

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U, Psikolog, dkk.

BERBAGI SEPUTAR USIA LANJUT



Tim Penyunting :

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog

BERBAGI SEPUTAR USIA LANJUT

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U, Psikolog., dkk.

Tim Penyunting:

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog

Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc

Tilawah Hasanah Puteri Pertiwi, S.Psi



Berbagi Seputar Usia Lanjut

Tim Penyunting : Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog
Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc
Tilawah Hasanah Puteri Pertiwi, S.Psi

© 2021

Diterbitkan Oleh:

Penerbit
Zifatama Jawara
Jl. Taman Pendek Jati J4,
Taman - Sidoarjo
Telp : 031-99786278
Email : zifatama1@gmail.com
Anggota IKAPI No. 149/JTI/2014

Cetakan Pertama, Mei 2020
Ukuran/ Jumlah hal: 155 x 230 mm / 385 hlm
Layout : Tim Penyunting
Cover: Emjy

ISBN : 978-623-7748-76-2

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang Ketentuan Pidana Pasal 112 - 119. Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta. Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

SEKAPUR SIRIH

Kehidupan individu usia lanjut identik dengan penurunan fungsi adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, lansia juga mengalami periode kehilangan yang signifikan dalam aspek sosial kehidupannya. Di tengah berbagai perubahan fungsi kehidupan yang ada, lansia terus melakukan proses penyesuaian diri dengan berbagai perubahan yang ada sehingga kehidupan yang dirasakan kembali berjalan harmonis. Menjadi lansia yang berdaya dan tangguh ini haruslah disertai dengan semangat juga kemampuan untuk dapat menggunakan sumber daya positif yang ada di dalam dirinya sebagai sumber kekuatan. Dengan demikian, *successful ageing* dapat diraih dengan mental pemenang yang terbangun dalam diri lansia.

Tentu dalam pejalanannya, menjadi tangguh secara fisik, psikologis, dan adaptif di lingkungan sosial tidak dapat dilakukan oleh lansia seorang diri. Lansia membutuhkan sejumlah dukungan dari lingkungan sekitar sehingga mampu menyelesaikan tugas perkembangannya secara baik. Sesuai azas *World Health Organization* (WHO), dengan terpenuhinya sinergi antara kemandirian (*independence*), partisipasi (*participation*), kepedulian

(*care*), pemenuhan diri (*self-fulfillment*), dan kemuliaan (*dignity*), maka kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang diharapkan akan dapat dirasakan oleh lansia melalui lingkungan serta komunitasnya.

Buku ini adalah sekumpulan pemikiran dari para penulis yang ingin memaparkan lebih lanjut dengan gaya bahasanya masing-masing mengenai serba-serbi kehidupan individu lanjut usia. Pemikiran ini dituliskan dalam narasi yang mudah dipahami dengan berlandaskan kajian-kajian ilmiah terkait. Berbagai pemikiran dari para penulis ini tersaji dalam berbagai tema tulisan seperti aspek kesehatan reproduksi lansia, adaptasi psikologis yang dilalui oleh lansia, berbagai bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga dan lingkungan bagi para lansia, dan berbagai tulisan yang memantik semangat mengenai bagaimana menjadi seorang lansia yang tangguh. Inspirasi mengenai semangat kehidupan lansia juga tersaji dalam kisah-kisah nan inspiratif sebagai refleksi pengalaman penulis dalam berinteraksi dengan kehidupan individu lanjut usia, seperti pengalaman hidup penulis sendiri di usia lanjut, pengalaman penulis dalam mendampingi lanjut usia yang mengalami demensia, juga ketangguhan lansia di area bencana. Beberapa pembahasan dalam buku ini menyinggung pula tantangan

kehidupan individu lansia di tengah pandemi COVID-19 yang menjadi *issue* global dunia.

Buku ini tidak mungkin sampai ke tangan pembaca dan dinikmati tanpa izin Tuhan Yang Maha Esa. Selain itu, buku ini juga tidak akan bisa diproduksi dan diterbitkan tanpa dukungan dari berbagai pihak. Kami selaku tim penulis mengucapkan terimakasih atas dukungan yang telah diberikan oleh sahabat, sejawat, anggota keluarga, dan terutama kepada pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil terhadap proses penerbitan buku ini. Tak lupa juga, penulis mengucapkan terimakasih kepada para kontributor artikel yang telah berpartisipasi, berbagi pengetahuan serta pengalaman yang sangat berharga. Tidak ada gading yang tidak retak, mohon dan maaf disampaikan atas segala kekurangan, keliruan, dan salah kata. Semoga apa yang disampaikan dalam buku ini memberikan manfaat sebagaimana yang diharapkan. Amin.

