

OPTIMALISASI PERAN KELUARGA SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA

Alis Nur Diana¹, Lelly Aprilia Vidayati², Vivin Wijastutik^{*3}

^{1,2,3}Prodi D4 Kebidanan, Stikes Ngudia Husada Madura

*e-mail: vivinwijastutik21@gmail.com

Abstract

The aging process is a natural thing and will be experienced by everyone who is blessed with a long life. Most people are afraid of old age, because they assume that the elderly are useless, weak, have no enthusiasm for life, have many illnesses, are not cared for by family and society, are a burden on other people, therefore some people already feel stressed. because they don't know what kind of life they are facing. The population projection results for 2022 in Bangkalan Regency are 12.83%, which indicates that the population structure in Bangkalan Regency is classified as an old population. The health problems experienced by the elderly cannot be separated from increasing age. In the elderly, health problems that often occur include hypertension, DM, dementia, cataracts and cervical cancer. Reproductive health in elderly women includes breast cancer and cervical cancer. This causes various mental problems in the elderly such as anxiety, depression and sleep quality disorders which can affect the quality of life of the elderly. In this problem, the family has an important role to guide, help and overcome the problems faced by the elderly. The role of the family as a motivator, facilitator educator is very helpful in improving the quality of life of the elderly. This requires training and education for the family to fulfill their role as motivators, educators and facilitators so that the elderly have an improved quality of life for the elderly.

Keywords: *Role of the Family, Reproductive Health, Elderly*

Abstrak

Proses menua merupakan suatu hal yang wajar dan akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang. Kebanyakan orang takut dengan masa lanjut usia, karena mereka berasumsi bahwa lansia adalah manusia yang tidak berguna, lemah, tidak memiliki semangat hidup, memiliki banyak penyakit, tidak diperhatikan oleh keluarga dan masyarakat, menjadi beban orang lain, maka dari itu sebagian orang sudah merasa stres karena tidak mengetahui kehidupan seperti apa yang dihadapi. Hasil proyeksi penduduk tahun 2022 di Kabupaten Bangkalan sebesar 12,83% yang menandakan bahwa struktur penduduk di Kabupaten Bangkalan tergolong penduduk tua. Permasalahan kesehatan yang dialami para lansia tak luput dari semakin meningkatnya usia. Pada Lansia masalah kesehatan yang sering terjadi diantaranya seperti hipertensi, DM, demensia, katarak dan kanker cervik. Kesehatan reproduksi pada lansia perempuan diantaranya kanker payudara, kanker servik. Hal tersebut menimbulkan bermacam masalah kejiwaan pada lanjut usia seperti ansietas, depresi dan gangguan kualitas tidur yang bisa mempengaruhi kualitas hidup lansia. Dalam masalah tersebut keluarga memiliki peran yang penting untuk membimbing, membantu dan mengatasi masalah yang dihadapi oleh lansia. Peran keluarga sebagai motivator, edukator fasilitator sangat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Hal ini perlu dilakukan pelatihan dan edukasi kepada pihak keluarga memenuhi peran nya sebagai motivator, edukator, dan fasilitator agar lansia memiliki peningkatan kualitas hidup lansia.

Keywords: *Peran Keluarga, Kesehatan Reproduksi, Lansia*

1. PENDAHULUAN

Proses menua merupakan suatu hal yang wajar dan akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai umur panjang. Proses ini terjadi secara terus-menerus dan berkelanjutan secara alami (Nugroho, 2012). Kebanyakan orang takut mengalami masa lanjut usia, karena mereka berasumsi bahwa lansia adalah manusia yang tidak berguna, lemah, tidak memiliki semangat hidup, memiliki banyak penyakit, pelupa pikun, tidak diperhatikan oleh keluarga dan masyarakat, menjadi beban orang lain, maka dari itu sebagian orang sudah merasa stres karena tidak mengetahui kehidupan seperti apa yang dihadapi (Wirakusuma, 2012).

Sehubungan dengan proses penuaan tersebut menjadi alasan bagi lansia bergantung pada orang lain, menarik diri dari kegiatan kemasyarakatan, dan menjadi cemas akibat pensiun (Kaunang, 2019). Normalnya usia yang masih produktif akan dengan mudah mengatasi perubahan yang lansia alami. Namun, ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka dapat menyebabkan orang lanjut usia mengalami depresi (Kiik et al., 2018). Itu terjadi karena mekanisme adaptasi yang kurang pada lansia dalam menghadapi perubahan yang akan membawa kualitas hidup lansia kearah yang berbeda (Wikananda, 2017). Pada umumnya di Indonesia, lansia tinggal bersama keluarganya. Lansia merupakan individu yang rentan juga sensitif dan memerlukan dampingan karena keterbatasan kesehatan. Jumlah persentase lansia secara global pada tahun 2019 adalah 9,1% dan akan terjadi peningkatan pada tahun 20230 dengan jumlah persentase 11,3% (WPP, 2019). Berdasarkan statistik penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat sekitar 2 kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6% (Maylasari et al., 2019). Hasil proyeksi penduduk tahun 2022 di Kabupaten Bangkalan sebesar 12,83% yang menandakan bahwa struktur penduduk di Kabupaten Bangkalan tergolong penduduk tua.

