

**DUKUNGAN PSIKOSOSIAL LANSIA MELALUI PMR:
PENGALAMAN PENGABDIAN MASYARAKAT SAAT BENCANA
DI KABUPATEN CIANJUR**

***PSYCHOSOCIAL SUPPORT FOR THE ELDERLY THROUGH PMR:
EXPERIENCE OF COMMUNITY SERVICE DURING DISASTER
IN CIANJUR DISTRICT***

Ut Hanafi Rochman^{1*}, Ade Subarkah², Milly Mildawati²

*Penulis korespondensi uut@binawan.ac.id

¹Program Studi Kesejahteraan Sosial, Universitas Binawan

^{2,3}Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

Abstrak

Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, merupakan wilayah rawan terhadap bencana alam, dengan faktor-faktor seperti topografi berkontur, curah hujan tinggi, potensi tanah longsor, gempa bumi, dan ancaman tsunami. Gempa bumi pada November 2022 menciptakan keadaan darurat dengan banyak korban, dan pada situasi ini, lansia menjadi kelompok rentan yang mengalami masalah psikososial. Oleh karena itu, Pengabdian Masyarakat bertujuan memberikan dukungan psikososial kepada lansia di Kabupaten Cianjur melalui *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* sebagai teknik yang terbukti efektif dalam mengatasi stres, kecemasan, dan gejala psikologis lainnya. Hasil pengabdian memiliki implikasi penting dalam pengembangan kebijakan dan praktik pekerjaan sosial di bidang bencana dan pengungsi, serta memberikan panduan praktis bagi profesional kesehatan dan pekerja sosial. Dalam kesimpulannya, pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa PMR memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikososial lansia, dan melibatkan komunitas serta memperhatikan kebutuhan khusus populasi rentan adalah kunci untuk mengatasi dampak psikologis bencana secara efektif.

Kata Kunci:

- Dukungan Psikososial
- Lansia
- Bencana alam
- *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*

Abstract

Cianjur Regency, West Java, is a disaster-prone area due to factors such as contoured topography, high rainfall, the potential for landslides, earthquakes, and the threat of tsunamis. An earthquake in November 2022 created an emergency situation with numerous casualties, and in this context, the elderly became a vulnerable group experiencing psychosocial issues. Therefore, this community service aims to provide psychosocial support to the elderly in Cianjur Regency through PMR as a proven tool for addressing stress, anxiety, and other psychological symptoms. The results of this community service have significant implications for the development of policies and social work practices in the field of disaster and refugee management, as well as practical guidance for healthcare professionals and social workers. In conclusion, community service demonstrates that PMR has a positive impact on the psychosocial well-being of

Keywords:

- Psychosocial support
- Ageing
- Natural disasters
- *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*

Dukungan Psikososial Lansia Melalui PMR: Pengalaman Pengabdian Masyarakat Saat Bencana di Kabupaten Cianjur

the elderly, and community involvement while addressing the specific needs of vulnerable populations is key to effectively addressing the psychological impacts of disasters.

*Relaxation
(PMR)*

1. PENDAHULUAN

Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, terletak di daerah yang rawan terhadap bencana alam. Faktor-faktor utama yang menyebabkan kerawanan ini meliputi topografi berkontur yang dapat menyebabkan banjir dan longsor, tingginya curah hujan sepanjang tahun, potensi tanah longsor, ancaman gempa bumi, dan risiko tsunami karena berdekatan dengan Samudera Hindia, sebagaimana yang diungkapkan dalam penelitian (Kusmajaya & Wulandari, 2019)) dan diperkuat dengan penelitian (Fauzia, 2023). Tepat pada tanggal 21 November 2022, Kabupaten Cianjur di Jawa Barat dilanda gempa bumi dengan kekuatan 5,6 Magnitudo. Gempa ini menyebabkan ratusan korban tewas, ribuan bangunan hancur, dan banyak kerusakan lainnya. Gempa ini dipicu oleh sesar Cimandiri dan kompleksitas geologi di wilayah tersebut. Dampak dari gempa ini mencakup 327 korban jiwa yang meninggal, 13 orang yang masih belum ditemukan, 68 individu yang sedang dirawat di rumah sakit, dan total pengungsi mencapai 108.720 jiwa, dengan 52.987 laki-laki dan 55.733 perempuan (Abdul Muhari, 2022). Sebagaimana ditunjukkan pada gambar 1 tentang kondisi korban Gempa Bumi.



