

PENERAPAN KEPERAWATAN HOLISTIK TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL LANSIA

SHERLY AYU PRAMADIANI¹, SITI MAULIDA RAHMAH², SITI AISYAH³, RIRI ADHITIA
HADI⁴, DEWI KASUMA⁵

Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Abstract: *Older adults experience physical, psychological, social, and spiritual changes that may affect their health and quality of life. This study aimed to describe changes in the physical and mental health of older adults following a holistic nursing intervention. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design was used involving 15 older adults selected through total sampling. Data were collected using the Mini Mental State Examination (MMSE), Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ), Geriatric Depression Scale (GDS), Activity Daily Living (ADL), and blood pressure measurements. The intervention included brain exercise, light physical activity, mental health education, spiritual support, and social support. The results showed that participants with normal MMSE scores increased from 8 to 10, while intact intellectual function based on SPMSQ increased from 2 to 3 participants. The number of participants categorized as normal or not depressed based on GDS increased from 5 to 7, and independent ADL increased from 13 to 14 participants. Blood pressure also showed a descriptive decrease after the intervention. These findings indicate positive descriptive changes in several physical and mental health indicators among older adults following the holistic nursing intervention.*

Keywords: *holistic nursing, older adults, mental health, cognitive function, blood pressure*

Abstrak: Lansia mengalami perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang dapat memengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan menggambarkan perubahan kondisi kesehatan fisik dan mental lansia setelah penerapan keperawatan holistik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest* pada 15 lansia yang dipilih menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE), Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ), Geriatric Depression Scale (GDS), Activity Daily Living (ADL), dan pemeriksaan tekanan darah. Intervensi meliputi senam otak, aktivitas fisik ringan, edukasi kesehatan mental, dukungan spiritual, dan dukungan sosial. Hasil menunjukkan jumlah responden dengan kategori normal berdasarkan MMSE meningkat dari 8 menjadi 10 orang, sedangkan fungsi intelektual utuh berdasarkan SPMSQ meningkat dari 2 menjadi 3 orang. Kategori tidak depresi/normal berdasarkan GDS meningkat dari 5 menjadi 7 orang dan kategori mandiri berdasarkan ADL meningkat dari 13 menjadi 14 orang. Tekanan darah juga menunjukkan penurunan secara deskriptif setelah intervensi. Hasil menunjukkan adanya perubahan positif secara deskriptif pada beberapa indikator kesehatan fisik dan mental lansia setelah penerapan keperawatan holistik.

Kata Kunci: keperawatan holistik, lansia, kesehatan mental, fungsi kognitif, tekanan darah

A. Pendahuluan

Lanjut usia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan proses penuaan dan berbagai perubahan pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi tubuh sehingga lansia lebih rentan mengalami penyakit dan gangguan kesehatan. Selain perubahan fisik, lansia juga dapat mengalami perubahan cara berpikir, emosi, peran sosial, serta kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang menyeluruh dengan memperhatikan kesehatan fisik, mental, sosial, dan spiritual lansia.

Peningkatan angka harapan hidup menyebabkan jumlah populasi lansia semakin meningkat. Kondisi tersebut menjadi tantangan dalam bidang kesehatan karena lansia membutuhkan perhatian khusus untuk mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting karena berhubungan dengan kemampuan lansia dalam menerima perubahan akibat proses penuaan, mengatasi stres, mempertahankan hubungan sosial, serta menjalani kehidupan secara mandiri dan bermakna.

Masalah kesehatan mental yang dapat dialami lansia antara lain depresi, kecemasan, stres, kesepian, gangguan tidur, penurunan fungsi kognitif, dan demensia. Berbagai masalah tersebut dapat dipengaruhi oleh kehilangan pasangan hidup, pensiun, penyakit kronis, keterbatasan fisik, kurangnya dukungan keluarga, masalah ekonomi, serta berkurangnya interaksi sosial. Apabila kesehatan mental tidak diperhatikan, kondisi tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, ketergantungan, isolasi sosial, dan memburuknya kondisi kesehatan fisik.