Surabaya, April 2021

Prof. Dr. Jatie K. Pudjibudojo, S.U., Psikolog
Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc
Tilawah Hasanah Putri Pertiwi, S.Psi

berbagai strategi agar dapat menikmati kehidupan di masa usia lanjut dengan nyaman, serta berbagai refleksi tentang pengalaman hidup di usia lanjut yang menginspirasi untuk menjadi bahagia menjalani usia lanjut. Artikel-artikel dalam buku ini juga membantu kita untuk dapat lebih memahami orang-orang terkasih yang kita dampingi pada usia lanjutnya.

Semoga buku ini bermanfaat untuk kita semua, baik yang sedang menjalani usia lanjut ataupun sedang mendampingi orang-orang terkasih menjalani usia lanjutnya dengan sehat, bahagia, dan sejahtera secara mental.

Surabaya, April 2021

Dr. Evy Tjahjono, M.G.E, Psikolog
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

DAFTAR ISI

SEKAPUR SIRIH	I
PENGANTAR DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SURABAYA	IV
DAFTAR ISI	VII
BAGIAN I KETANGGUHAN HIDUP LANSIA	1
MASA DEWASA AKHIR	2
<i>Samsunuwiyati Marat</i>	
SUCCESSFUL AGEING : ANTARA MEMBERDAYAKAN DAN MEMARGINALKAN	13
<i>Made Diah Lestari</i>	
LANSIA BERMENTAL PEMENANG	26
<i>Irwan Amrun</i>	
VIRTUE DAN ALTRUISME LANSIA DI AREA BENCANA	53
<i>Listyo Yuwanto</i>	

**MENGUPAYAKAN RESILIENSI DI TENGAH
PANDEMI PADA LANSIA: BAGAIMANA CARANYA?** 69

Wiwin Hendriani

**BAGIAN II PENDAMPINGAN LANSIA DALAM
KELUARGA DAN SOSIAL** 88

LANSIA BAHAGIA KELUARGA SEJAHTERA 89

Dewi Mahastuti

MENJADI FAMILY CAREGIVER BAGI LANSIA 101

Ni Putu Adelia Kesumaningsari

MENDAMPINGI IBU YANG LANJUT USIA 118

Srisiuni Sugoto

**BAGAIMANAKAH KOMUNIKASI YANG EFEKTIF,
MENYEJUKKAN, DAN MEMBAHAGIAKAN BAGI
LANJUT USIA?** 129

Jatie K. Pudjibudojo

**KEGIATAN INDIVIDU LANJUT USIA DI WAKTU
LUANG** 146

Setiasih

BAGIAN III KESEHATAN LANSIA 156

**MENGAWAL KESEHATAN PENGLIHATAN LANSIA
UNTUK MEWUJUDKAN LANSIA TANGGUH** 157

dr. Sawitri Boengas, Sp.M

TETAP SEHAT DAN CERIA DI MASA LANJUT USIA 181

dr. Ervin Dyah Ayu M. D.

HIDUP NYAMAN BERSAMA MENOPOUSE 191

Rachmad P. Armanto, dr., SpOG.

IMPOTENSI : MUSUH BEBUYUTAN PRIA 205

dr. Ahmad Anies Shahab, Sp.U

AWAS, PRIA BISA JUGA ALAMI MENOPAUSE! 216

dr. Ahmad Anies Shahab, Sp.U

**LUBANG KECIL YG MEREPOTKAN PRIA DEWASA
DAN USIA TUA** 221

dr. Welly Boedi S., SpB

BAGIAN IV ADAPTASI PSIKOLOGIS LANSIA 233

**PENGEMBANGAN DIRI DI USIA LANJUT:
MENCAPAI KEBERMAKNAAN HIDUP** 234

Dewi Retno Suminar

BERTAHAN DI PERIODE KEHILANGAN	248
<i>Soerjantini Rahaju</i>	
MENEPIS SINDROM SARANG KOSONG (EMPTY NEST SYNDROME) PADA PEREMPUAN USIA LANJUT	255
<i>Yudho Bawono</i>	
MENJALANI KEHIDUPAN PASCA PENSIUN	265
<i>Afinnisa Rasyida</i>	
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KEUANGAN PADA INDIVIDU USIA LANJUT	277
<i>Honey Wahyuni Sugiharto Elgeka</i>	
BAGIAN V MUTIARA KISAH	290
IBU MALAIKATKU DI DUNIA	291
MALAM ITU DATANGNYA LAMBAN	295
FALSAFAH INDAH RENUNGAN HIDUP	298
SYUKUR	300
SEBUAH CATATAN KECIL TENTANG PERSAHABATAN	302
THE SKY GETS DARK SLOWLY	305
RENUNGAN PAGI	311
KISAH KAHLIL GIBRAN	314

AKU SUKA ROTI GOSONG	316
LELAKI TUA DI SCHIPHOL AIRPORT	317
GOLDEN MEMORIES	320
SURAT CINTA UNTUKMU DUHAI ANAKKU	323
ALAM TAKAMBANG JADI GURU	325
HAPINESS IS THE ONLY SECRET OF HEALTH	328
CIRI-CIRI ORANG BAIK	331
S.E.P.A.T.U	334
SUAMI DI USIA SENJA	335
ONE STORY, TWO PERSPECTIVES	340
HARGA DIRI	343
DAFTAR PUSTAKA	346

MENJADI *FAMILY CAREGIVER* BAGI LANSIA

Ni Putu Adelia Kesumaningsari

*“To care for those who once cared for us is one of the
highest honors.”*

*— Tia Walker, The Inspired Caregiver: Finding Joy
While Caring for Those You Love*

Memberikan perawatan pada lansia merupakan pengalaman yang unik. Lansia membutuhkan perawatan yang lebih intens untuk kebutuhan sehari-harinya melalui perhatian dan waktu yang lebih seperti kebutuhan pemenuhan makan, mandi, ataupun berganti pakaian. Tidak jarang merawat lansia juga dipenuhi oleh rasa kelelahan yang berlebih. Perawat lansia atau yang disebut dengan *caregiver* membutuhkan proses adaptasi terhadap perubahan perilaku dan kepribadian lansia. Boleh dikatakan ketika siklus kehidupan individu usia lanjut seperti kembali ke masa kanak. Sikap lansia yang mirip anak kecil seringkali membuat *caregiver* dan lansia terlibat pertengkaran. Namun di sisi yang lain, merawat lansia juga memberikan sejumlah perasaan positif. Kebijakan dan pengalaman-pengalaman hidup dari

akan
waktu
anggota
secara
dalam
seperti
makan
membuat
sannya.
hat dan

NI lahir
ber 1977.
pengajar
iversitas
05 Latar
sikologi
malang
Fakultas
Mada
eminatan
embangan,
sikologi
sikologi.
rganisasi

lansia seringkali juga menjadi penyejuk bagi *caregiver* itu sendiri.

Pada masyarakat Indonesia, kebanyakan lansia menjalani perawatan di rumah oleh anggota keluarga sebagai *caregiver*. Peran anggota keluarga sebagai *caregiver* menjadi hal yang lumrah, mengingat struktur keluarga masyarakat Indonesia kebanyakan merupakan *extended family* (keluarga besar) sehingga memungkinkan lansia untuk tinggal bersama anggota keluarga lainnya seperti anak, menantu, cucu, ataupun sanak saudara lain. Hasil penelitian kepada 183 *caregiver* di Indonesia yang dilakukan oleh Putri (2013) menunjukkan bahwa rata-rata lansia dirawat oleh anak atau menantunya secara langsung dengan rata-rata usia *caregiver* adalah 40 tahun dan 78 persen merupakan *caregiver* perempuan. Sebagian besar *caregiver* merupakan individu yang sedang membina pernikahan, membangun keluarga, dan masih bekerja.

Dengan adanya kondisi tersebut dapat dibayangkan bahwa perawatan lansia menjadi suatu tantangan tersendiri. Di satu sisi *caregiver* memiliki tanggungjawab terhadap kehidupan pribadi, namun di sisi lain juga dituntut untuk bisa melakukan perawatan terhadap anggota keluarganya yang berusia lanjut secara optimal. Beradaptasi dengan berbagai perubahan yang dihadapi

oleh lansia tentu hal ini menjadi tidak mudah. Menjadi seorang *caregiver* untuk individu usia lanjut dapat menjadi sebuah pengalaman baru yang sama sekali asing hingga dapat menjadi pengalaman yang mengintimidasi. Perasaan negatif dan positif berpadu menjadi satu sebagai akibat merawat lansia. Rasa kesal, marah, rasa bersalah, kecewa, rasa terisolasi namun di sisi lain juga rasa harap yang kuat seringkali menghampiri. Untuk itu, dibutuhkan sejumlah persiapan yang perlu dilakukan oleh anggota keluarga untuk dapat menjadi *caregiver* bagi individu usia lanjut. Tentu perawatan yang dimaksud bukan hanya perawatan yang sekedar “membantu merawat” namun harapannya dapat membantu individu usia lanjut menjalani sisa hidupnya dengan penuh makna.