Gambar 1. Kondisi Rumah Warga Korban Bencana Gempa Bumi Kab Cianjur

Lansia merupakan kelompok yang rentan dan memerlukan perhatian khusus, terutama dalam konteks tanggap darurat seperti bencana gempa bumi di Kabupaten Cianjur. Menurut Pasal 55 dalam UU No. 24 Tahun 2007 tentang penanggulangan bencana, bayi, balita, anak-anak, ibu hamil atau menyusui, individu dengan disabilitas, dan lansia termasuk dalam kategori kelompok rentan (Siregar & Wibowo, 2019). Saat terjadi bencana alam atau situasi krisis seperti gempa bumi, banjir, atau pandemi, lansia seringkali menghadapi sejumlah masalah psikososial

yang kompleks (Zainuddin & Sulastri, 2021). Masalah-masalah ini meliputi perasaan takut, cemas, sedih, dan perasaan bersalah yang berlangsung secara kronis. Selain itu, perubahan fungsi tubuh, baik fisik maupun psikologis, juga dapat menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan psikososial (Purborini et al., 2016). Oleh karena itu, dukungan psikososial menjadi sangat penting untuk membantu lansia mengatasi tantangan psikososial yang kompleks ini (Rumah & Sari, 2023).

Lansia yang menghadapi bencana sering mengalami tingkat kecemasan yang tinggi karena ketidakpastian tentang keselamatan dan kekhawatiran akan kerugian harta benda atau anggota keluarga. Beberapa penelitian, seperti yang dijelaskan oleh Sari (2021) dan Christian (2023), menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di daerah rawan bencana atau menjadi korban bencana sering mengalami berbagai masalah psikologis seperti Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) dan kecemasan. Proses evakuasi atau perubahan lingkungan selama bencana juga memiliki potensi untuk menciptakan isolasi sosial, yang pada gilirannya dapat memicu stres, kecemasan berlebihan, dan depresi. Lansia memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap dampak psikologis bencana karena adanya penurunan kondisi fisik, kesehatan yang lebih rapuh, serta keterbatasan dalam jaringan sosial mereka (Mutianingsih & Mustikasari, 2019). Oleh karena itu, memberikan dukungan psikososial seperti konseling, dukungan sosial, dan intervensi psikologis sangat penting untuk membantu lansia mengatasi dampak psikologis bencana, meningkatkan ketahanan mental, dan mencegah masalah kesehatan mental yang serius.

Progressive Muscle Relaxation adalah teknik relaksasi yang telah dikenal dan digunakan secara luas dalam bidang kesehatan mental. Teknik ini melibatkan proses penegangan dan pengenduran secara bertahap pada otot-otot dengan tujuan menciptakan perasaan relaksasi fisik (Alfarisi & Muhlisin, 2020). Sebuah penelitian juga telah menunjukkan bahwa PMR efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan gejala psikologis lainnya pada pasien yang mengalami kecemasan dan stres akibat perubahan lingkungan, (Adriana Siahaan et al., 2023). Hasil dari penelitian (Zaini et al., 2018) serta (Safitri, 2018) juga menunjukkan bahwa PMR telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres, ketegangan, dan nyeri. Dalam konteks lansia yang menghadapi bencana, penggunaan PMR sebagai alat potensial untuk

Dukungan Psikososial Lansia Melalui PMR: Pengalaman Pengabdian Masyarakat Saat Bencana di Kabupaten Cianjur

memberikan dukungan psikososial dapat menjadi pendekatan yang bernilai untuk membantu mereka mengatasi reaksi negatif terhadap stres bencana dan meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka.