Pendekatan keperawatan holistik diperlukan karena kesehatan fisik dan mental lansia saling berkaitan. Intervensi dapat dilakukan melalui aktivitas fisik, stimulasi kognitif, dukungan keluarga dan sosial, aktivitas spiritual, edukasi kesehatan, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan fungsi kognitif, fungsi intelektual, tingkat depresi, kemandirian aktivitas sehari-hari, dan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi keperawatan holistik.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pretest-posttest*. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi (*pre-test*), dilanjutkan pemberian intervensi keperawatan holistik, kemudian dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi (*post-test*). Kegiatan dilakukan pada lansia di Desa Batik RT 3 dan 4, Kecamatan Bakumpai, Kabupaten Barito Kuala, pada tahun 2026.

Responden penelitian berjumlah 15 lansia yang mengikuti kegiatan keperawatan holistik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Mini Mental State Examination* (MMSE) untuk menilai fungsi kognitif, *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ) untuk menilai fungsi intelektual, Geriatric Depression Scale (GDS) untuk menilai tingkat depresi, *Activity Daily Living* (ADL) untuk menilai kemandirian aktivitas sehari-hari, serta tensimeter untuk mengukur tekanan darah.

Intervensi yang diberikan berupa senam otak, aktivitas fisik ringan, edukasi kesehatan mental, dukungan spiritual, dan dukungan sosial. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, pemeriksaan kesehatan, serta pengisian instrumen sebelum dan sesudah intervensi. Data kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Pelaksanaan kegiatan memperhatikan prinsip etika berupa *informed consent*, kerahasiaan identitas responden, tidak merugikan responden, serta penghormatan terhadap hak responden selama kegiatan berlangsung.

C. Pembahasan dan Analisa

Kegiatan keperawatan holistik dilaksanakan pada 15 orang lansia di Desa Batik RT 03 dan RT 04 Kecamatan Bakumpai Kabupaten Barito Kuala. Intervensi yang diberikan meliputi senam otak, aktivitas fisik ringan, edukasi kesehatan mental, dukungan sosial, dan dukungan spiritual. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen MMSE, SPMSQ, GDS, ADL, serta pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1. Perbandingan Hasil MMSE Sebelum dan Sesudah Intervensi *Holistic Care*

Kategori	Pre-test	Post-test
Probable gangguan kognitif	7 (46,7%)	5 (33,3%)
Normal	8 (53,3%)	10 (66,7%)
Total	15 (100%)	15 (100%)

Sumber: Data primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi terdapat 7 responden (46,7%) yang berada pada kategori probable gangguan kognitif dan 8 responden (53,3%) berada pada kategori normal. Setelah diberikan intervensi *holistic care*, jumlah responden pada kategori probable gangguan kognitif menurun menjadi 5 orang (33,3%), sedangkan kategori normal meningkat menjadi 10 orang (66,7%).

Peningkatan fungsi kognitif pada lansia menunjukkan adanya perubahan positif setelah diberikan intervensi. Senam otak dan aktivitas fisik ringan yang dilakukan selama kegiatan memberikan stimulasi terhadap aktivitas fisik dan kognitif lansia. Aktivitas tersebut dapat membantu

mempertahankan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir. Hasil ini sejalan dengan Putri dan Rahman (2023) yang menyatakan adanya hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. Sari dan Kurniawan (2023) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat membantu mempertahankan kemampuan kognitif pada usia lanjut.

