

## Peran Keluarga Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Lansia Di Rumah

Wiwin Wiarsih, SKp.

Dosen Keperawatan Jiwa & Komunitas FIK-UI

✓✓

✓  
e

*Seseorang yang berusia lanjut akan mengalami perubahan-perubahan akibat penurunan fungsi sistem tubuh. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan kejiwaan. Masalah kesehatan jiwa lansia yang sering muncul adalah gangguan proses-pikir yang ditandai dengan lupa, pikun, bingung, dan curiga; gangguan perasaan diantaranya ditandai dengan kelelahan, acuh tak acuh, mudah tersinggung; gangguan fisik/somatik tanpa penyebab yang jelas meliputi gangguan pola tidur, gangguan makan dan minum; gangguan perilaku ditandai dengan enggan berhubungan dengan orang lain, dan ketidakmampuan merawat diri sendiri.*

*Keluarga merupakan masyarakat terkecil di mana lansia berada. Perubahan kejiwaan pada lansia akan mempengaruhi status kesehatan keluarga. Oleh karena itu keluarga dan lansia perlu mengetahui perubahan kejiwaan pada lansia agar dapat mencegah terjadinya gangguan jiwa pada lansia. Keterlibatan keluarga akan menentukan keberhasilan perawatan kesehatan jiwa lansia yang digambarkan pada tulisan ini.*

*Kata kunci: perubahan proses pikir pada lansia, keterlibatan keluarga*

*Changing in physical and psychosocial in elderly associated with aging. The observed changes represent the cumulative effects of heredity, environment, nutrition, rest, activity and altered health state while the most observed changes in psychosocial state of the elderly such as forgetfulness, memory loss, narrowed, attention spans, confusional states and impairment of their mind and emotional states increased accompany with their physical state.*

*Family is the closest person around the elderly, a caring attitude, calm conversation and promotion of the comfort contribute to the relief of confusional states, and, also emotional support helps the family cope with the elderly persons disorientation and confusion.*

*Family is the most important person to help the elderly in maintaining their health states physically and psychosocially.*

*Key word: changing in physical and psychosocial states in elderly; family participation.*

### **Pendahuluan**

Pembangunan kesehatan di Indonesia diarahkan pada peningkatan kualitas hidup manusia dan masyarakat termasuk usia lanjut. Menurut UU No.13 tahun 1988 pasal 1 ayat 2 tentang kesejahteraan lanjut usia dinyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Keberhasilan pembangunan dalam bidang kesehatan mengakibatkan

meningkatnya usia harapan hidup dari 61,5 tahun untuk wanita dan 57,9 tahun untuk laki-laki pada tahun 1985 menjadi 66,7 tahun untuk wanita dan 62,9 tahun untuk laki-laki pada tahun 1995. Proporsi lanjut usia diperkirakan pada tahun 2000 akan meningkat menjadi 15,3 juta orang dengan perkiraan umur harapan hidup berkisar antara 65-70 tahun.

Meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut akan menimbulkan permasalahan kesehatan fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi. Menurut SKRT 1986, angka kesakitan usia 55 tahun ke atas adalah sebesar 15,1% dengan gambaran penyakit utama yaitu penyakit kardiovaskuler, penyakit paru menahun, tuberkulosis, infeksi saluran nafas, gangguan pencernaan, dan penyakit tulang dan sendi. Munculnya penyakit/permasalahan tersebut pada umumnya terjadi karena proses penuaan yang disertai dengan penurunan fungsi tubuh lansia. Penurunan fungsi tersebut mempunyai potensi untuk menimbulkan masalah kesehatan jiwa pada lanjut usia. Perubahan kejiwaan ini dapat berupa perasaan sedih, cemas, kesepian, mudah tersinggung, dan lain-lain. Keadaan ini dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lanjut usia dan berdampak langsung/tidak langsung terhadap kesehatan keluarga. Oleh karena itu keluarga dan lanjut usia penting untuk memahami tentang cara mencegah dan merawat lanjut usia yang mempunyai potensi mengalami perubahan kejiwaan sehingga lanjut usia dapat hidup bahagia dan sejahtera di lingkungan keluarga dan masyarakat. Tulisan ini memberikan gambaran & pandangan bagaimana lansia mengalami perubahan kejiwaan yang mempengaruhi perilakunya sehari-hari di mana memerlukan bantuan dari orang yang terdekat yaitu keluarganya.

### ***Kesehatan jiwa lansia***

Yang dimaksud kesehatan jiwa lansia adalah kemampuan diri lansia untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan sehingga lansia dapat merasa, berpikir, dan melakukan kegiatan sesuai dengan kemampuan lansia (Townsend, 1996).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa lansia adalah:

- kesehatan fisik dan psikologis
- kepribadian
- sistem pendukung sosial
- sumber-sumber ekonomi
- gaya hidup atau kebiasaan hidup

Teori-teori Psikososial proses penuaan (Logan & Dawkins, 1986, hlm.583-584):

#### **1. Disengagement theory**

Proses penuaan adalah suatu periode menarik diri yang tak terhindarkan, dengan karakteristik menurunnya interaksi antara lansia dengan orang lain di sekitarnya. Menarik diri ini memberikan kesempatan pada individu untuk mempersiapkan dirinya menghadapi penyakit "ketidakmampuan" dan bahkan kematian (Cox, 1984).

Asumsi utama dari teori ini adalah bahwa pelepasan (disengagement) menguntungkan bagi individu dan masyarakat. Pada saat kesehatan dan tenaga menurun, individu diijinkan untuk menarik diri dari perannya dan tekanan kehidupan sosial, serta produktivitas dan penampilan yang tinggi. Di sini lansia akan digantikan oleh orang-orang yang lebih muda, lebih energik, dan lebih terlatih (Cox, 1984).

#### **2. Teori Aktifitas**

Berlawanan dengan teori Pelepasan. Teori ini mengatakan bahwa hubungan antara sistem sosial dan individu bertahan stabil pada saat individu bergerak dari usia pertengahan ke usia tua (Cox, 1984).

Teori ini menekankan bahwa kestabilan sistem kepribadian sebagai individu bergerak ke arah usia tua. Oleh sebab itu tidak dibutuhkan suatu kompensasi terhadap kehilangan seperti pensiun dari peran sosial karena menua. Kenyataannya kecuali perubahan fisik, lansia pada dasarnya sama dengan usia pertengahan berusaha mempertahankan perilaku dan aktifitasnya. Kebutuhan sosial dan psikologisnya sama dan konsekuensinya lansia harus mencari aktifitas pengaruh atas aktifitasnya yang telah berhenti.

#### **3. Teori Kontinuitas**

Pada saat seseorang menua, mereka cenderung untuk mempertahankan kelanjutan dari kebiasaan, kontinuitas, dan kesenangan mereka secara konsisten sesuai pribadi mereka.

#### 4. Teori Sosial Lingkungan

Teori ini holistik karena menggabungkan antara individu (lansia) dan sosial (lingkungan). Koping lansia dipandang sebagai suatu hubungan antara sumber-sumber aktifitas individu (kesehatan, keuangan, dan support sosial) dan aktifitas normal di lingkungan. Masalah timbul ketika sumber-sumber tersebut tidak sesuai dengan norma atau harapan dari lingkungan.

### Masalah Kesehatan Jiwa Lansia

#### 1a. Daya ingat menurun

Disebabkan oleh gangguan organik otak atau depresi. Dengan bertambahnya usia, kurangnya daya ingat terhadap kejadian baru lebih sering terjadi dibandingkan dengan daya ingat untuk kejadian lama.

Banyak faktor mempengaruhi perubahan daya ingat, diantaranya: stress atau krisis, depresi, perasaan tidak dihargai, kurangnya perhatian pada kejadian baru, gangguan cerebro vaskuler yang mempengaruhi fungsi cerebral, penyimpangan sensori atau isolasi sosial. Gangguan daya ingat untuk kejadian baru kemungkinan akibat dari menurunnya fungsi penglihatan dan pendengaran.

**Tanda-tandanya:** sering mengulang pembicaraan, lupa meletakkan sesuatu, tidak dapat mengingat nama, tempat, dan waktu.