Konsep kualitas hidup berkaitan dengan kesehatan yaitu memantau intervensi medis tertentu. Perspektif kesehatan (penyakit), kualitas hidup mengacu pada sosial, ekonomi, dan fisik kesejahteraan individu. Kualitas hidup merupakan suatu konsep yang dipadukan dengan berbagai cara seseorang untuk mendapatkan kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat independen, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan sekitarnya (Savita & Rindu, 2018). Unsur yang mempengaruhi kualitas hidup sangat luas dan kompleks. Menurut WHO, indikator *Quality of Life* terdiri dari 4 aspek yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungannya (Lara & Hidajah, 2017).

Masalah kesehatan pada lansia menimbulkan dampak pada kualitas hidup lansia. Perubahan fisik dan kemunduran lainnya pada lanjut usia yang biasanya terjadi yaitu kulit yang mengendur, perubahan warna rambut, perubahan kekuatan struktur gigi, pendengaran yang berkurang, penglihatan yang kabur dan mulai tidak jelas, gerakan yang mulai melambat, kehilangan proporsionalitas bentuk tubuh, dan fungsi reproduksinya (Nugroho, 2012).

Dalam menjaga serta meningkatkan kualitas hidup pada lansia, peran keluarga menjadi penting dan berarti. Peran keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup lansia salah satunya adalah membantu merubah perilaku lansia kearah perilaku hidup bersih dan sehat, memperbaiki lingkungan (fisik, biologis, sosial-budaya, ekonomi), dan mengusahakan pelayanan kesehatan (promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif) bagi lansia (Kemenkes-RI, 2016).

Kesehatan lansia yang berkualitas tidak hanya dapat menghindarkan lansia dari permasalahan-permasalahan kesehatan fisik saja, namun kesehatan reproduksi juga. Hal ini sejalan dengan pendapat Gureje dalam Indrayani & Ronoatmojo, 2018 yang menyatakan bahwa kualitas kesehatan yang baik akan membuat lansia menjadi lebih sehat, produkti, mandiri dan ejahtera. Oleh karena itu, peran keluarga menjadi sangat penting dalam menjaga kualitas hidup dan meningkatkan kesehatan reproduksinya

2. METODE

Metode pelaksanaan merupakan landasan atau acuan agar proses dalam program pengabdian masyarakat ini berjalan secara sistematis, terstruktur dan terarah. Setelah proses observasi lapangan dan identifikasi permasalahan dilakukan, maka akan dilaksanakan metode pelaksanaan solusi. Selanjutnya solusi yang sudah direncanakan akan ditawarkan pada mitra. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini ada beberapa tahapan

- a. Observasi lapangan
Observasi dilaksanakan langsung ke polindes demangan saat posyandu lansia, menemui bidan pemegang wilayah dan bu kader untuk menentukan permasalahan, meteri pengabdian masyarakat dan waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat
- b. Perizinan pada mitra
Perizinan dilakukan dengan polindes Demangan dengan PKM Bangkalan.
- c. Koordinasi teknik sosialisasi materi
Koordinasi materi dikaitkan dengan beberapa permasalahan yang terjadi di polindes demangan Bangkalan terkait kesehatan reproduksi lansia.
- d. Pelaksanaan deteksi dini kespro lansia dan penyuluhan optimalisasi peran keluarga lansia
 - 1) Pelaksanaan dilaksanakann dengan sasaran seluruh keluarga yang mempunyai lansia sebanyak 50 keluarga dan 50 lansia di Polindes Demangan selama 1 hari.
 - 2) Pasien lansia kita lakukan deteksi dini masalah kesehatan dengan mengukur Tekanan darah, tinggi badan, cek kolesterol, asam urat, dan gula darah.
 - 3) Penyuluhan optimalisasi peran keluarga terhadap masalah kualitas hidup lansia
- e. Evaluasi
Evaluasi dilaksanakan kurang lebih 1 bulan setelah kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode wawancara dan pengisian kuesioner kepada lansia dan keluarganya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan dari studi menunjukkan bahwa hampir setengah dari lansia memiliki kualitas hidup yang baik karena mereka didukung oleh peran keluarga yang baik pula. Hal ini sesuai dengan Kemenkes-RI (2016) yang menyatakan bahwa untuk menjaga serta meningkatkan kualitas hidup lansia, maka hal utama yang harus dilakukan adalah meningkatkan peran serta keluarga. Peran keluarga sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dari lansia, salah satunya adalah merubah perilaku lansia kearah perilaku hidup bersih dan sehat, memperbaiki kesehatan fisik, biologis, sosial-budaya, ekonomi, serta membantu lansia dalam mendapatkan pelayanan kesehatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fadhila (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan kualitas hidup lansia. Peran keluarga sangat memegang peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan derajat kesehatan lansia. Peran dari keluarga mencerminkan sikap peduli kepada anggota keluarganya terutama pada lansia. Seringkali lansia merasa bahwa mereka hanya menyusahkan anggota keluarga yang lain ketika mereka tidak mampu melakukan aktifitasnya sendiri. Tempat tinggal dengan lingkungan yang nyaman juga merupakan faktor penting dalam kualitas hidup lansia, sehingga lansia tidak perlu merasakan kehilangan peran dalam lingkungannya.

Peran keluarga merupakan bagian dari perilaku yang diharapkan oleh lansia sesuai dengan kedudukan sosial yang diharapkan sesuai dengan kedudukan sosial yang dimiliki untuk mencapai suatu tujuan. Maka, jika dihadapkan dengan peran keluarga artinya perilaku yang diharapkan dapat dilakukan oleh keluarga itu sendiri terhadap lansia yang mengharapkannya. Kualitas hidup lansia yang baik akan meningkat menjadi 25 kali lebih besar jika lansia tersebut mendapatkan peran keluarga yang baik pula jika dibandingkan lansia yang memiliki peran keluarga yang buruk.

Peran keluarga bisa dikatakan sebagai motivator oleh para lansia untuk melanjutkan hidup mereka dengan baik di sisa usianya. Kualitas hidup yang baik apabila lansia merasakan dan menikmati terjadinya segala kondisi penting dalam kehidupannya. Kesejahteraan menjadi salah satu parameter yang paling utama dalam kualitas hidup lansia, kesejahteraan ini bisa dicapai bila fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan dapat mencapai kondisi sejahtera. Kualitas hidup diperoleh ketika kebutuhan dasar seseorang telah terpenuhi dan adanya kesempatan untuk mengejar pengayaan dalam kehidupannya.

Selain itu dalam penelitian Astuti (2019), untuk meningkatkan kondisi lansia menjadi baik, maka diperlukan suatu dukungan sosial dan membutuhkan sistem pendukung dari berbagai pihak, salah satunya keluarga. Pasangan hidup lansia yang selalu berada disampingnya, membuat lansia memiliki teman bicara, teman bercerita dan berkeluh kesah baik dalam suka dan duka akan menjadi coping yang positif serta dukungan positif dari pasangan akan meningkatkan kualitas hidup lansia pula.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan lansia (Tensi, Gula darah, Kolesterol, asam urat, Gula darah) dalam kegiatan pengabdian masyarakat.



Gambar 2. Penyuluhan tentang pentingnya peran keluarga terhadap kualitas hidup lansia dalam kegiatan pengabdian masyarakat

4. KESIMPULAN

Seluruh lansia dan keluarga ikut berpartisipasi dalam kegiatan deteksi dini kesehatan lansia yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa. Fokus utama kegiatan ini adalah dengan memberikan pengetahuan/penyuluhan pada keluarga yang mempunyai lansia tentang pentingnya peran keluarga untuk kesehatan lansia. Kegiatan ini dapat terwujud dengan

melaksanakan deteksi dini kesehatan, penyuluhan. Harapannya, temuan dari penelitian ini dapat menjadi panduan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia melibatkan para pemimpin atau tokoh masyarakat dan pemangku kepentingan yang lainnya. Untuk para praktisi khususnya tenaga kesehatan supaya lebih memperhatikan para lansia. Apabila kualitas hidup lansia baik, maka derajat kesehatan di Indonesia akan meningkat pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadhliya, Nurul & Sari, R.P. (2021) 'PERAN KELUARGA DALAM MERAWAT LANSIA DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA', *Adi Husada Nursing Journal*. vol7(2), <https://doi.org/10.37036/ahnj.v7i1.202> . hal 86-93.
- Kaunang, et al. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia*, 7(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/24475>
- Kaakinen, et al. (2010). FAMILY HEALTH CARE NURSING. In *Public Health*. [https://doi.org/10.1016/S0033-3506\(59\)80093-7](https://doi.org/10.1016/S0033-3506(59)80093-7)
- KEMENKES (2020) *HK.01.02/MENKES/320/2020 Tentang Profesi Bidan*. Indonesia
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Lara, A. G., & Hidajah, A. C. (2017). Hubungan Pendidikan, Kebiasaan Olahraga, Dan Pola Makan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Wonokromo Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 4(1), 59. <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i1.2016.59-69>
- Maylasari, Rachmawati, Y., Wilson, H., Nugroho, S. W., Sulistyowati, N. P., & Dewi, F. W. R. (2019). Katalog: 4104001 Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019. Badan Pusat Statistik
- Rahayu, A. et al. (2017) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia*. I, Airlangga University Press. I. Surabaya: Airlangga University Press
- Wikananda, G. (2017). Hubungan Kualitas Hidup dan Faktor Resiko pada Usia Lanjut di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring 1 Kabupaten Gianyar Bali 2015. *Intisari Sains Medis*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.15562/ism.v8i1.112>
- WPP. (2019). *World Population Prospects 2019*. Department of Economic and Social Affairs. World Population Prospects 2019. The United Nations. https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf