

## **PANDUAN BAGI KELUARGA DALAM MERAWAT SPIRITUALITAS LANSIA**

Lansia, atau orang yang berusia di atas 60 tahun, adalah salah satu kelompok yang memerlukan perawatan khusus karena rentan terhadap berbagai penyakit dan gangguan fisik dan mental. Namun, selain perawatan medis dan fisik, spiritualitas juga menjadi faktor penting dalam merawat lansia. Artikel ini akan membahas tentang bagaimana spiritualitas dapat menjadi panduan bagi keluarga dan tenaga kesehatan dalam merawat lansia.

Menurut World Health Organization (WHO), spiritualitas adalah aspek dari kesehatan yang meliputi nilai-nilai dan keyakinan yang memberi makna dan tujuan hidup pada individu. Spiritualitas dapat membantu lansia dalam menghadapi perubahan hidup, menemukan makna dalam pengalaman hidup mereka, dan memperkuat koneksi sosial dan emosional dengan orang-orang di sekitar mereka.

Ketika lansia mengalami masa sulit seperti sakit, kesepian, atau kesedihan, kebutuhan spiritual mereka bisa menjadi semakin meningkat. Oleh karena itu, keluarga dan tenaga kesehatan perlu memahami bahwa perawatan spiritual tidak hanya tentang agama atau keyakinan tertentu, tetapi juga tentang memberikan ruang untuk refleksi dan pemahaman diri yang lebih dalam. Berikut tips merawat lansia dengan pendekatan spiritual :

### **1. Dengarkan dan hargai pengalaman spiritual lansia**

Setiap orang memiliki pengalaman spiritual yang berbeda-beda. Oleh karena itu, dengarkan dan hargai pengalaman spiritual lansia dengan mengajukan pertanyaan tentang keyakinan dan praktik spiritual mereka. Berbicaralah dengan mereka dengan cara yang sopan dan terbuka.

### **2. Bantu lansia menjaga hubungan dengan orang lain**

Hubungan sosial dan emosional sangat penting bagi kesejahteraan spiritual lansia. Bantu mereka menjaga hubungan dengan keluarga dan teman-teman mereka. Jika mereka mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan baru, bantu mereka untuk terhubung dengan kelompok sosial atau kegiatan yang sesuai dengan minat mereka misalnya sholat berjamaah di masjid..

### **3. Berikan dukungan emosional dan spiritual saat mereka sakit**

Ketika lansia sakit, kebutuhan spiritual mereka bisa meningkat. Berikan dukungan emosional dan spiritual dengan cara yang sesuai dengan keyakinan dan praktik spiritual mereka. Misalnya, membaca doa bersama, membaca kitab suci atau literatur rohani yang mereka sukai, atau mendengarkan musik atau murottal yang memberikan ketenangan dan kedamaian.

4. Berikan waktu untuk refleksi dan pemahaman diri

Banyak lansia memiliki pengalaman hidup yang kaya, dan waktu untuk refleksi dan pemahaman diri dapat membantu mereka menemukan makna dalam pengalaman hidup mereka. Bantu mereka untuk menemukan cara untuk merenung dan merenungi kehidupan mereka, seperti dengan menulis jurnal atau berbicara dengan orang yang mereka percayai.

5. Bantu mereka merasa dihargai dan bermanfaat

Lansia sering merasa tidak dihargai atau tidak bermanfaat karena mereka merasa tidak bisa melakukan hal-hal seperti yang mereka lakukan. Jangan lupa untuk selalu meminta ridhonya melalui doanya agar mereka merasa dihargai dan bermanfaat

## Sumber

<https://pin.it/3yLF7hR>

Fitriani, M. (2017). Problem Psikospiritual Lansia Dan Solusinya Dengan Bimbingan Penyuluhan Islam (Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal). *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 70-95.

Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2(1), 10-19.

Santoso, A., & Lestari, N. B. (2008). Peran Serta Keluarga pada Lansia yang Mengalami Post Power Syndrome. *Nurse Media Journal of Nursing*, 2(1).

Madanih, R. (2020). Pengaruh Keagamaan Terhadap Kepuasan Hidup Lansia Di Jakarta. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 1(1), 59-68.