

## Peran Keharmonisan Keluarga dalam Mendukung Kualitas Hidup Lansia

Keluarga berpengaruh besar terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fadhila dan Sari (2021), terdapat hubungan yang signifikan antara peran keluarga dengan kualitas hidup lansia. Hasil ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ningrum, dkk. (2017) dimana lansia dengan tingkat dukungan keluarga yang cukup juga memiliki kualitas hidup yang cukup. Penelitian oleh Sutikno (2011) juga menemukan bahwa lansia dengan fungsi keluarga yang sehat berpotensi memiliki kualitas hidup 25 kali lebih besar dibandingkan lansia dengan fungsi keluarga yang tidak sehat. Oleh karena itu, peran keluarga sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

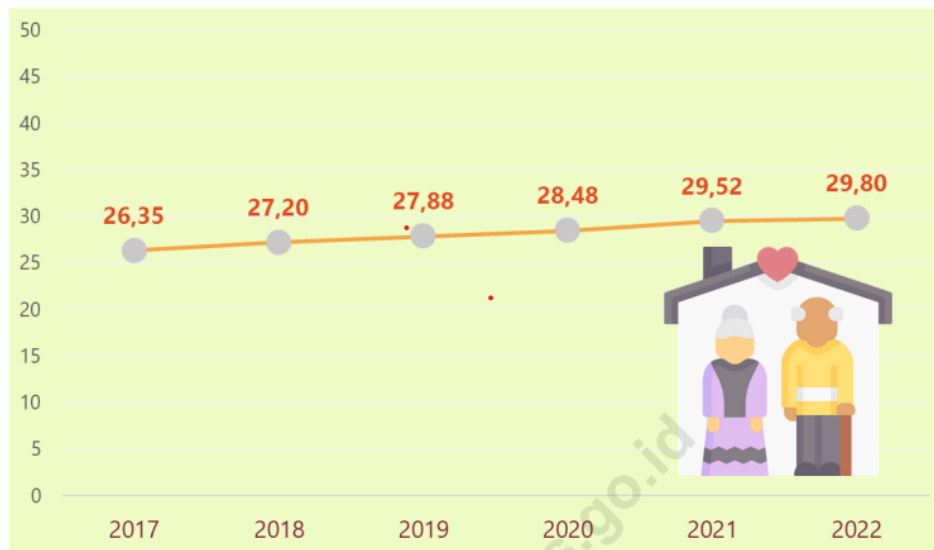
Kualitas hidup memiliki 4 aspek penting antara lain psikologis, kesehatan fisik, lingkungan, dan sosial (Salim dkk., 2007). Menurut Krisyaningsih (2011), peran keluarga memiliki hubungan dengan tingkat depresi yang merupakan salah satu dari aspek kualitas hidup yaitu psikologis pada lansia di Kabupaten Sumenep Madura. Secara umum, kondisi psikologis pada lansia akan mulai masuk masa krisis seperti ketergantungan kepada orang lain, menarik diri dari masyarakat, peningkatan emosi dan sensitifitas psikologis, sampai dengan timbul depresi (Nugroho, 2021). Adapun gangguan psikologis pada lansia, antara lain:

1. Depresi, dimana ada perasaan sedih dan penurunan motivasi hidup.
2. Amnesia, yaitu gangguan ingatan.
3. Demensia, merupakan kumpulan penyakit seperti memori jangka pendek, kemampuan berbicara dan motorik yang terganggu, dan perubahan kepribadian.



Sumber: Tirtoid (2018)

Gangguan-gangguan tersebut dapat dicegah jika keluarga paham atas peran mereka dan bagaimana cara mendampingi lansia. Tercatat pada 2021, 29,52% keluarga di Indonesia dihuni oleh lansia. Kurang lebih 59,21% lansia menjadi kepala keluarga. Dari status tinggal bersama, 9,99% lansia tinggal sendiri. Sebesar 34,71% lansia tinggal bersama anak dan cucu mereka dalam 1 rumah (BPS, 2021). Kondisi ini yang kemudian membuat keluarga memegang peranan penting terhadap lansia. Demi mendukung kualitas hidup dan martabat lansia, perlu tercipta komunikasi dan harmonisasi antargenerasi.



Sumber: BPS, Susenas Maret 2022

Peran keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dapat dilakukan melalui berbagai hal seperti mengembangkan potensi keluarga termasuk lansia dengan memberikan kesempatan, bimbingan, dan motivasi kepada lansia; mengembangkan sosial dan ekonomi keluarga dengan memberdayakan lansia lewat keterampilan sesuai dengan minat mereka; memberdayakan lansia untuk membantu menerapkan 8 fungsi keluarga kepada anak dan cucu antara lain fungsi agama, sosial budaya, cinta kasih, perlindungan, reproduksi, sosialisasi pendidikan, ekonomi, dan pemeliharaan lingkungan (Andusti, 2022).

Pemenuhan kebutuhan fisik lansia juga diperlukan seperti penyediaan ruang dan tempat tidur yang nyaman serta makan-minum-pakaian yang sesuai dengan kondisi lansia. Pelayanan psikis dapat diberikan, seperti pemberian rasa aman dan kasih sayang dengan kebebasan untuk melakukan aktivitas yang disenangi dan mengerjakan hobi positif, melakukan ibadah, dan rekreasi bersama-sama (TPFU, 2022). Adapun pemenuhan sosial berupa memberikan kesempatan pada lansia untuk mengikuti kegiatan sosial di lingkungan sekitar agar mereka dapat tetap berhubungan dengan orang-orang di sekitar. Tentu keadaan tersebut dapat terpenuhi jika keluarga berhasil menciptakan keharmonisan melalui komunikasi dan perhatian antar satu sama lain.

## DAFTAR PUSTAKA

Andusti, N. (2022). *Peran Keluarga Dalam Pendampingan Lansia*. Lansia SMART, Pasti Bisa!, 10-13. Jakarta: Dithanlan BKKBN.

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. Jakarta.
- Fadhila, N., & Sari, R. P. (2021). *Peran Keluarga dalam Merawat Lansia dengan Kualitas Hidup Lansia*. *Adi Husada Nursing Journal*, 7(2), 86.
- Kristyaningsih, D. (2011). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Depresi pada Lansia*. *Keperawatan*, 1(1).
- Ningrum, dkk. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia (Studi Kasus: Kelurahan Sukamiskin Bandung)*. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2).
- Nugroho, I. S. (2021). *Masalah Umum Psikologis Lansia dan Pencegahannya “Tetap Bahagia di Usia Senja”*. Jakarta.
- Salim, O. Ch., dkk. (2007). *Validitas dan Reliabilitas World Health Organization Kualitas Hidup-BREF untuk Mengukur Kualitas Hidup Lanjut Usia*. *Universa Medicina*, 26(1).
- Sutikno, E. (2011). *Hubungan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia*. Universitas Sebelas Maret.
- Tim Pengabdian FK ULM. (2022). *Buku Saku Kesehatan Lansia*. Jakarta.