakukan oleh pengasuh berdasarkan pengalaman sehari-hari dengan menggunakan alat seadanya dan keamanan tempat dan lingkungan yang kurang aman bagi lansia. Lansia hanya ditempatkan pada kursi tanpa pengaman sehingga berisiko mengalami gangguan keseimbangan dan jatuh saat dilakukan perawatan. Dengan adanya pengabdian ini peserta pelatihan telah menunjukkan peningkatan kemampuan dari pengasuh dalam pemberian terapi komplementer, sehingga akan meningkatkan kualitas kesehatan dan kemandirian lansia.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan pada pengetahuan dan ketrampilan lansia dan pengasuh RAAL Griya Asih tentang terapi komplementer yang terdiri dari 3 yaitu SEFT, Topung dan relaksasi yang diharapkan meningkatkan kesehatan dan kemandirian dari lansia. Pada kelompok pengasuh perolehan nilai adalah pengetahuan kurang sebanyak 28,28%, nilai ketrampilan kurang 42,86%, setelah pelatihan pengetahuan baik sebanyak 100%, ketrampilan cukup 14,3% dan ketrampilan baik sebanyak 85,7%. Pada kelompok lansia sebelum pelatihan sebagian besar pengetahuan kurang sebanyak 78,78%, dan ketrampilan kurang 75,76%. Setelah pelatihan perolehan nilai pengetahuan baik 24,25%, cukup 45,45%, 30,30% kurang. Hasil peningkatan setelah pelatihan juga ditunjukkan dengan ketrampilan komplementer lansia meningkat menjadi baik 12,12% dan cukup 60,61%. Pengetahuan dan ketrampilan mitra PKM akan lebih terasah dan bermanfaat lebih luas tidak hanya bagi penghuni panti RAAL Griyah Asih jika terapi ini dimasukkan ke dalam program kesehatan RAAL, dan diusulkan sebagai terapi alternatif dalam posyandu lansia yang secara rutin diadakan di RAAL griya Asih yang diikuti oleh seluruh lansia di lingkungan masyarakat di bawah koordinasi Puskesmas Lawang.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada Ketua STIKes Kenedes Malang, Pimpinan RAAL Griya Asih Lawang, Pengasuh RAAL Griya Asih Lawang, para lansia yang menjadi responden, mahasiswa Prodi Profesi Ners serta yang turut membantu dan bersedia berpartisipasi dalam melaksanakan kegiatan ini..

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdurrahman. (2018). *Pelatihan Totok Punggung "Ikhtiar Sehat Tanda Obat "*. Retrieved from <https://drive.google.com/file/d/15s7AqeAqIZsuAnvQCCbX-aXo5Bpl2nns/view>
- Arjuna, A., & Rekawati, E. (2020). Terapi Komplementer untuk Penatalaksanaan Kecemasan atau Depresi pada Lansia yang Tinggal di Komunitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 205–214. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1430>
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Retrieved from <https://www.bps.go.id/publication/2018/04/13/7a130a22aa29cc8219c5d153/statistik-penduduk-lanjut-usia-2017.html>

- Bossers, W. J. R., van der Woude, L. H. V., Boersma, F., Hortobágyi, T., Scherder, E. J. A., & van Heuvelen, M. J. G. (2016). Comparison of Effect of Two Exercise Programs on Activities of Daily Living in Individuals with Dementia: A 9-Week Randomized, Controlled Trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(6), 1258–1266. <https://doi.org/10.1111/jgs.14160>
- Budiono, S. B. P. (2019). Pemberdayaan Peran Kader Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Terapi Totok Punggung Di Bkl (Bina Keluarga Lansia) Kecamatan Lawang. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Seri Ke-3 Tahun 2019*, 1–10. Retrieved from <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/PSN/article/view/335>
- Kurnianingsih, M. F., Ima, N., & Zahro Chilyatiz. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Berpengaruh terhadap Kecemasan dan Motivasi Sembuh Pasien Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 13(3). Retrieved from <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1685>
- Naomi Parmila Hesti Savitri, & Wiwit Desi Intarti. (2021). Manfaat Asuhan Swedish Massage Pada Lansia Yang Mengonsumsi Olahraga Toga Di Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Stres Lansia. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 12(2), 39–48. <https://doi.org/10.52299/jks.v12i2.88>
- Olyverdi, R., & N, Y. M. (2019). Pengaruh Pemberian Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Activity Of Daily Living Pada Lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha KSI Batusangkar Tahun 2018. *MENARA Ilmu*, XIII(4), 100. Retrieved from <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1313>
- Ratnawati, D., Siregar, T., & Wahyudi, C. T. (2018). Ibm Kelompok Lansia Penderita Dm Di Wilayah Kerja Puskesmas Limo Kota Depok Jawa Barat. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 93–104. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi/article/view/2987>
- Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, Pub. L. No. 25 (2016). Retrieved from [https://dinkes.jogjaprov.go.id/berita/detail/ran-lansia-strategi-mewujudkan-lansia-smart#:~:text=dalam%20usia%20lanjut,-,Rencana%20Aksi%20Nasional%20\(RAN\)%20Kesehatan%20Lanjut%20Usia%20Tahun%202016%2D,Aktif%20dan%20Produktif%20\(SMART\)](https://dinkes.jogjaprov.go.id/berita/detail/ran-lansia-strategi-mewujudkan-lansia-smart#:~:text=dalam%20usia%20lanjut,-,Rencana%20Aksi%20Nasional%20(RAN)%20Kesehatan%20Lanjut%20Usia%20Tahun%202016%2D,Aktif%20dan%20Produktif%20(SMART)).
- Setiyaningrum, I. P., & Kusuma, A. H. (2021). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Wreda Dewanata Slarang Cilacap Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(1), 133–141. Retrieved from <http://ejournal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/252>
- Sutomo, & Purwanto. (2016). Efektivitas Teknik SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 1–8. Retrieved from <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/49>
- Suwastika, N., & Rahman Hidayat, F. (2020). Literature Review: Pengaruh Senam Rematik terhadap Kemandirian Lansia dalam Melakukan Activity Of Daily Living (ADL) di Panti Werdha. *Borneo Student Research*, 2(1), 41–48. Retrieved from <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1429/639>
- Thalib, A. H. S., & Saleh Fitri J. (2022). Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Peningkatan Kualitas Hidup pada Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1). Retrieved from <https://akper-sandikarsa.ejournal.id/JIKSH/article/view/709>
- Widaryanti, R. R., & Herliana. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris*. Yogyakarta: Deepublish. Retrieved from [https://books.google.co.id/books/about/Terapi\\_Komplementer\\_Pelayanan\\_Kebidanan.html?id=QE-wDwAAQBAJ](https://books.google.co.id/books/about/Terapi_Komplementer_Pelayanan_Kebidanan.html?id=QE-wDwAAQBAJ)
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID\_19). COVID-19: vulnerable and high risk groups*. Retrieved from <https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups>