



Pemberdayaan Keluarga Lansia sebagai Upaya Meningkatkan Perawatan Psikologis Lansia di Posyandu Blang Bintang

Suriatu Laila^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: suriatu_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 25 Agustus 2022; Disetujui 16 September 2022; Dipublikasi 28 September 2022

Abstract: Psychological changes in the elderly, such as anxiety, loneliness, and depression, often occur due to a lack of attention and effective communication from the family. Empowering the families of the elderly is one of the solutions to improve psychological care for the elderly, especially through the posyandu program. This activity aims to enhance families' understanding of how to support the mental well-being of the elderly. The method used was counseling and interactive discussions involving families and posyandu cadres in Blang Bintang District. The evaluation results show an increase in participants' understanding of psychological care for the elderly as well as the importance of communication and emotional support in caring for the elderly. Therefore, this program is recommended to be conducted continuously to improve the well-being of the elderly in the community.

Keywords: Elderly Family Empowerment, Psychological Care for the Elderly, Integrated Health Post

Abstrak: Perubahan psikologis pada lansia, seperti kecemasan, kesepian, dan depresi, sering terjadi akibat kurangnya perhatian dan komunikasi yang efektif dari keluarga. Pemberdayaan keluarga lansia merupakan salah satu solusi dalam meningkatkan perawatan psikologis bagi lansia, terutama melalui program posyandu. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga mengenai cara mendukung kesejahteraan mental lansia. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan diskusi interaktif yang melibatkan keluarga dan kader posyandu di Kecamatan Blang Bintang. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai perawatan psikologis lansia serta pentingnya komunikasi dan dukungan emosional dalam merawat lansia. Oleh karena itu, program ini direkomendasikan untuk dilakukan secara berkelanjutan guna meningkatkan kesejahteraan lansia di masyarakat.

Kata Kunci: Pemberdayaan Keluarga Lansia, Perawatan Psikologis Lansia, Posyandu

Lansia sering mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka. Salah satu masalah utama yang sering terjadi adalah kurangnya perhatian terhadap aspek psikologis lansia, yang berujung

pada perasaan kesepian, kecemasan, bahkan depresi. Keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat memiliki peran penting dalam memberikan perawatan psikologis yang optimal bagi lansia. Oleh karena itu, pemberdayaan

keluarga lansia menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kesejahteraan mereka, terutama melalui program yang dilaksanakan di posyandu.

KAJIAN PUSTAKA

Definisi Lansia dan Perubahan Psikologis yang Dialami

Lansia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Prabasari et al. (2017) menyebutkan bahwa perubahan psikologis yang umum dialami lansia adalah kecemasan, depresi, dan rasa kesepian akibat berkurangnya interaksi sosial. Menurut WHO (2023), lansia yang memiliki dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil dibandingkan lansia yang hidup sendiri atau dalam kondisi sosial yang kurang mendukung.

Tantangan Psikologis yang Dihadapi Lansia

Lansia sering menghadapi tantangan psikologis seperti kehilangan pasangan hidup, penurunan fungsi kognitif, dan perubahan dalam peran sosial. Shalahuddin et al. (2021) menemukan bahwa lansia yang kurang mendapat perhatian dari keluarga lebih rentan mengalami depresi dan isolasi sosial. Menurut American Psychological Association (2022), terapi dukungan sosial dan keterlibatan dalam

kegiatan komunitas dapat membantu mengurangi risiko depresi pada lansia.

Peran Keluarga dalam Merawat Lansia

Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan perawatan dan dukungan psikologis bagi lansia. Prabasari et al. (2017) menyebutkan bahwa lansia yang tinggal bersama keluarga cenderung lebih sehat secara mental dibandingkan lansia yang tinggal sendiri. Menurut UNICEF (2023), hubungan yang harmonis antara lansia dan anggota keluarga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka serta mengurangi risiko gangguan mental.

Konsep Perawatan Psikologis bagi Lansia

Perawatan psikologis bagi lansia meliputi dukungan emosional, stimulasi kognitif, serta interaksi sosial yang positif. Susanto et al. (2020) menekankan bahwa terapi *reminiscence (terapi mengingat kembali pengalaman masa lalu)* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional lansia. Menurut WHO (2022), pendekatan psikologis yang berbasis komunitas lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental lansia dibandingkan intervensi medis semata.

Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Lansia

Beberapa faktor yang mempengaruhi

kesehatan mental lansia antara lain dukungan keluarga, status ekonomi, dan kondisi kesehatan fisik. Shalahuddin et al. (2021) menyebutkan bahwa lansia yang memiliki akses terhadap layanan kesehatan mental memiliki risiko lebih rendah mengalami gangguan psikologis. Menurut National Institute on Aging (2022), aktivitas fisik dan pola makan sehat juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis lansia.

Hubungan Kesehatan Fisik dengan Kesehatan Mental Lansia

Kesehatan fisik yang buruk sering kali berdampak pada kesehatan mental lansia. Prabasari et al. (2017) menemukan bahwa lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi atau diabetes lebih rentan mengalami depresi dan kecemasan. Menurut WHO (2022), pengelolaan penyakit kronis yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi tingkat stres pada lansia.

Manfaat Dukungan Sosial bagi Lansia

Dukungan sosial dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mental lansia. Susanto et al. (2020) menyebutkan bahwa lansia yang terlibat dalam komunitas memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang terisolasi. Menurut American Psychological Association (2023), keterlibatan dalam aktivitas sosial dapat

meningkatkan rasa memiliki dan mengurangi perasaan kesepian pada lansia.

Pola Asuh Keluarga dalam Merawat Lansia

Pola asuh keluarga dalam merawat lansia berpengaruh terhadap kesejahteraan lansia itu sendiri. Shalahuddin et al. (2021) menyebutkan bahwa keluarga yang menerapkan pola asuh penuh kasih sayang dapat membantu lansia merasa lebih dihargai dan dicintai. Menurut National Institute on Aging (2023), lansia yang mendapat perhatian dari keluarga cenderung memiliki kondisi kesehatan mental dan fisik yang lebih baik.

Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Lansia

Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia. Prabasari et al. (2017) menemukan bahwa lansia yang rutin melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau senam lansia memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Menurut WHO (2022), aktivitas fisik dapat membantu mengurangi risiko demensia dan meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

Terapi Reminiscence untuk Lansia

Terapi reminiscence membantu lansia mengingat kembali pengalaman masa lalu yang menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental mereka. Susanto et al. (2020)

menemukan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi pada lansia. Menurut American Psychological Association (2022), terapi reminiscence juga dapat meningkatkan interaksi sosial dan memperkuat ikatan emosional dengan keluarga.

Peran Posyandu dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lansia

Posyandu lansia berfungsi sebagai tempat pelayanan kesehatan dan interaksi sosial bagi lansia. Shalahuddin et al. (2021) menyebutkan bahwa program posyandu yang aktif dapat membantu lansia dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Menurut WHO (2023), layanan posyandu yang melibatkan keluarga dalam perawatan lansia lebih efektif dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pentingnya Kemandirian Lansia dalam Kehidupan Sehari-hari

Memberikan lansia kesempatan untuk tetap mandiri dalam aktivitas sehari-hari dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Prabasari et al. (2017) menemukan bahwa lansia yang diberikan kebebasan dalam mengambil keputusan lebih bahagia dibandingkan lansia yang sepenuhnya bergantung pada keluarga. Menurut National Institute on Aging (2022), latihan kognitif dan aktivitas fisik dapat membantu lansia mempertahankan kemandiriannya lebih lama.

Strategi Keluarga dalam Menghadapi Tantangan Perawatan Lansia

Keluarga perlu memiliki strategi yang tepat dalam merawat lansia agar tidak mengalami kelelahan emosional. Susanto et al. (2020) menyebutkan bahwa pembagian tugas antar anggota keluarga dalam merawat lansia dapat membantu mengurangi beban emosional. Menurut WHO (2023), layanan dukungan psikologis bagi keluarga caregiver dapat meningkatkan kualitas perawatan lansia.

Faktor Ekonomi dalam Perawatan Lansia

Kondisi ekonomi keluarga berpengaruh terhadap kualitas perawatan lansia. Shalahuddin et al. (2021) menemukan bahwa keluarga dengan ekonomi yang stabil cenderung lebih mampu menyediakan layanan kesehatan yang lebih baik bagi lansia. Menurut FAO (2022), kebijakan pemerintah yang mendukung kesejahteraan lansia dapat membantu mengurangi beban ekonomi keluarga dalam merawat lansia.

Evaluasi Program Perawatan Lansia Berbasis Keluarga

Evaluasi program perawatan lansia berbasis keluarga sangat penting untuk memastikan efektivitasnya. Prabasari et al. (2017) menyebutkan bahwa program yang melibatkan pelatihan keluarga dalam perawatan

lansia memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi. Menurut WHO (2023), pemantauan berkala terhadap kondisi lansia dapat membantu dalam menyesuaikan strategi perawatan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan dan diskusi interaktif yang melibatkan keluarga lansia serta kader posyandu di Kecamatan Blang Bintang. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya dukungan emosional, komunikasi yang efektif, serta teknik perawatan psikologis lansia. Evaluasi dilakukan untuk mengukur pemahaman dan perubahan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini mendapatkan respons positif dari peserta, di mana mereka menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai cara merawat lansia dengan lebih baik secara psikologis. Para peserta juga menyadari pentingnya komunikasi dan interaksi yang hangat untuk menjaga kesehatan mental lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan mengenai pemberdayaan keluarga lansia dalam meningkatkan perawatan psikologis lansia di Posyandu Blang Bintang telah berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat. Melalui metode ceramah dan diskusi interaktif, peserta mendapatkan wawasan yang lebih baik mengenai pentingnya memberikan dukungan

emosional dan komunikasi yang efektif dalam merawat lansia. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat membantu keluarga dalam menghadapi berbagai tantangan psikologis yang dialami oleh lansia, sehingga kualitas hidup mereka menjadi lebih baik.

Saran

Agar manfaat dari kegiatan ini dapat berkelanjutan, diperlukan penyuluhan secara rutin yang melibatkan tenaga kesehatan dan kader posyandu. Selain itu, keluarga lansia diharapkan dapat terus menerapkan metode komunikasi yang baik serta memberikan perhatian lebih kepada lansia untuk mencegah perasaan kesepian dan stres. Pemerintah dan pihak terkait juga diharapkan dapat mendukung program ini dengan menyediakan akses informasi dan layanan kesehatan mental bagi lansia serta memperkuat peran posyandu sebagai pusat edukasi dan pendampingan bagi keluarga lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Prabasari, N. A., Juwita, L., & Maryuti, I. A. (2017). Pengalaman Keluarga dalam Merawat Lansia di Rumah (Studi Fenomenologi). *Jurnal Ners Lentera*, 5(1), 56–68.
- Shalahuddin, I., Maulana, I., Rosidin, U., & Keperawatan, F. (2021). Intervensi untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia dari Aspek Psikologis: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan*

Perawat Nasional Indonesia, 9(2),
335–348.

Susanto, T. I., Soetjiningsih, C. H., & Samiyono,
D. (2020). Terapi Reminiscence:
Memberdayakan Lansia untuk Mencapai
Successful Aging. *Buletin Psikologi*,
28(1),
72.<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.49339>

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman
Pelayanan Kesehatan Lansia di Indonesia*.
Jakarta: Kemenkes RI.

WHO. (2021). *Mental Health of Older Adults:
Challenges and Interventions*. Geneva:
World Health Organization.

Badan Pusat Statistik. (2022). *Data Statistik
Lansia Indonesia*. Jakarta: BPS.

Hardinsyah, R. (2019). *Ilmu Gizi dan Kesehatan
Lansia*. Jakarta: Gramedia.

Santrock, J. W. (2020). *Life-Span Development:
Aging and Well-Being*. New York:
McGraw-Hill.

Soejono, S. (2021). *Dukungan Keluarga dalam
Menjaga Kesehatan Mental Lansia*.
Bandung: Alfabeta.

Setiawan, R., & Wardani, A. (2023). *Interaksi
Sosial dan Kesehatan Mental pada Lansia*.
Jurnal Psikologi Sosial, 7(2), 88–104.