

## Dukungan Keluarga Sebagai *Support System* Bagi Lansia

By : Nesya Tirtarisanti



Sumber : [blogs.insanmedika.co.id](https://blogs.insanmedika.co.id)

Lanjut usia (lansia) adalah seorang yang berusia 60 tahun keatas. Menua bukanlah sebuah penyakit, akan tetapi sebuah proses yang berangsur mengakibatkan perubahan kumulatif yang merupakan menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Sitanggang et al, 2021).

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarga lainnya. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan (Nofriani Mangera et al., 2019). Pada umumnya lanjut usia menghadapi kelemahan, keterbatasan, dan ketidakmampuan, sehingga kualitas hidup pada lanjut usia menjadi menurun. Karena keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat, maka keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam perawatan lanjut usia untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia. Kurangnya dukungan keluarga dapat meningkatkan masalah mental dan emosional yang dialami lansia. Masalah emosional yang dialami lansia salah satunya adalah kesepian (Aldila, 2019).

Keluarga merupakan *support system* utama bagi lanjut usia dalam mempertahankan kesehatannya. Peranan keluarga dalam perawatan lanjut usia antara lain merawat dan menjaga lanjut usia, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi perubahan sosial ekonomi serta memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spiritual bagi lansia (Habil, 2023).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Italia dan Yuni Anika yang berjudul “Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2021” didapatkan hasil bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam kehidupan sehari-hari lansia yang dapat membuat lansia merasa diperhatikan, mendapat kasih sayang, sehingga masalah mental dan emosional yang sering dialami lansia dapat terhindarkan. Beberapa bentuk dukungan keluarga tersebut antara lain :

1. Peran keluarga dalam memenuhi semua kebutuhan lansia yang dapat meningkatkan harapan hidup lansia, sehingga lansia merasa dirinya diperhatikan dan disayang oleh seluruh anggota keluarganya.
2. Peran keluarga dalam memberikan kesempatan lansia untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar serta mengikuti kegiatan keagamaan yang dilakukan di lingkungan tempat tinggalnya. Hal ini akan membuat lansia tidak merasa bosan dan jenuh dengan aktivitas yang biasa dilakukan di rumah. Selain itu lansia juga membutuhkan kehidupan sosial, diharapkan dapat meningkatkan harapan hidup lansia.
3. Peran keluarga dalam mengingatkan bila lansia lupa. Seperti mengingatkan untuk minum obat, mengingatkan ketika lupa menaruh barang, dll. Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam perawatan lansia yang mengalami demensia yang tinggal di rumah. Lansia yang mengalami demensia harus tetap menjaga kesehatan baik fisik maupun kejiwaannya agar dapat melakukan aktivitas-aktivitas yang berguna bagi kehidupannya.
4. Peran keluarga dalam memberikan perhatian lebih kepada lansia, seperti selalu memberikan kasih sayang, memenuhi kebutuhan lansia, selalu meluangkan waktu untuk berkumpul bersama saat hari libur, memberikan

hadiah, dll. Hal ini dapat menjadi penyemangat kepada lansia untuk menjalani sisa hidupnya dengan baik. Perhatian dari orang-orang terdekat sangat membantu lansia dalam meningkatkan kualitas hidupnya.

5. Peran keluarga dalam memberikan dukungan saat lansia merasa bosan. Keluarga dapat mengajak lansia jalan-jalan ke rumah kerabat, berkumpul dan bermain dengan cucu, jalan-jalan sekitar komplek, dll. Hal ini akan membuat lansia merasa senang dan bahagia, karena terlalu sering di rumah membuat lansia merasa bosan dan lambat laun akan menimbulkan stress bagi lansia.
6. Peran keluarga saat lansia sakit, seperti merawat dengan penuh kasih sayang, dan mengantar lansia untuk berobat ke dokter. Dalam hal ini keluarga harus dapat mengenal masalah kesehatan lansia dan mampu mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi kesehatan lansia. Selanjutnya keluarga juga harus merawat anggota keluarga lansia dan memodifikasi lingkungan fisik dan psikologis sehingga lansia dapat beradaptasi terhadap proses penuaan (Italia & Anika, 2023).

Untuk itu kita sebagai anak muda yang ada di keluarga, diharapkan dapat selalu memberikan dukungan kepada lansia dengan memenuhi segala kebutuhan lansia sehari-hari serta selalu memperhatikan kondisi kesehatan lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

#### **Daftar Pustaka :**

- Aldila, M. (2019). Fungsi Keluarga Baik Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. *Media Ilmu Kesehatan* Vol. 2, No. 3, Desember 2019
- Habil, R. (2023). *Kehidupan Ekonomi , Sosial , dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota*. 2(1), 108–121.  
<https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1764>

Italia, & Anika, Y. (2023). Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Wilayah Puskesmas Kenten Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 25.

Nofriani Mangera, Haniarti, & Ayu Dwi Putri Rusman. (2019). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Andi Makkasau Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 388–400. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.183>

Sitanggang et al. (2021). Keperawatan Gerontik. Yayasan Kita Menulis.