

KITA KUAT, LANSIA SEHAT : Tips merawat lansia

Oleh : Annisa Nurul Fadilla

Institut Pertanian Bogor

Ilmu Keluarga dan Konsumen

Pada artikel ini, penulis ingin membagikan pengalaman dan tips mengurus nenek penulis yang sudah lanjut usia. Sebagai cucu perempuan yang paling dekat, tentu saja penulis harus mengurus beliau sehingga membuat penulis tinggal terpisah dengan orang tua. Kondisi nenek sudah tidak bisa menahan buang air besar dan buang air kecil sehingga memakai diapers sepanjang hari dan malam. Awalnya, beliau keras kepala tidak ingin memakai diapers. Akibatnya, seisi rumah menjadi kotor dan berbau tidak sedap karena beliau tidak bisa menahannya. Penulis harus sering membersihkan kotoran dan mengepel lantai agar rumah tetap bersih dan nyaman. Setelah dibujuk, akhirnya beliau bersedia memakai diapers. Selain itu, nenek penulis seorang yang keras kepala dan cerewet. Beliau suka menyuruh penulis melakukan hal berulang kali. Seperti menyalakan lampu yang sebenarnya telah menyala. Tingkah lakunya sering membuat penulis kesal.

Nenek penulis mengidap diabetes melitus sehingga perlu *check-up* setiap bulan ke rumah sakit. Penulis dan ibu penulis yang menemani beliau. Setelah konsultasi, nenek dan ibu penulis langsung pulang ke rumah. Urusan mengambil obat dilakukan penulis. Terkadang penulis pulang larut malam karena antrian obat yang panjang. Saat ini umur penulis mendekati kepala dua dan setelah dipikir-pikir, cukup bangga dengan diri sendiri yang saat itu masih berumur 16 tahun bisa mengurus lansia, BPJS, bahkan belajar menyuntik obat nenek. Waktu itu memang berat, bahkan air mata sering membasahi pipi. Terkadang rasa iri juga muncul dibenak melihat teman seusia bisa menjalani kehidupan remaja yang normal sedangkan penulis harus mengurus nenek yang telah lansia mulai dari bangun tidur, memandikan, memakaikan diapers, mengurus sarapan, memberi obat, membersihkan rumah, hingga nenek tidur.

Mengurus dan merawat nenek yang telah lansia adalah bentuk membalas jasa beliau terhadap hidup penulis. Sedari kecil memang dirawat beliau. Bahkan motor yang penulis gunakan untuk berangkat sekolah juga dibelikan beliau. Ketika penulis berada di titik mental dan fisik sudah lelah, orang tua selalu mengingatkan tentang apa yang telah dilakukan kakek dan nenek untuk penulis. Setelah hampir 1,5 tahun merawat beliau, nenek penulis pergi menghadap sang Ilahi. Pergi meninggalkan penulis dan keluarga. Penulis tidak menyangka

akan menangis di hari kematiannya karena pernah muncul rasa marah dan benci selama merawat beliau. Ternyata air mata mengalir deras mengiringi kepergiannya.

Umur 16 tahun adalah bagian dari perjalanan hidup penulis yang berharga. Oleh karena itu, penulis ingin membagikan beberapa tips dalam merawat lansia yang mirip dengan kondisi nenek penulis, terutama dalam hal kebersihan.

- Menyediakan alat-alat kebersihan
Sediakan sapu, alat pel lantai, ember, hingga serokan untuk menyerok kotoran lansia yang jatuh. Pakailah sarung tangan karet untuk bersih-bersih.
- Menyiapkan karbol, pewangi ruangan, dan parfum
Pel lantai dengan karbol sehingga lantai tidak berbau. Pewangi ruangan agar ruangan nyaman untuk ditinggali. Selain itu, parfum untuk lansia. Percaya tidak percaya, lansia mengeluarkan bau badan yang khas sehingga semprotkanlah parfum agar merasa nyaman berada di dekat lansia.
- Mengelola stress
Mengurus lansia bisa membuat stress dan lelah fisik. Oleh karena itu, perlu mengelola stress dengan baik. Salah satunya adalah yoga. Yoga bisa menjadi alternatif olahraga yang bermanfaat bagi fisik dan psikis.



Itulah beberapa tips mengurus lansia bagi orang-orang hebat. Berusaha untuk ikhlas dan sabar dalam mengurus lansia maka kita akan bisa memetik hikmahnya. Semangat!

Bogor, Mei 2023