#### b. Kebingungan

Kebingungan digunakan untuk menggambarkan kumpulan perilaku lansia termasuk kurang perhatian dan menurunnya daya ingat, bicara kurang sesuai, kurang mampu untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Penyebab: kondisi fisik dan kejiwaan terutama proses pikir. Tanda-tandanya, diantaranya kurang mampu melakukan perhitungan sederhana.

#### c. Curiga

adalah reaksi lansia pada kehilangan, perasaan diasingkan, dan kesepian. Penyebabnya adalah penyimpangan sensori, isolasi sosial, atau efek samping pengobatan.

Tanda-tandanya:

- merasa terancam oleh orang-orang tertentu (contoh: oleh keluarga, teman atau tetangga).
- takut terhadap waktu-waktu tertentu, misalnya malam hari.
- takut pada lingkungan baru misalnya rumah, ruangan atau lingkungan yang menyebabkan rasa takut dan cemas.

#### 2. Gangguan perasaan

Perasaan kehilangan yang berlebihan. Terjadi terutama jika kehilangan orang-orang yang berarti. Tanda-tanda lansia dengan reaksi kehilangan:

- kehilangan berat badan atau nafsu makan
- merasa kelelahan
- acuh tak acuh
- merasa tidak mampu melakukan aktifitas
- merasa kesepian
- sedih dengan mudah tersinggung

#### 3. Gangguan fisik/somatik tanpa penyebab yang jelas

##### a. Gangguan pola hidup

Penyebabnya: kurang olah raga, terbatasnya pergerakan, efek samping obat-obatan.

Tanda-tandanya:

- sering terbangun saat tidur
- tidak dapat tidur
- kurang tidur
- gelisah

##### b. Gangguan makan dan minum

Penyebab: nafsu makan menurun, lupa makan, rasa kecap berkurang

Tanda-tandanya: tidak merasakan nikmatnya makan dan minum

#### 4. Gangguan perilaku

##### a. Isolasi sosial

Kehilangan atau ketakutan yang multipel/berlebih dapat menyebabkan isolasi sosial. Kehilangan/kedukaan yang berkepanjangan terutama setelah kehilangan pasangan hidup, anak, teman dekat membuat lansia menjadi enggan berhubungan dengan orang lain.

Tandanya: jarang melakukan kontak sosial, malas melakukan kegiatan rutin atas aktivitas sehari-hari.

##### b. Kurangnya perawatan diri

Sakit kronik adalah salah satu aspek penyebab dari ketidakmampuan merawat diri sendiri sehingga lansia mengalami kemunduran kemampuan dalam merawat diri.

Tanda-tandanya: tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar, seperti: makan, BAB/BAK, mandi, dll.

#### **Peran keluarga dalam meningkatkan kesehatan jiwa lansia**

Keluarga adalah masyarakat yang terdekat dengan lansia. Proses penuaan lansia menimbulkan beberapa masalah kesehatan yang secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan keluarga. Masalah tersebut diantaranya akan terkait dengan masalah emosi, fisik, interpersonal, dan pekerjaan bagi anggota keluarga. Untuk mencegah munculnya masalah tersebut, keluarga harus mengetahui bagaimana perawatan kesehatan jiwa lansia di rumah agar lansia dan keluarga dapat hidup bahagia.

Beberapa tindakan yang sebaiknya dilakukan keluarga adalah:

##### 1. Tindakan dalam mengatasi gangguan proses pikir lansia

- merangsang atau melatih proses pikir dengan mengajak lansia mendiskusikan topik/cerita yang menarik bagi lansia dengan suara lembut dan jelas sambil menyentuh lansia bila perlu.

- menata ruangan tidak berubah-ubah atau menempatkan barang pada tempat yang sesuai.
- membuat jadwal harian yang tetap, misalnya untuk waktu makan, mandi.
- mengingatkan lansia mengenai waktu dan tanggal dengan memasang jam dinding dan kalender dengan tulisan yang besar dan jelas.
- dalam memberikan penjelasan, lakukan secara berulang-ulang dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.