Pengabdian masyarakat bertujuan memberikan dukungan psikososial kepada lansia yang menghadapi bencana (pada situasi tanggap darurat) di Kabupaten Cianjur khususnya Kecamatan Cugeunang melalui PMR. Pengabdian masyarakat diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan untuk memperdalam pemahaman tentang dukungan psikososial serta penerapan PMR dalam konteks lansia pada situasi tanggap darurat bencana. Selain itu, pengabdian masyarakat turut membantu memahami lebih mendalam tentang masalah psikososial yang dihadapi oleh lansia dalam situasi tanggap darurat kebencanaan,

Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan turut berkontribusi mengidentifikasi kebutuhan khusus yang mereka (penyintas lansia) inginkan, dan menekankan urgensi dalam memberikan dukungan psikososial yang sesuai. Dengan melibatkan lansia dan komunitas secara langsung dalam pelaksanaan teknik PMR, harapannya dapat memberikan wawasan yang berharga mengenai pengalaman mereka (penyintas lansia) dan dampak positif yang mungkin timbul dari program tersebut. Berkaitan dengan hal tersebut maka akan membantu memperkuat pemahaman praktis dan kontekstual terkait penggunaan PMR sebagai alat untuk mengatasi ketegangan psikologis selama tanggap darurat maupun pasca bencana.

Hasil dari pengabdian masyarakat memiliki relevansi yang sangat penting terhadap pengembangan kebijakan dan praktik pekerjaan sosial di bidang bencana dan pengungsi. Data dan informasi yang diperoleh akan memberikan panduan berharga bagi pihak berwenang dan organisasi kesehatan, maupun Independen Pekerjaan Sosial Indonesia (IPSPI) dalam merancang kebijakan yang berfokus pada lansia dalam situasi bencana. Temuan hasil pengabdian masyarakat juga memberikan panduan praktis bagi para profesional kesehatan dan pekerja sosial yang berperan dalam memberikan dukungan psikososial kepada lansia. Dengan mengintegrasikan temuan dari pengabdian masyarakat ke dalam praktik kesehatan masyarakat, kami berharap dapat meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan lansia yang mungkin terpengaruh oleh bencana serta berkontribusi pada pemahaman yang lebih luas tentang penanganan dampak psikologis bencana.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kabupaten Cianjur, Jawa Barat, yang merupakan kawasan pusat gempa bumi (sedang dalam masa tanggap darurat). Waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan selama kurunwaktu tiga bulan, yaitu bulan November 2023 hingga Januari 2023. Peserta dalam kegiatan pengabdian Masyarakat adalah lansia yang berada di posko/shalter-shalter pengungsian di beberapa titik khususnya Kec. Cugeunang Kabupaten Cianjur yang menjadi lokasi terparah dalam situasi tanggap darurat. Pemilihan peserta dilakukan dengan melibatkan organisasi local/sosial, pusat evakuasi, dan pemerintah setempat untuk mengidentifikasi lansia yang memerlukan dukungan psikososial dengan sasaran 50 lansia yang akan berpartisipasi aktif dalam teknik PMR.

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan tahapan, yaitu persiapan, penyuluhan, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup perencanaan logistik, pemilihan fasilitator yang terlatih dalam teknik PMR, serta pengembangan materi program. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan awal tentang manfaat PMR dan pentingnya dukungan psikososial selama bencana. Kemudian, peserta mengikuti serangkaian pelatihan PMR yang terdiri dari beberapa sesi selama periode tiga bulan. Setiap sesi mencakup panduan praktis dan evaluasi penerapan teknik PMR, diikuti oleh pendampingan individu atau kelompok untuk memastikan pemahaman yang baik dan praktek yang efektif.

Indikator keberhasilan mencakup pemahaman dan penerapan teknik PMR oleh peserta, pengurangan tingkat kecemasan dan stres lansia, serta peningkatan kesejahteraan psikososial mereka. Indikator ini akan diukur melalui survei prapengabdian dan survei pasca pengabdian, serta observasi langsung selama sesi PMR. Teknik yang mencakup survei, wawancara, dan observasi. Survei digunakan untuk mengukur perubahan dalam pemahaman dan tingkat kecemasan peserta sebelum dan setelah program. Selain itu, wawancara dapat mengungkapkan berbagai manfaat dan pengalaman peserta dan bagaimana PMR memengaruhi psikososial mereka. Observasi turut membantu memantau kemajuan selama sesi PMR. Data evaluasi ini digunakan untuk mengukur ketercapaian indikator keberhasilan dan untuk peningkatan berkelanjutan dalam program pengabdian

masyarakat.

3. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil wawancara dengan sejumlah lansia di shalter-shalter penyintas Kecamatan Cugeunang, Kabupaten Cianjur, sebagaimana gambar 2, menunjukkan bahwa kondisi psikososial para lansia sangat dipengaruhi oleh kejadian tersebut. Banyak dari mereka merasa kebingungan, kekhawatir akan keselamatan diri dan keluarga, tidak dapat beraktifitas seperti pada umumnya, kesehatan terganggu, dan istirahat tidak nyaman. Selain hal tersebut, hasil observasi menunjukkan adanya indikasi ekspresi wajah yang menunjukkan ciri-ciri kecemasan, serta sikap tubuh, tegangan otot yang dirasakan, serta kepasrahan. Terdapat tiga aspek kecemasan diantaranya aspek kognitif, aspek emosional dan aspek fisik, (Annisa & Ifdil, 2016).



Gambar 2. Proses Aseesment terhadap Kelompok Rentan, Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2022

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan menerapkan "*Icebreaking*", sebagaimana ditunjukkan pada Gambar.3. Tujuan dilaksanakannya kegiatan pembuka tersebut adalah untuk mencairkan suasana, mengurangi ketegangan antara penyintas dan fasilitator, serta menciptakan kondisi yang nyaman. Sebagaimana dijelaskan oleh Zakiyyah et al.,(2022) dan Mulyana, (2020), keduanya menjelaskan bahwa penerapan teknik "*Icebreaking*" dapat meningkatkan motivasi peserta, dalam mengikuti kegiatan.

Dukungan Psikososial Lansia Melalui PMR: Pengalaman Pengabdian Masyarakat Saat Bencana di Kabupaten Cianjur



Gambar 3. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2022

Penerapan teknik PMR dilaksanakan di shelter pengungsian sebagaimana ditunjukkan pada gambar 4. Tim layanan dukungan psikososial memandu para lansia untuk menuju tempat yang telah ditentukan. Selanjutnya fasilitator memulai dengan simulasi tiap-tiap tahapan dalam teknik PMR dan dilanjutkan dengan mempraktikkan teknik PMR.



Gambar 4. Proses penerapan teknik PMR

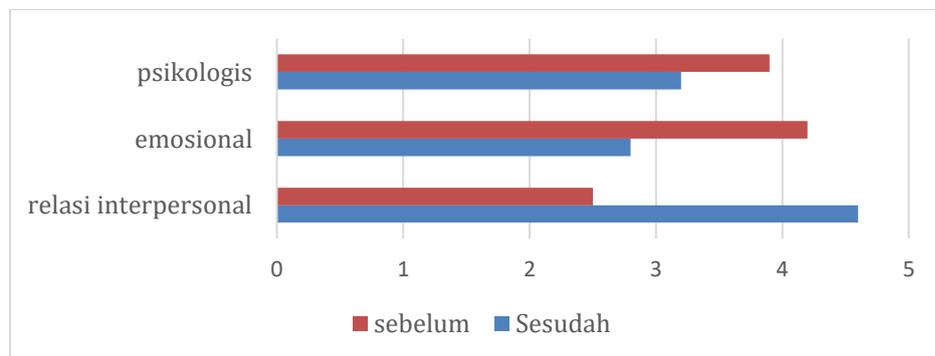
Pengalaman peserta lansia selama mengikuti program relaksasi otot progresif PMR di Kabupaten Cianjur menunjukkan perubahan dalam kondisi psikososial mereka. Sebagian besar lansia menunjukkan perasaan lebih tenang dan rileks selama kegiatan berlangsung. Mereka mengatakan bahwa kecemasan dan stres dialami sebelumnya telah berkurang. Para lansia merasa dapat berbagi pengalaman dan belajar bersama, dan merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa setelah mengikuti kegiatan, mereka merasa mampu mengelola emosi mereka dan mengatasi stres yang disebabkan oleh bencana gempa bumi.

Dukungan Psikososial Lansia Melalui PMR: Pengalaman Pengabdian Masyarakat Saat Bencana di Kabupaten Cianjur

Secara umum, reaksi emosional lansia terhadap penerapan teknik PMR sangat positif. Mereka merasa didengar, didukung, dan terbantu dalam mengatasi kecemasan dan stres yang dialami selama tinggal di posko pengungsian). Perasaan lega, bahagia, dan lebih percaya diri adalah reaksi emosional yang umum. Selain itu, beberapa peserta menyatakan bahwa kegiatan ini memberi alat praktis untuk mengatasi kecemasan sehari-hari dan mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik. Hal ini menunjukkan manfaat teknik PMR karena membantu para lansia belajar mengelola emosi mereka dengan lebih baik dalam situasi sulit.

Perubahan yang teramati pada kesejahteraan psikososial lansia

Hasil statistik menunjukkan perubahan grafik indikator kesejahteraan psikososial, seperti relasi interpersonal, emosional, dan psikologis, setelah mengikuti penerapan teknik *PMR*. Hal ini menunjukkan bahwa *PMR* membantu para lansia merasa lebih baik secara psikososial dan lebih siap menghadapi dampak psikologis yang buruk. Pada Diagram 1, kita dapat melihat perubahan positif dalam indikator kesejahteraan psikososial lansia setelah mengikuti penerapan teknik *PMR*.



Gambar 5. Perubahan Kesejahteraan Psikososial Lansia Sebelum dan Sesudah pelaksanaan teknik *PMR*

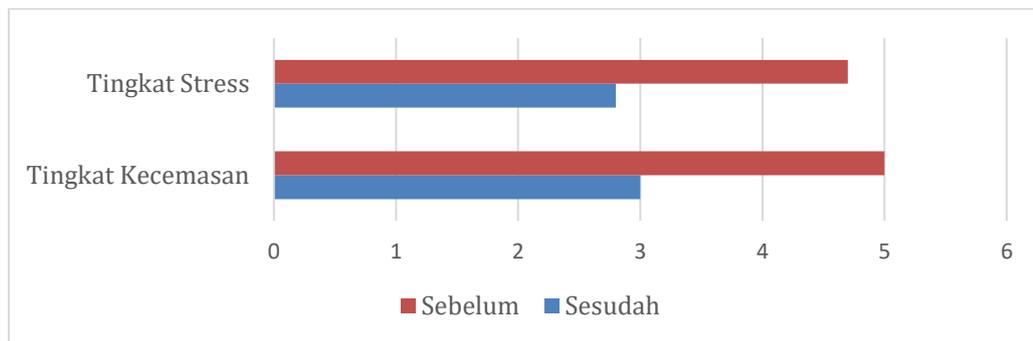
Pengaruh *PMR* terhadap tingkat kecemasan dan stres

Berdasarkan hasil analisis statistik, mengungkapkan pengaruh positif *PMR* terhadap kecemasan dan stres yang dialami para lansia. Data sebelum dan setelah program menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan stres. Hasil ini mencerminkan bahwa *PMR* memiliki efek yang nyata dalam mengurangi ketegangan psikologis yang sering dialami lansia dalam situasi bencana selama masa tanggap darurat. Dengan penggunaan teknik *PMR* secara teratur, lansia merasa lebih mampu mengendalikan reaksi emosional mereka, mengurangi tingkat kecemasan, dan mengelola stres dengan lebih baik.

PMR telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan melalui berbagai mekanisme.

Dukungan Psikososial Lansia Melalui PMR: Pengalaman Pengabdian Masyarakat Saat Bencana di Kabupaten Cianjur

Hal ini ditunjukkan pada gambar 5. Fadillah & Yudiarso, (2021) menjelaskan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan di antara peserta yang menerapkan teknik PMR. Selain itu didukung oleh pendapat Rokhman & Supriati, (2018), yang menjelaskan bahwa teknik PMR tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pada pasien dengan diabetes tipe 2. Sabar & Lestari, (2020), dalam penelitiannya juga menunjukkan efektivitas PMR dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan ini menunjukkan bahwa PMR dapat menjadi alat yang berharga dalam mengelola kecemasan dan kondisi terkait.