Keluarga dan Perawatan Lansia

Montgomery, Rowe, dan Kosloski (2007) mengemukakan bahwa anggota keluarga inti merupakan sumber perawatan utama bagi individu usia lanjut walaupun sanak saudara lain ataupun teman dapat pula berfungsi sebagai sumber perawatan sekunder. Siapa yang akan menjadi *caregiver* lansia di dalam keluarga biasanya terkait dengan jenis kelamin, generasi, dan juga jarak lokasi. Berbagai literatur secara umum mengungkapkan bahwa pasangan merupakan *caregiver* utama, namun jika

pasangan telah meninggal dunia biasanya peran *caregiver* ini diambil oleh anak namun lebih sering dilakukan oleh anak perempuan.

Penelitian studi kasus yang dilakukan oleh Setiti (2006) pada sejumlah daerah di Indonesia yang mewakili sistem kekerabatan patrilineal dan paternal menunjukkan bahwa individu usia lanjut lebih merasakan kedamaian jika dirawat oleh keluarga mereka sendiri. Hal ini menjadi suatu bukti bahwa keluarga berperan besar dalam kesejahteraan hidup para lansia. Bagi anggota keluarga, merawat anggota keluarga mereka yang lansia juga merupakan suatu bentuk pengabdian. Banyak dari anggota keluarga lebih memilih melakukan perawatan secara langsung kepada anggota keluarga sebagai bentuk balas budi dan cara untuk membahagiakan orang tua mereka yang telah menua. Tentu hal ini juga sesuai dengan nilai-nilai agama maupun budaya yang mengakar kuat pada masyarakat Indonesia. Oleh sebab itu, perawatan lansia berbasis kekerabatan keluarga memang lebih umum terjadi. Sukanto (1990); Goode (1985); Koentjaraningrat (1990); dalam Setiti (2006) mendefinisikan bahwa kekerabatan ini dapat berarti anggota keluarga yang sedarah (*consanguinealkin*), kerabat angkat (*adoptif kin*), ataupun kerabat karena pernikahan (*affinal kin*).

Bentuk-bentuk perawatan lansia yang dilakukan keluarga bermacam-macam, namun hendaknya perawatan bagi usia lanjut yang diberikan oleh keluarga mencakup perawatan fisik, psikologis, dan sosial. Seperti yang disebutkan oleh *National Alliance for Caregiving* (2015), contoh-contoh perawatan yang dibutuhkan oleh para lansia mencakup bantuan untuk mengerjakan aktivitas perawatan diri seperti mandi, makan, minum, dan mengenakan pakaian, serta membantu mobilitas gerak lansia. Selain itu, perawatan pada lansia juga termasuk menyiapkan perawatan kesehatan dan menyediakan dukungan sosio-emosi yang kondusif bagi kehidupan lansia.

Bern (2004) mengungkapkan bahwa keluarga memiliki peran sebagai sumber dukungan maupun pemeliharaan emosi anggota keluarga sehingga membuat anggota keluarga merasa bahagia, sehat, dan aman. Dengan demikian, efektivitas dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga menjadi salah satu faktor kunci dalam mendukung kesejahteraan hidup para lansia mengingat dukungan sosio-emosi berkait erat dengan peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia. Kebutuhan emosi ini dapat dilakukan oleh anggota keluarga dengan cara rutin mengajak lansia bercerita, membantu mengurangi rasa kesepian, membantu lansia

mengekspresikan emosi, mendengarkan serta memvalidasi keluh kesah, memberi solusi atas masalah yang dihadapi, atau memberi pengakuan bagi para lansia. Dari segi sosial, keluarga dapat membantu lansia untuk menyiapkan aktivitas keseharian yang menarik sehingga lansia tidak merasa terisolasi, membantu lansia terkoneksi dengan teman-temannya, ataupun memperkuat relasi antara lansia dengan semua anggota keluarga.

