

## MENJAGA KESEHATAN MENTAL LANSIA DENGAN PERAN KELUARGA

Nor Amelia, NIM : 20.10.3150

Universitas Cahaya Bangsa

Lanjut usia menurut UU No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Menjadi Lansia sehat berarti akan bisa tetap aktif, sebaliknya menjadi Lansia aktif bisa tetap sehat. Pengertian sehat berarti sehat secara fisik, mental dan social (WHO). Seseorang dikatakan sehat secara mental bila mampu merasa nyaman dengan situasi dan kondisi tertentu. Bila tidak merasa nyaman maka akan berdampak pada emosi, psikologis, dan mentalnya.

Pada lansia kondisi psikologi dan psikososial juga biasanya mulai jatuh pada masa krisis, hal ini perlu tetap menjadi perhatian khususnya bagi keluarga yang memiliki lansia. Penurunan fungsi fisik, kognitif dan psikologis pada lansia ini perlu mendapatkan perhatian karena tidak jarang hal-hal tersebut dapat menjadi awal mula penurunan kebahagiaan dan munculnya kecemasan bahkan depresi pada lansia. Bagi lingkungan terdekat lansia, terutama keluarga juga harus mampu melihat minat lansia. Selain itu juga memperkenalkannya dengan minat baru. Kegiatan ini tidak harus selalu menghasilkan profit tapi lebih supaya lansia bisa mencurahkan pikiran – pikirannya pada satu hal yang jelas.

Peran keluarga dalam penguatan lansia dapat dilakukan dengan berbagai hal, seperti mengembangkan potensi keluarga, termasuk lansia dengan selalu memberikan peluang dan kesempatan, bimbingan dan motivasi kepada lansia untuk mengembangkan potensi dirinya; mengembangkan sosial dan ekonomi keluarga, yaitu dengan memberdayakan lansia lewat



sumber : <https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-lansia/waspada-gangguan-psikologis-pada-lansia-apa-saja>

kemampuan dan keterampilan sesuai dengan minat lansia; memberdayakan lansia untuk membantu menerapkan delapan fungsi keluarga kepada anak cucu, yaitu fungsi agama, sosial budaya, cinta kasih, perlindungan, reproduksi, sosialisasi pendidikan, ekonomi, dan pemeliharaan lingkungan.

Selain itu, perlu juga dipenuhi kebutuhan fisik, seperti penyediaan kamar dan tempat tidur yang nyaman, makan, minum, pakaian yang sesuai kondisi lansia; dan juga pelayanan kesehatan psikis, seperti pemberian rasa aman dan kasih sayang dengan kebebasan untuk melakukan kegiatan yang disenangi dan mengerjakan hobi yang positif, melakukan ibadah, amal, dan rekreasi; maupun sosial yaitu dengan memberikan kesempatan pada lansia untuk mengikuti kegiatan sosial di lingkungannya dan dapat tetap berhubungan dengan orang di sekitarnya.

Satu hal penting yang juga tidak boleh dilupakan oleh keluarga dengan lansia, yaitu belajar berempati. Hal ini penting karena lansia memiliki kebutuhan untuk diperhatikan. Ada attachment. Ada kehangatan. Jadi, selain si lansia juga memiliki kemampuan untuk memframing atau beradaptasi dengan situasi dan kondisinya, keluarganya juga harus mendukung dengan

memberikan empati dan kesempatan untuk berkembang sesuai dengan kemampuan si lansia. Dengan demikian, kesehatan mental si lansia dapat berkembang dan terjaga.