Gambar 5. Pengaruh PMR Terhadap Tingkat Kecemasan dan Stres Lansia

Dalam tabel kedua, kita dapat melihat bahwa teknik PMR juga memiliki pengaruh positif pada tingkat kecemasan dan stres lansia. Terdapat penurunan yang mencolok dalam tingkat kecemasan dan stres setelah mengikuti program, menunjukkan efektivitas *PMR* dalam mengatasi ketegangan psikologis.

Pengalaman lansia selama penerapan teknik PMR menunjukkan dampak positif dalam mengatasi permasalahan psikologis pada situasi tanggap darurat bencana gempa bumi. Hasil temuan menunjukkan bahwa lansia secara umum merasa lebih tenang, rileks, dan lebih siap menghadapi situasi bencana setelah mengikuti teknik PMR. Pengalaman ini menggambarkan efektivitas program dalam membantu lansia mengatasi kecemasan dan stres yang seringkali muncul selama situasi krisis. Lansia juga merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka melalui partisipasi aktif. Pengalaman positif ini dapat diinterpretasikan sebagai hasil dari pendekatan yang berfokus pada kebutuhan khusus lansia dan penekanan pada relaksasi otot progresif sebagai alat yang efektif dalam mengelola ketegangan psikologis.

Dalam menganalisis pengalaman lansia selama penerapan teknik PMR, merujuk kepada teori-teori psikologi yang mendukung hasil tersebut sangatlah penting. Salah satu teori yang relevan adalah Teori Stres dan Adaptasi yang dikemukakan

oleh Lazarus dan Folkman. Teori ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana teknik PMR membantu lansia dalam mengatasi stres yang diakibatkan oleh bencana. Sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian (Nuwa, 2018) dan (Devita et al., 2021), teori ini menyatakan bahwa penilaian kognitif individu terhadap situasi menentukan bagaimana mereka menghadapi stres. *PMR* mungkin berperan sebagai alat koping yang membantu lansia mengubah penilaian mereka terhadap stresor, sehingga mereka merasa lebih mampu mengendalikannya.

Hasil penerapan teknik PMR dalam layanan dukungan psikososial lansia tidak dapat diabaikan. Data statistik menunjukkan peningkatan dalam indikator kesejahteraan psikososial, seperti relasi interpersonal, emosional, dan psikologis, setelah mengikuti program. Selain itu, penurunan dalam tingkat kecemasan dan stres juga mencerminkan dampak positif *PMR* terhadap kesejahteraan mental lansia. Hasil ini menggambarkan bahwa *PMR* memiliki peran yang kuat dalam membantu lansia mengatasi dampak psikologis bencana dan meningkatkan kualitas hidup mereka selama situasi krisis.

Relevansi hasil Pengabdian Masyarakat terhadap kesejahteraan psikososial lansia dapat dilihat dari perspektif Teori Kesejahteraan yang dikemukakan oleh Diener, yang menekankan pentingnya faktor-faktor subjektif dalam menilai kesejahteraan (Safarina, 2017). Selain itu, Adi Fahrudin menyatakan bahwa kesejahteraan sosial dapat diartikan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pelayanan sosial yang memadai. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan sosial antara lain prioritas pelayanan sosial yang harus diberikan kepada masyarakat yang membutuhkan, sistem organisasi pemberi layanan yang modern dan komprehensif, serta kualitas tenaga yang menjalankan tugas-tugas yang dimaksud (Prof. Adi Fahrudin, 2018)

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan perubahan relasi interpersonal, emosional, dan psikologis, dapat diinterpretasikan sebagai indikator positif dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Selain itu, merujuk pada Teori Resiliensi yang dikemukakan oleh Masten, menjelaskan bagaimana individu dapat tumbuh dan berkembang setelah menghadapi stres atau krisis (Koroh, Yunita Anggerina, 2020). Hasil penurunan tingkat kecemasan dan stres lansia setelah teknik PMR dapat

dikaitkan dengan konsep resiliensi ini. Hasil Pengabdian Masyarakat juga memiliki implikasi penting dalam pengembangan intervensi psikososial dalam situasi bencana, terutama yang berfokus pada populasi lansia. Teknik *PMR* telah terbukti efektif dan relevan dalam konteks ini, dan temuan ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program serupa di berbagai wilayah yang rentan terhadap bencana. Pengalaman positif lansia dalam program ini menekankan pentingnya melibatkan komunitas dan mempertimbangkan kebutuhan khusus populasi yang rentan dalam perencanaan dan pelaksanaan program dukungan psikososial.