Sejauh mana keterlibatan anggota keluarga dalam perawatan lansia tentu sangatlah bervariasi. Kondisi dari individu usia lanjut yang dirawat apakah cukup mampu melakukan aktivitas sendiri ataukah memerlukan bantuan ekstra dari anggota keluarga misalnya menjadi salah satu faktor penentu utama (*National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine*, 2016). Misalnya saja, keluarga dengan lansia yang memiliki penyakit kronis tentu mengeluarkan daya upaya yang lebih besar dan aktivitas perawatan yang lebih banyak untuk mendukung kehidupan individu usia lanjut yang dirawat. Disamping itu, kedekatan *caregiver* dengan lansia sepanjang hidup, waktu individu memasuki masa sebagai *caregiver*, dan transisi proses perawatan akan membentuk bagaimana perilaku anggota keluarga sebagai perawat lansia. Semakin dekat relasi antara lansia dan *caregiver*-nya tentu semakin

erat juga transaksi emosional yang terjadi. Proses perawatan yang juga bersinggungan dengan aspek kehidupan pribadi *caregiver* akan menimbulkan kondisi yang semakin menantang. Oleh sebab itu, keluarga perlu melakukan sejumlah identifikasi mengenai kondisi lansia yang dirawat sehingga bisa melakukan sejumlah persiapan agar dapat menyediakan bentuk perawatan yang memadai.

Pada dasarnya, pendampingan bagi lansia membutuhkan jangka waktu yang panjang dan dukungan yang terus menerus. Seorang *caregiver* dituntut untuk dapat sigap dalam merespon kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial seorang lansia. Kesigapan ini tidak hanya berarti cepat dalam memberikan bantuan ketika lansia membutuhkannya, tetapi juga berarti mampu memberikan bentuk dukungan yang tepat bagi seorang lansia. Sebagai contoh, ketika lansia membutuhkan asupan nutrisi untuk menunjang kesehatannya, anggota keluarga yang menjadi pendamping perlu turut memikirkan kondisi kesehatan atau bahkan jenis penyakit yang diderita lansia sehingga makanan yang diberikan kepada lansia juga tepat. Contoh lainnya lagi, ketika lansia merasa kesepian, dalam hal ini keluarga perlu melakukan identifikasi apakah sebetulnya yang dibutuhkan lansia, seperti misalnya ingin bercakap dengan anggota keluarga secara mendalam atau mungkin

berekreasi bersama teman-teman. Oleh sebab itu, perawatan bagi lansia ini mencakup aspek kehidupan lansia yang sangat luas dan membutuhkan komitmen oleh semua anggota keluarga.

Kepekaan terhadap kebutuhan lansia ini perlu dibangun oleh seluruh anggota keluarga. Disamping itu, anggota keluarga juga perlu menciptakan cara pandang yang sama dalam merawat lansia sehingga kesepakatan bentuk perawatan dapat diraih. Dilworth-Anderson et al. (2002), mengemukakan bahwa pendampingan bagi lansia oleh anggota keluarga akan semakin menjadi rumit ketika anggota keluarga tidak sepakat mengenai tipe perawatan bagi lansia dan bagaimana cara pemenuhannya, atau ketika peran dan tanggungjawab anggota keluarga kerap kali berubah-ubah. Kesepakatan mengenai cara perawatan, bentuk perawatan, dan kesepakatan mengenai siapa anggota keluarga yang akan bertanggungjawab untuk menjadi pendamping lansia, menjadi penting untuk menciptakan stabilitas keluarga dalam melakukan perawatan lansia.

Kondisi Psikologis Anggota Keluarga sebagai Caregiver

Perawatan bagi lansia seringkali menimbulkan beban secara fisik dan psikologis bagi *caregiver*. Seseorang yang merawat individu usia lanjut berpotensi mengalami dampak negatif dari proses perawatan tersebut yang berdampak pada kualitas kehidupan. Namun, konsekuensi dari sebuah perawatan lansia ini sebetulnya dipengaruhi oleh berbagai faktor tergantung bagaimana sikap individu itu dalam merawat lansia serta faktor-faktor kontekstual yang ada di sekitarnya misalnya saja kondisi keluarga, kondisi finansial, ataupun faktor sosio-budaya.

