

PENYULUHAN UNTUK KESEPIAN PADA MASA LANSIA & LANSIA SEBAGAI CARE GIVER

Lailan Safina Nasution^{1,*}, Rr. Lucky Brilliantina¹, Rahma Ayu Larasati¹, Ribkhi Amalia Putri¹, Retno Tri Siswanti¹, Alya Ramadhani¹, Annisa Fitriani¹

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*Email korespondensi: lailansafinanasution@umj.ac.id

ABSTRAK

Program ini bertujuan untuk dilakukan dengan pendekatan yang empatik dan terfokus pada kebutuhan individu. Mengedukasi lansia, keluarga, dan komunitas tentang pentingnya dukungan sosial dan peran care giver dapat membuat perbedaan signifikan dalam kualitas hidup lansia. Membantu mengatasi kesepian pada lansia serta memberikan dukungan yang efektif bagi lansia yang berperan sebagai care giver. Dengan memahami tantangan yang dihadapi dan solusi yang tersedia, diharapkan dapat ditemukan cara-cara yang lebih baik untuk mendukung kesejahteraan lansia di masyarakat kita.

Kata kunci : Kesepian lansia, Dukungan sosial, peran care giver, tantangan care giver.

ABSTRACT

The Program aims to be conducted with an empathic and focused approach to individual needs. Educating seniors, families, and communities about the importance of social support and the role of care givers can make a significant difference in the quality of life of the elderly. Help overcome loneliness in the elderly and provide effective support for the elderly who act as care givers. By understanding the challenges faced and the solutions available, it is hoped that better ways can be found to support the well-being of the elderly in our society.

Keywords : Elderly loneliness, social support, role of care giver, challenges of care giver.

1. PENDAHULUAN

Pada usia lanjut, banyak individu menghadapi tantangan yang unik terkait dengan kesehatan fisik, mental,

dan emosional. Salah satu isu yang semakin mendapat perhatian adalah kesepian, yang sering kali mempengaruhi kualitas hidup lansia

secara signifikan. Kesepian pada masa lansia bukan hanya sekedar perasaan kekurangan teman atau keterasingan sosial, melainkan juga dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik, termasuk peningkatan risiko depresi, penurunan fungsi kognitif, dan bahkan kematian dini.

Di sisi lain, lansia yang berperan sebagai care giver yaitu, mereka yang merawat pasangan atau anggota keluarga yang sakit juga menghadapi tantangan tersendiri. Peran sebagai care giver sering kali mengharuskan mereka untuk menghadapi stres berkepanjangan, kelelahan, dan tekanan emosional yang berat, yang dapat memperburuk rasa kesepian mereka. Ditambah lagi, mereka sering kali harus mengesampingkan kebutuhan pribadi mereka sendiri demi merawat orang lain.

Penyuluhan merupakan strategi penting dalam mengatasi kesepian pada lansia serta mendukung lansia yang menjadi care giver. Melalui pendekatan yang terstruktur dan berbasis bukti, penyuluhan dapat membantu mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor penyebab kesepian, menawarkan strategi untuk meningkatkan keterlibatan sosial, serta memberikan dukungan emosional dan praktis untuk care giver lansia.

Dengan demikian, penyuluhan yang tepat dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, baik yang mengalami kesepian maupun yang terlibat dalam perawatan orang lain. Dalam makalah ini, akan dibahas berbagai pendekatan dan teknik penyuluhan yang efektif dalam

mengatasi kesepian pada lansia serta mendukung lansia sebagai care giver, dengan tujuan untuk menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan memperbaiki kesejahteraan mereka.

2. METODE

Mengumpulkan data awal mengenai tingkat kesepian, kondisi emosional, dan tantangan yang dihadapi oleh lansia serta lansia yang berperan sebagai care giver. Kuesioner dapat mencakup pertanyaan tentang frekuensi interaksi sosial, perasaan kesepian, tingkat stres, dan kebutuhan perawatan.

Melakukan wawancara mendalam dengan lansia dan care giver untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang situasi mereka dan mengidentifikasi area-area yang memerlukan perhatian khusus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Lansia menunjukkan peningkatan partisipasi dalam kegiatan sosial, seperti klub hobi atau kelas komunitas. Berkurangnya rasa kesepian dan isolasi di kalangan lansia melalui program kunjungan rumah dan dukungan sosial.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari program ini membantu mengatasi kesepian pada lansia serta memberikan dukungan yang efektif bagi lansia yang berperan sebagai care giver.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang mendalam atas dukungan dan bimbingan yang telah Bapak/Ibu berikan selama pelaksanaan program penyuluhan untuk kesepian pada lansia dan lansia sebagai care giver. Berkat kepemimpinan Bapak/Ibu yang visioner dan komitmen yang tak tergoyahkan, kami berhasil melaksanakan program ini dengan sukses. Dukungan yang diberikan, baik dalam hal sumber daya maupun arahan strategis, telah sangat berperan penting dalam pencapaian hasil yang positif dan dampak yang signifikan bagi komunitas.

Journal of Affective Disorders, 274, 64-73. Artikel ini memberikan tinjauan sistematis tentang dampak isolasi sosial dan kesepian terhadap kesehatan mental lansia.

Gibson, M. J., & O'Connor, D. L. (2022). Caregiving for the elderly: The role of caregivers and the impact of support services. *Journal of Aging & Social Policy*, 34(1), 1-19. Artikel ini mengeksplorasi peran care giver lansia dan dampak layanan dukungan terhadap mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Hsu, H.-C., & Kuo, H.-F. (2017). The relationship between social support and loneliness in older adults: A meta-analysis. *Journal of Gerontological Social Work*, 60(3), 247-263. Artikel ini menyajikan analisis meta tentang hubungan antara dukungan sosial dan kesepian pada lansia.
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219-266. Artikel ini merangkum hasil dari berbagai intervensi untuk mengurangi kesepian, berguna untuk merancang program penyuluhan.
- Griffiths, A., & O'Connell, M. (2020). The impact of social isolation and loneliness on mental health in older adults: A systematic review.