

## TIADA LAGI KESEPIAN MENGGEROGOTI MASA TUA



sumber: <https://www.liputan6.com/health/read/2969825/kesepian-sebabkan-lansia-stres-dan-depresi>

Menjadi tua adalah suatu kepastian bagi setiap orang. Searah dengan pertambahan usia, lanjut usia (lansia) akan mengalami penurunan baik dari secara fisik maupun mental. Lansia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar, yang dapat menyebabkan menurunnya interaksi sosial.

Perubahan yang terjadi dalam kehidupan lansia umumnya berpotensi pada munculnya tekanan hidup karena stigma menjadi tua dianggap sebagai usia yang dikaitkan dengan kelemahan, ketidakberdayaan, dan rentan terhadap penyakit. Selain itu perubahan pada lansia seringkali mengantarkan pada perasaan ketidakberdayaan, sehingga cenderung lebih emosional, sensitif atau mudah marah. Menurut Hurlock (2004) lansia seringkali mengalami permasalahan emosional dan mental yang cukup berat.

*World health organization 2019* menunjukkan sebanyak 20% dari orang dewasa yang berusia >60 tahun mengalami gangguan mental emosional dan data riset kesehatan dasar indonesia 2018 juga menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental emosional berdasarkan kelompok umur tertinggi pada usia 65 sampai 75 tahun keatas sebanyak 28,6% diikuti oleh kelompok usia 55 sampai 64 tahun sebanyak 11%.

Oleh karena itu, bahaya psikologis pada lansia dianggap memiliki dampak yang paling besar dibandingkan tahap perkembangan sebelumnya. Akibatnya lansia seringkali mengalami masalah dalam menyesuaikan diri dan seringkali mengalami kesepian (*loneliness*) dr. I Dewa Putu Pramantara, Sp.PD., K-Ger dalam webinar untuk umum yang bertema Mengatasi Kesepian Pada Usia Lanjut, memaparkan perasaan kesepian adalah perasaan yang sifatnya subyektif. Ada 2 macam kesepian, yaitu kesepian emosional seperti misalnya tidak ada yg bisa dipercaya dan tidak ada yg bantu di kehidupan. Lalu ada juga kesepian sosial, yaitu ditinggalkan dari kumpulannya, dikucilkan.

Kesepian ini bisa bergerak kearah depresi dan cemas akibat gangguan psikologis. Bisa juga terjadi gangguan kognitif, dan berujung pada dimensia atau kepikunan. Namun semua gangguan itu tergantung pada kepribadian usia lanjut itu sendiri. menurut Dr. dr. Probosuseno, SpPD-K Ger, FINASIM SE MMM cara mengatasi kesepian pada lansia, seperti:

### **1. Dari lansia sendiri (internal)**

- Semasa masa sehat, menjalin kontak sosial dengan orang lain, kumpul bersama dengan orang-orang dan mengobrol.
- Menggunakan media untuk kontak sosial, telepon, surat, video call, ikut kelompok senam, reuni.
- Menciptakan berbagai kegiatan yang menimbulkan rasa senang dan sibuk: membaca, mendengarkan musik, berjalan-jalan, memberi makan hewan peliharaan, menyiram tanaman.
- Bila rasa sepi datang: telepon atau mengunjungi teman atau saudara untuk mengobrol atau berbincang apa saja. Contoh: bersahabat dengan anak muda, bersahabat dengan anak kost

### **2. Dari orang lain (eksternal)**

- Anak-anak atau saudara melakukan kunjungan periodik, jangan menelantarkan orangtua.
- Menelpon, mengirim surat atau pesan yang merupakan tanda kepedulian.
- Menyediakan fasilitas yang membantu mengurangi rasa kesepian, radio, tv, telepon dan sebagainya.
- Menjaga hubungan baik dengan tetangga di sekitar rumah orangtua. Karena bila jauh dari anak cucu, maka tetangga terdekat besar perannya,

**Referensi:**

- Hurlock, E. (2004). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press.
- Papalia, D.E, Olds, S.W.,& Feldman, R.D. (2008). *Human development*. Jakarta: Kencana
- Sampao, P. (2005). Relationship of health status, family relations and loneliness to depression in older adult (Tesis tidak dipublikasikan). Mahidol University, Thailand.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi usia lanjut*. Yogyakarta: UGM Press.