Kajian terhadap 84 studi menunjukkan bahwa sebagian besar *caregiver* mengalami depresi dan stress ketika merawat lansia, bahkan kebahagiaan yang dialami menurun (Pinquart and Sörensen, 2003). Hal ini bisa saja berkaitan dengan beban merawat lansia itu sendiri. Beban merawat biasanya terkait dengan rasa kelelahan, menimbulkan gangguan tidur, menciptakan kondisi kronis pada *caregiver* misalnya hipertensi. Secara psikologis perasaan yang muncul dalam merawat lansia biasanya mencakup perasaan cemas, khawatir, rasa bersalah, bahkan rasa pesimis yang dapat berujung pada depresi. Secara sosial, anggota keluarga yang merawat lansia juga

dihadapkan pada tantangan keseimbangan kehidupan pribadi dan sosial. Waktu untuk berhubungan dengan orang lain juga keterbatasan waktu luang menjadi *issue* yang seringkali dirasakan oleh para *caregiver*. Pada sisi yang lain perawatan lansia membutuhkan kekuatan finansial yang stabil, misalnya saja untuk membeli kebutuhan lansia ataupun biaya perawatan kesehatan, sehingga keterbatasan biaya dan sumber finansial *caregiver* seringkali menjadi sumber stress (Harris, 2008)

Beck dan Stuck dalam Putri (2013) mengemukakan bahwa perawatan lansia akhirnya dapat menciptakan kondisi *caregiver burden* bagi seseorang yang merawat lansia. *Caregiver burden* merupakan respon terbebani yang muncul dari individu akibat sumber stres fisik, psikologis, sosial ataupun finansial yang berkaitan dengan perawatan lansia. *Caregiver burden dapat terjadi akibat suatu* keadaan yang dihasilkan dari tugas pengasuhan yang menyebabkan ketidaknyamanan bagi *caregiver* itu sendiri. Contoh kondisi individu yang mengalami *caregiver burden* ini antara lain reaksi marah akibat ketidaknyamanan dan ketegangan yang dialami akibat merawat lansia, merasa tidak memiliki kendali akan kehidupan personal karena waktu banyak tersita untuk

memberikan perawatan, dan perasaan bersalah karena tidak bisa memberikan pengasuhan yang baik bagi lansia.

Sales (2003) di dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa seseorang rentan mengalami *burden caregiving* apabila lansia yang ia berikan perawatan merupakan lansia dengan penyakit kronis. Dupuis, Epp, dan Smale (2004) juga mengemukakan bahwa peningkatan kondisi *burden* juga dominan terjadi pada individu yang memiliki kedekatan hubungan serta keterlibatan emosi yang lebih besar terhadap lansia, misalnya saja perawatan lansia yang dilakukan oleh anak. Kondisi ini semakin meningkat pada anak-anak perempuan yang merawat lansia mereka. Hirst (2005) menyebutkan bahwa efek psikologis yang bersifat negatif ini dominan terjadi pada periode masa-masa awal ketika seseorang menjadi *caregiver* dan ketika masa menjadi *caregiver* akan berakhir. Masa-masa ini seringkali menimbulkan simptom-simptom depresi pada *caregiver*.

Walaupun perawatan lansia seringkali menimbulkan dampak psikologis yang negatif pada *caregiver*, namun berbagai hasil penelitian juga menemukan bahwa melakukan perawatan lansia turut memberikan sejumlah manfaat positif. *National Academy of Sciences* (2016) menyebutkan bahwa perawatan yang

diberikan kepada lansia seringkali mendorong rasa percaya diri *caregiver*. *Caregiver* merasa mampu untuk memberikan pelayanan terbaik dan menjadi lebih yakin bahwa lansia betul-betul memperoleh layanan yang memenuhi kebutuhannya. Merawat lansia juga melatih para *caregiver* untuk bisa melakukan pemecahan masalah terhadap situasi-situasi yang sulit, memberi kesempatan bagi anggota keluarga untuk dapat mencurahkan perhatian yang lebih kepada anggota keluarga mereka yang lansia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Haley, et.al (2009) dan Kim, et.al (2007) juga menemukan bahwa efek psikologis yang positif dari merawat lansia adalah menciptakan rasa syukur karena dengan merawat lansia *caregiver* dapat mengapresiasi hidup dengan lebih dalam serta meningkatkan *sense of personal growth* atau merasa bahwa diri lebih bertumbuh.