Tabel 2. Perbandingan Hasil SPMSQ Sebelum dan Sesudah Intervensi *Holistic Care*

Kategori	Pre-test	Post-test
Fungsi intelektual utuh	2 (13,3%)	3 (20,0%)
Kerusakan intelektual ringan	11 (73,3%)	10 (66,7%)
Kerusakan intelektual sedang	2 (13,3%)	2 (13,3%)
Total	15 (100%)	15 (100%)

Sumber: Data primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kerusakan intelektual ringan, yaitu 11 orang (73,3%). Responden dengan fungsi intelektual utuh berjumlah 2 orang (13,3%) dan kerusakan intelektual sedang sebanyak 2 orang (13,3%). Setelah diberikan intervensi, jumlah responden dengan fungsi intelektual utuh meningkat menjadi 3 orang (20,0%), sedangkan kerusakan intelektual ringan menurun menjadi 10 orang (66,7%). Kategori kerusakan intelektual sedang tetap sebanyak 2 orang (13,3%).

Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pada sebagian responden setelah mengikuti kegiatan *holistic care*. Senam otak, aktivitas fisik ringan, dan keterlibatan lansia dalam kegiatan bersama dapat memberikan stimulasi yang mendukung pemeliharaan fungsi kognitif dan intelektual. Namun, perubahan tersebut masih bersifat deskriptif karena tidak dilakukan uji statistik untuk menentukan tingkat kemaknaan perubahan.

Tabel 3. Perbandingan Hasil GDS Sebelum dan Sesudah Intervensi *Holistic Care*

Kategori	Pre-test	Post-test
Tidak depresi/normal	5 (33,3%)	7 (46,7%)
Depresi ringan	7 (46,7%)	6 (40,0%)
Depresi sedang/berat	3 (20,0%)	2 (13,3%)
Total	15 (100%)	15 (100%)

Sumber: Data primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 3 terlihat adanya perubahan tingkat depresi setelah diberikan intervensi. Jumlah lansia yang berada pada kategori tidak depresi/normal meningkat dari 5 orang (33,3%) menjadi 7 orang (46,7%). Sementara itu, jumlah lansia dengan depresi ringan menurun dari 7 orang (46,7%) menjadi 6 orang (40,0%), dan kategori depresi sedang/berat menurun dari 3 orang (20,0%) menjadi 2 orang (13,3%).

Penurunan tingkat depresi menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi psikologis lansia setelah mengikuti kegiatan *holistic care*. Dukungan sosial yang diberikan selama kegiatan dapat membantu lansia merasa diperhatikan, dihargai, dan memiliki kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, dukungan spiritual dapat memberikan ketenangan dan membantu lansia dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama proses penuaan. Hasil ini sejalan dengan Yaslina et al. (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental lansia.

Tabel 4. Perbandingan Hasil ADL Sebelum dan Sesudah Intervensi *Holistic Care*

Kategori	Pre-test	Post-test
Ketergantungan ringan	2 (13,3%)	1 (6,7%)
Mandiri	13 (86,7%)	14 (93,3%)
Total	15 (100%)	15 (100%)

Sumber: Data primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebelum intervensi terdapat 2 responden (13,3%) yang mengalami ketergantungan ringan dan 13 responden (86,7%) berada pada kategori mandiri. Setelah diberikan intervensi, jumlah lansia yang mandiri meningkat menjadi 14 orang (93,3%), sedangkan responden dengan ketergantungan ringan menurun menjadi 1 orang (6,7%).

Peningkatan kemandirian menunjukkan adanya perubahan positif pada kemampuan fungsional lansia. Aktivitas fisik ringan yang diberikan selama kegiatan dapat membantu mempertahankan kekuatan, keseimbangan, dan mobilitas sehingga lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri. Kondisi tersebut sejalan dengan pendekatan *healthy ageing* yang menekankan pentingnya mempertahankan kemampuan fungsional lansia.

Tabel 5. Perubahan Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tekanan Darah	Pre-test	Post-test
Sistolik	171,2 mmHg	159,7 mmHg
Diastolik	97,7 mmHg	91,9 mmHg

Sumber: Data primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 171,2 mmHg menjadi 159,7 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 97,7 mmHg menjadi 91,9 mmHg. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata tekanan sistolik sebesar 11,5 mmHg dan diastolik sebesar 5,8 mmHg setelah intervensi.

Penurunan tekanan darah dapat berkaitan dengan kombinasi aktivitas fisik ringan, senam otak, edukasi, dukungan sosial, dan dukungan spiritual yang diberikan selama kegiatan. Aktivitas fisik dapat membantu menjaga kondisi kardiovaskular, sedangkan suasana kegiatan yang mendukung dan aktivitas spiritual dapat membantu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang.

Berdasarkan data individual, seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik. Namun, tekanan darah diastolik tidak mengalami penurunan pada seluruh responden. Pada responden R15, tekanan darah berubah dari 171/92 mmHg menjadi 169/98 mmHg, sehingga sistolik menurun sedangkan diastolik meningkat. Oleh karena itu, hasil lebih tepat dinyatakan sebagai penurunan tekanan darah sistolik pada seluruh responden dan penurunan rata-rata tekanan darah diastolik.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa penerapan *holistic care* berbasis mind, body, and soul memberikan perubahan positif secara deskriptif pada fungsi kognitif, fungsi intelektual, kondisi psikologis, kemandirian, dan tekanan darah lansia. Pendekatan yang menggabungkan aktivitas fisik, stimulasi kognitif, dukungan sosial, edukasi kesehatan mental, dan dukungan spiritual dapat memberikan perhatian terhadap kebutuhan lansia secara menyeluruh.

D. Penutup

Simpulan

Penerapan keperawatan holistik pada 15 lansia menunjukkan perubahan deskriptif pada beberapa indikator kesehatan fisik dan mental. Jumlah responden dengan kategori normal berdasarkan MMSE meningkat dari 8 menjadi 10 orang. Fungsi intelektual utuh berdasarkan SPMSQ meningkat dari 2 menjadi 3 orang. Kategori tidak depresi/normal berdasarkan GDS meningkat dari 5 menjadi 7 orang, sedangkan kategori mandiri berdasarkan ADL meningkat dari 13 menjadi 14 orang. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik juga mengalami penurunan setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif secara deskriptif setelah penerapan keperawatan holistik. Namun, karena tidak terdapat analisis statistik inferensial dalam laporan, efektivitas intervensi dan signifikansi perubahan belum dapat ditentukan.

Saran

Lansia diharapkan mempertahankan aktivitas fisik, aktivitas sosial, kegiatan spiritual, pola hidup sehat, serta komunikasi dengan keluarga dan lingkungan. Keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional dan melibatkan lansia dalam aktivitas keluarga. Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan deteksi dini dan edukasi kesehatan fisik serta mental lansia melalui pendekatan holistik. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, dan analisis statistik inferensial untuk mengetahui efektivitas intervensi secara lebih objektif.

Daftar Pustaka

Ariyanti, R., & Sari, D. P. (2022). Hubungan perubahan fisik dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 120–128.

- Fitriani, Y., & Handayani, S. (2021). Perubahan psikologis pada lansia dalam menghadapi proses penuaan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 55–63.
- Hidayat, A., & Putri, M. (2020). Faktor fisik dan psikologis yang memengaruhi kualitas hidup lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(3), 210–218.
- Kurniawati, D., & Lestari, P. (2021). Konsep diri pada lansia dalam menghadapi perubahan usia lanjut. *Jurnal Ners*, 5(2), 88–96.
- Putri, D., & Rahman, H. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Ners*, 7(2), 101–110.
- Sari, N., & Kurniawan, R. (2023). Aktivitas fisik dapat memelihara fungsi kognitif lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 3(2), 66–74.
- Sari, N., & Rahman, A. (2022). Adaptasi psikososial lansia terhadap proses menua. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 6(1), 45–53.
- Wulandari, E., & Setiawan, A. (2023). Dukungan sosial teman dengan depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 5(1), 33–40.
- Yaslina, Y., Putra, A., & Handayani, F. (2021). Upaya pemeliharaan kesehatan mental pada lanjut usia melalui dukungan keluarga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), 88–96.