##### 2. Tindakan dalam mengatasi gangguan perasaan lansia

- Memperhatikan dan menghargai kekuatan dan kemampuan lansia
- Bicaralah dengan lansia secara teratur, kontak mata, dan sentuhan
- Menceritakan kehidupan masa lalu lansia yang menyenangkan
- Mendukung lansia dalam mengembangkan hobi
- Melibatkan lansia pada kegiatan keluarga dan masyarakat

##### 3. Tindakan dalam mengatasi masalah gangguan fisik/somatik pada lansia

- Menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman dengan cara:
  - ◆ menata ruangan dengan warna lembut
  - ◆ jika diperlukan ada musik yang lembut/pelan
- Membantu untuk menyiapkan makanan dan minuman yang meningkatkan selera makan, misalnya dihidangkan hangat, lembut, sesuai keinginan lansia.

##### 4. Tindakan dalam mengatasi masalah gangguan perilaku pada lansia

- Melibatkan lansia pada kegiatan masyarakat, contohnya kegiatan perkumpulan lansia/karang wredha
- Membantu lansia dalam melakukan perawatan diri, misalnya mandi, makan, dsb.

## Kesimpulan

Kesehatan jiwa lansia penting dipertahankan agar lansia tetap sehat dan sejahtera menikmati hidupnya. Perubahan-perubahan sebagai akibat dari proses penuaan sebaiknya diketahui oleh lansia dan keluarga agar dapat mempersiapkan diri dengan berupaya untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan tersebut. Masalah kesehatan jiwa yang sering muncul pada lansia adalah gangguan proses pikir, gangguan perasaan, gangguan fisik/somatik tanpa penyebab yang jelas dan gangguan perilaku. Gangguan tersebut akan mempengaruhi keluarga di mana lansia tinggal. Pengetahuan keluarga tentang perubahan kejiwaan dan kemungkinan masalah yang akan terjadi dapat membantu keluarga dalam melakukan perawatan pada lansia sehingga keberhasilan perawatan kesehatan jiwa lansia dapat optimal.

## Daftar Pustaka

1. Direktorat Bina Kesehatan Keluarga Dep.Kes.R.I. (1998). *Pedoman Model Pelayanan Kesehatan Usia Lanjut di Masyarakat*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
2. Direktorat Kesehatan Jiwa Dep.Kes.R.I. (1995). *Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
3. Logan, B.B. dan Dawkins (1987). *Family Center Nursing in the Community*. California: Addison Wesley Publishing.
4. Lueckenotte, A.G. (1996). *Gerontologic Nursing*. St.Louis: Mosby Year Book, Inc.
5. Stuart, G.W. dan Sundeen, S.S. (1995). *Principle and practice of psychiatric nursing*. St.Louis: Mosby Year Book Inc.
6. Townsend, M.C. (1996). *Psychiatric mental health nursing: concepts of care*. Philadelphia: Davis Company.

## Responsi :

Tanya :

Saya perawat di RS Swasta yang selalu setia membaca JKI. Saya senang ada JKI, tapi kok terbitnya jarang ya .....!!! Bagaimana bila edisinya diperbanyak lagi ? (H, Jakarta).

Jawab :

Terima kasih atas perhatian Sdr. JKI memang diterbitkan setiap empat bulan sekali. Ada beberapa hal yang menyebabkan pengaturan terbit seperti ini antara lain : tidak banyak perawat yang mau menulis artikel ilmiah. Padahal, untuk menerbitkan satu edisi diperlukan 6 - 7 artikel ilmiah. Selain itu, biaya penerbitan yang cukup mahal. Harga jual yang ditetapkan saat ini tidak dapat menutupi biaya produksi, sehingga pengurus mengatur waktu penerbitan setiap kwartal agar kekurangan biaya produksi tidak terlalu besar dalam setahunnya. Mudah-mudahan di masa mendatang masa terbit dapat diperpendek sehingga setiap orang termasuk Sdr. dapat sering membacanya. Untuk itu, kami menghimbau sejawat sekalian untuk mengirimkan artikelnya kepada kami untuk dimuat.

Kami menunggunya, terima kasih.