Dari berbagai hasil penelitian yang ada dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa perasaan positif dan negatif merupakan bentuk emosi yang sama-sama hadir ketika seseorang melakukan perawatan terhadap lansia. *National Academy of Sciences* (2016) mengevaluasi sejumlah hasil penelitian dan menemukan bahwa efek psikologis yang bersifat positif dari perawatan lansia dapat menjadi faktor pelindung berbagai efek negatif yang

mungkin muncul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi-emosi yang positif berkaitan dengan tingkat beban psikologis dan depresi yang lebih rendah serta berkaitan dengan kondisi psikis yang lebih baik.

Bahagia Mempersiapkan Diri dalam Merawat Lansia

Tidak semua orang memiliki pengetahuan bahkan pengalaman dalam merawat lansia. Kondisi ini sama seperti seseorang yang baru memiliki anak. Diperlukan adanya persiapan dan proses penyesuaian diri yang bersifat terus menerus. Barangkali, sebagai seorang anggota keluarga, kita pun tidak mempersiapkan hal ini dengan baik, mengingat ragam aktivitas yang harus kita selesaikan setiap harinya dari waktu ke waktu. Hingga tiba saatnya anggota keluarga dihadapkan pada sebuah waktu untuk merawat anggota keluarganya yang kian menua. Barangkali pula pada masa itu, kita juga menemukan suatu kenyataan bahwa ternyata kita tidak cukup mengenali siapa individu usia lanjut yang sedang kita hadapi. Namun, pada saat yang sama tentu seluruh anggota keluarga betul-betul mengupayakan perawatan terbaik yang bisa diberikan kepada salah satu anggota keluarga yang berusia lanjut ini, apalagi mereka adalah ayah, ibu, ataupun kakek dan nenek kita.

Gitlin dan Wolff (2012) di dalam artikel penelitiannya mengemukakan bahwa persiapan untuk menjadi seorang *caregiver* lansia merupakan hal yang esensial. Seorang *caregiver* diharapkan memiliki sejumlah pengetahuan dan ketrampilan untuk bisa melakukan perawatan pada lansia. Kemampuan yang penting dalam merawat lansia misalnya saja kemampuan pemecahan masalah dan juga ketrampilan komunikasi terhadap lansia. Kedua ketrampilan ini akan sangat membantu seorang *family caregiver* untuk dapat menyelesaikan permasalahan sehari-hari dalam merawat lansia dengan komunikasi yang negotiatif bersama lansia. Disamping itu *caregiver* juga perlu secara aktif untuk memantau aktivitas yang lansia lakukan secara rutin. Anggota keluarga terkadang juga perlu merencanakan jadwal kegiatan yang menarik bagi para lansia agar lansia terhindar dari rasa bosan. Dengan demikian, lansia dapat merasa lebih bahagia dalam menjalani hari-harinya. Kegiatan yang paling disukai lansia adalah kegiatan yang berkaitan dengan rekreasi, sehingga aktivitas-aktivitas yang bersifat hiburan seperti jalan-jalan ke luar rumah, bermain bersama anak cucu, berkumpul bersama teman, ataupun sekedar mengajak lansia untuk melakukan hobinya akan menjadi aktivitas yang bermakna bagi optimalisasi fungsi psikologis lansia.

Hal lain yang perlu diperhatikan sebelum melakukan perawatan pada lansia tentu adalah kesiapan kondisi fisik, emosi, dan finansial dari seluruh anggota keluarga sebagai *caregiver*. Selain itu, seorang *family caregiver* juga perlu dibekali dengan pengetahuan yang cukup mengenai perubahan-perubahan yang dialami oleh lansia beserta strategi penanganannya. Bekal pengetahuan dan ketrampilan yang cukup akan memudahkan seorang *family caregiver* dalam mengasuh dan perawatan kepada lansia. Potter & Perry (2006) mengemukakan bahwa anggota keluarga dengan bekal dan ketrampilan diri yang cukup dapat membantu lansia untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan yang terjadi, seperti: mempersiapkan diri untuk kondisi yang menurun, mempersiapkan diri untuk pension, membina hubungan baik dengan sesama lansia dan masyarakat dengan keadaan nyaman, mempersiapkan kehidupan baru sebagai lansia dan mempersiapkan untuk kematian pasangan maupun kematian diri sendiri.