4. SIMPULAN

Hasil pengabdian Masyarakat dapat di simpulkan bahwa, dalam rangka mengatasi dampak psikologis bencana pada populasi lansia di Kabupaten Cianjur, penerapan teknik *PMR* telah membuktikan diri sebagai alat yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka. Pengalaman positif yang diceritakan oleh peserta mencerminkan perubahan signifikan dalam cara mereka menghadapi kecemasan, stres, dan ketegangan psikologis selama situasi krisis. Data statistik menegaskan perubahan positif sebagai indikator kesejahteraan psikososial lansia, sementara reaksi emosional mereka yang positif menggambarkan dampak positif program secara lebih mendalam. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa *PMR* memiliki potensi untuk digunakan sebagai intervensi psikososial yang berharga selama bencana, terutama dalam konteks populasi lansia. Hasil ini juga menyoroti pentingnya melibatkan komunitas dan mempertimbangkan kebutuhan khusus populasi rentan dalam pengembangan program dukungan psikososial yang efektif.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh individu yang terlibat, lembaga, dan stakeholder yang telah berperan penting dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih, kepada para Taruna Siaga Bencana (TAGANA), penyintas baik yang terdampak maupun terpapar bencana gempa bumi di Kabupaten Cianjur yang telah dengan sukarela berpartisipasi dalam kegiatan ini terkhusus kepada para penyintas lansia. Tanpa dukungan dan partisipasinya, kegiatan tersebut tidak akan mungkin terealisasi.

Penghargaan setinggi tingginya kepada Kementerian Sosial Republik Indonesia terkhusus PSKBS, Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung dan PPM Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung atas bimbingan, panduan, bantuan teknis, dukungan finansial, dan kesempatan yang diberikan kepada kami. Kontribusi tersebut sangat berarti dalam pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, terima kasih kepada SBSM (Satuan Bhakti Sosial Mahasiswa), atas kerjasama dan dukungan dalam mengorganisir partisipasi Taruna Siaga Bencana dan penyintas. Terima kasih juga kepada seluruh stakeholder yang tidak dapat disebutkan satu persatu namun telah berperan dalam kelancaran penelitian ini.

Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada para reviewer yang telah memberikan masukan berharga dalam meningkatkan kualitas makalah ini. Selanjutnya, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman kami yang telah memberikan dukungan moral sepanjang perjalanan ini. Semua kontribusi dan dukungan ini telah berperan penting dalam menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat dan kami sangat menghargainya.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhari, P. . (2022). *[UPDATE] 327 Orang Meninggal Dunia Pasca Gempa Cianjur*. BNPB. <https://bnpb.go.id/berita/-update-327-orang-meninggal-dunia-pasca-gempa-cianjur->
- Adriana Siahaan, S., Devi Ansela, R., Daulay, W., Studi Magister Ilmu Keperawatan, P., & Keperawatan, F. (2023). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Terapi Pada Pasien Ansietas: Literature Review. *Communnity Development Journal*, 4(Juni).
- Alfarisi, N. R., & Muhlisin, A. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada Pasien yang Dirawat di Intensive Care Unit : A Literature Review. *Jurnal Penelitian*, 136–142.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Devita, Y., Malfasari, E., Herniyanti, R., & Uni, I. (2021). Pengaruh Promosi Koping Terhadap Peningkatan Koping Dalam Mencegah Stres Pada Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(2), 29–34. <https://doi.org/10.34012/jukep.v4i2.1422>
- Fadillah, N., & Yudiarso, A. (2021). Studi meta analisis: Efektivitas progressive muscle relaxation untuk menurunkan kecemasan orang dengan penderita penyakit kronis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 52. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.13479>
- Fauzia, W. (2023). *Gambaran Masalah Kesehatan Korban Pasca Bencana Gempa Cianjur*. 4(3), 2382–2386. <https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i3.1412>
- Febri Christian, M. (2023). Pengalaman Lanjut Usia Dalam Menghadapi Situasi Paska

- Tsunami. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1466–1478.
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/5648>
- Koroh, Yunita Anggerina, M. A. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Warga Binaan Pemasarakatan Pria: Studi Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 64–74.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.64-74>
- Kusmajaya, S., & Wulandari, R. (2019). KAJIAN RISIKO BENCANA GEMPABUMI DI KABUPATEN CIANJUR. *Jurnal Dialog Penanggulangan Bencana*, 10(1), 39–51.
<https://doi.org/10.29405/jgel.v3i1.2991>
- Mulyana, A. (2020). Restorasi Fokus Belajar Siswa melalui Ice-Breaking. In *Educivilia: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat* (Vol. 1, Issue 1, p. 1).
<https://doi.org/10.30997/ejpm.v1i1.2593>
- Mutianingsih, M., & Mustikasari, M. (2019). Dampak Psikologis Gempa Bumi terhadap Kelompok Rentan : Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 15(1), 18. <https://doi.org/10.26753/jikk.v15i1.290>
- Nuwa, M. S. (2018). Pengaruh Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spritual Guided Imagery And Music Terhadap Koping Dan Resiliensi Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Universitas Airlangga Repository*, 1–16.
<https://repository.unair.ac.id/77012/>
- Prof. Adi Fahrudin, P. . (2018). *Pengantar kesejahteraan sosial* (Nurul Falah Atif (ed.)). Bandung : Refika Aditama, 2018.
- Purborini, N., Wicaksana, M. fandi, Ma'arif, S., Julfiyanti, D., & Fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang. (2016). *Gambaran Kondisi Psikososial Masyarakat Lereng Merapi Pasca 6 Tahun Erupsi Gunung Merapi*. 1(1), 1 (1).
- Rokhman, A., & Supriati, L. (2018). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RS Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(1), 45–58.
<https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i1.98>
- Rumah, B. D. I., & Sari, N. (2023). *Kesiapsiagaan lansia dalam menghadapi bencana di rumah*.
- Sabar, S., & Lestari, A. (2020). Efektifitas latihan progressive muscle relaxation terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 1–9.
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1736464&val=15523&title=Efektifitas Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Makassar>
- Safarina, N. A. (2017). Hubungan Harga Diri Dan Optimisme Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Medan Area. *Medan Area Repository*, 3, 2–3. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/1694>
- Safitri, E. R. (2018). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dalam mengatasi Stres Belajar Pada Peserta Didik Di Ma Alhikmahbandar Lampung. *Undefined*.
- SARI, W. P. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Tinggal Di Daerah Rawan Bencana Di Rw 07 Kelurahan Pasie Nan Tigo*.
<http://scholar.unand.ac.id/102823/>
- Siregar, J. S., & Wibowo, A. (2019). Upaya Pengurangan Risiko Bencana Pada Kelompok Rentan. *Jurnal Dialog Penanggulangan Bencana*, 10(1), 30–38.

Dukungan Psikososial Lansia Melalui PMR: Pengalaman Pengabdian Masyarakat Saat Bencana di Kabupaten Cianjur

- Zaini, M., Ningrum, D. D. C., & Agustina, intan I. (2018). *Progresive Muscle Relaxation Pada Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Psikososial*. *Progresive Muscle Relaxation Pada Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Psikososial Progressive Muscle Relaxation in Families With Psychosocial Health Problems*. 11(1), 27–32.
- Zainuddin, K., & Sulastri, T. (2021). Psychological First Aid (PFA) pada Penyintas Lansia Bencana Gempa Bumi di Sulawesi Barat. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2021*, 419–423.
- Zakiyyah, D., Suswandari, M., & Khayati, N. (2022). Penerapan Ice Breaking Pada Proses Belajar Guna Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Iv Sd Negeri Sugihan 03. *Journal of Educational Learning and Innovation (ELIa)*, 2(1), 73–85. <https://doi.org/10.46229/elia.v2i1.333>