Hal lain yang perlu diperhatikan oleh *caregiver* adalah mengelola ekspektasi. Perlu disadari bahwa keterbatasan yang dimiliki oleh lansia membuat mereka tidak sepenuhnya dapat melakukan berbagai tugas seperti yang dilakukan ketika muda, untuk itu penting bagi

seorang *caregiver* untuk memahami kondisi ini dan tidak meletakkan target yang terlalu tinggi terhadap lansia itu sendiri. Terakhir, seorang *caregiver* juga perlu mampu menyayangi, merawat, dan memotivasi dirinya sendiri. Merawat lansia, apalagi jika lansia tersebut memiliki suatu penyakit kronis akan cukup menantang jika tidak dibarengi dengan kemampuan *caregiver* untuk memotivasi dirinya sendiri. Semangat yang terus menerus sangatlah diperlukan untuk membantu lansia dapat menjadi pribadi yang mandiri dan adaptif. Disamping itu, merawat dan menyayangi diri sendiri akan menjadi vitamin penguat yang dapat membantu seorang *caregiver* dalam merawat lansia.

Berbagai bantuan ataupun pengaturan aktifitas yang diberikan dengan tepat tanpa mengurangi kemandirian dari lansia tentu akan memenuhi tujuan perawatan lansia yaitu mencapai kondisi kesehatan yang optimal, mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan mandiri sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia. Untuk itu, setiap anggota keluarga dapat menjadi *family caregiver* bagi para lansia, yang tidak hanya menyiapkan kebutuhan *daily living* lansia, tetapi juga termasuk membantu lansia untuk menyesuaikan dirinya terhadap tugas perkembangan yang harus dilakukan.



Ni Putu Adelia Kesumaningsari, S.Psi, M.Sc merupakan dosen psikologi perkembangan di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Adelia menamatkan pendidikan S1 Psikologi di Universitas Udayana Bali dan pendidikan S2 Developmental Psychology dari Faculty of Psychology and Neuroscience, Maastricht, Belanda. Adelia memiliki ketertarikan terhadap pengembangan keilmuan di bidang psikologi perkembangan. Pada tahun 2018, ia berkesempatan melakukan riset kolaborasi dengan Zhejiang University dan Henan Institute of Technology, China. Tulisan-tulisan Adelia dapat ditemukan dalam beberapa sub-bab dalam buku yang telah ditulis bersama tim antara lain : *Menggapai Sehat dan Bahagia di Usia Lanjut* (2018), *Lebih Mengenal Diri di Usia Lanjut* (2018), *Bertemu Masa Depan* (2019), *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan : Memahami Dinamika Perkembangan Anak* (2019), *Inspiration of Work From Home* (2020), dan *Di Balik Uang : Adakah Makna* (2021). Disamping mengerjakan penelitian, Adelia juga kerap membagikan pengetahuannya untuk masyarakat sebagai bentuk pengabdianya di sela-sela berbagai aktivitasnya sebagai pengajar seperti memberikan ceramah-ceramah psikologi mengenai psikologi perkembangan dan keluarga di Pusat Konsultasi dan Layanan Psikologi UBAYA. Adelia dapat dikontak melalui : kesumaningsari@staff.ubaya.ac.id.

BERBAGI SEPUTAR USIA LANJUT

Buku *Berbagi Seputar Usia Lanjut* menuturkan berbagai dinamika kehidupan individu lanjut usia dengan segala serba-serbi kehidupannya di tengah proses penyesuaian diri yang terus menerus demi menjadi pribadi yang tangguh. Pembahasan dalam buku ini mencakup berbagai kajian dan informasi praktis seputar aspek kehidupan lansia dari sisi kesehatan, psikologi, dan kehidupan sosial dari para usia lanjut yang terbagi dalam beberapa sub-bab pembahasan seperti : (1) Ketangguhan Hidup Lansia, (2) Pendampingan Lansia dalam Keluarga dan Sosial, (3) Kesehatan Lansia, dan (4) Adaptasi Psikologis Lansia. Pada akhir buku juga disajikan tulisan-tulisan pendek inspiratif mengenai kehidupan lansia yang terangkum dalam bagian Mutiara Kisah. Buku ini ditujukan untuk para lansia, pendamping lansia, keluarga, ataupun mereka yang kelak akan memasuki usia senja sebagai lansia yang perlu sahabat untuk menjalani hari tua yang tangguh dan bahagia.

 Penerbit
Zifatama Jawara
Jl. Taman Pondok Jati J4,
Taman - Sidoarjo
Telp : 031-99786278
Email : zifatama1@gmail.com

ISBN 978-623-7748-76-2



9 786237 748762