

PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM MENGATASI KESEPIAN PADA LANSIA DI KELURAHAN BEDORO, SAMBUNGMACAN, SRAGEN

Tri Susilowati¹, Eska Dwi Prajayanti², Indarwati²
¹⁻²Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email: asakususi@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : World Health Organization (WHO) menyampaikan bahwa antara tahun 2015-2050 penduduk usia 60 tahun ke atas (lansia) akan meningkat dari 12% menjadi 22%. Proses menua tidak hanya berkaitan dengan perubahan fisik / biologis saja. Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada lansia yaitu adanya kesepian. Dengan seiring meningkatnya jumlah lansia maka angka kesepian pun semakin meningkat, diperkirakan 50% lansia saat ini mengalami kesepian. Kesepian pada lansia memberikan beberapa dampak psikologis dan perilaku. Banyaknya masalah yang terjadi pada lansia dibutuhkan perhatian untuk mengantisipasi permasalahan menjadi lebih lanjut yaitu dengan pemberdayaan lansia Tujuan : untuk melakukan pengabdian masyarakat pada lansia dengan memaksimalkan pemberdayaan lansia dalam mengatasi kesepian yang dialami lansia. Metode : memberikan penyuluhan dan memberdayakan lansia, yang dilaksanakan melalui kegiatan day care, kegiatan kreasi seni dan peer group (teman sebaya), pemberian terapi musik, serta pembinaan keagamaan/bimbingan mental-spiritual. Hasil : terjadi peningkatan jumlah kesepian lansia dalam kategori ringan yaitu dari 16 lansia (%) menjadi 24 lansia (%) dan terjadi penurunan kesepian lansia dalam kategori sedang yaitu dari 31 lansia (%) menjadi 23 lansia (%). Kesimpulan : Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemberdayaan lansia dalam mengatasi kesepian memberikan hasil bahwa sebagian lansia yang mengalami kesepian berkurang dari kategori dari sedang menjadi ringan.

Kata kunci: lansia, pemberdayaan lansia, kesepian.

ABSTRACT

Background: The World Health Organization (WHO) stated that between 2015-2050 the population aged 60 years and over (elderly) will increase from 12% to 22%. The aging process is not only related to physical/biological changes. One of the psychological problems that often occurs in the elderly is loneliness. As the number of elderly people increases, the rate of loneliness also increases. It is estimated that 50% of elderly people currently experience loneliness. Loneliness in the elderly has several psychological and behavioral impacts. The many problems that occur in the elderly require attention to anticipate problems becoming further, namely by empowering the elderly. Objective: to carry out community service for the elderly by maximizing the empowerment of the elderly in overcoming the loneliness experienced by the elderly. Method: providing counseling and empowering the elderly, which is carried out through day care activities, artistic creation and peer group activities, providing music therapy, as well as religious coaching/mental-spiritual guidance. Results: There was an increase in the number of lonely elderly people in the mild category, namely from 16 elderly people (%) to 24 elderly people (%) and there was a decrease in lonely elderly people in the moderate category, namely from 31 elderly people (%) to 23 elderly people (%). Conclusion: Community service activities, namely empowering the elderly in overcoming loneliness, resulted in the reduction of some elderly people experiencing loneliness from moderate to mild.

Keywords: *elderly, elderly empowerment, loneliness.*

LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) menyampaikan bahwa antara tahun 2015-2050 penduduk usia 60 tahun ke atas (lansia) akan meningkat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2050 jumlah lansia diperkirakan akan terus meningkat mencapai 2 milyar jiwa dan 80 % lansia tersebut berada di negara berpendapatan rendah dan sedang. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menyampaikan bahwa pada tahun 2010 penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) dan pada tahun 2020 meningkat menjadi 27 juta jiwa (10%). Peningkatan ini diprediksi akan terus melonjak menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035. Badan Pusat Statistik menyebutkan bahwa perkiraan data jumlah lansia berdasarkan hasil Survey Penduduk Antar Sensus pada tahun 2016, jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Pada tahun 2022 diperkirakan akan terus meningkat menjadi 31.320.066 jiwa (1).

Proses menua tidak hanya berkaitan dengan perubahan fisik / biologis saja. Namun pada tahap ini juga berkaitan dengan perubahan kehidupan seseorang, seperti masa pensiun, perpindahan menuju perumahan yang lebih baik, dan kematian pasangan atau teman bahkan anggota keluarga (1). Di dalam Q.S Al-Hajj ayat 5 berkaitan dengan lansia adalah masa yang merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia, dimana terjadinya penurunan kondisi fisik dan psikis yaitu dikembalikan kepada keadaan tubuh yang paling rendah (2). Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada lansia yaitu adanya kesepian. Kesepian dapat didefinisikan perasaan tersisihkan dari orang lain, kelompoknya, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya. Hal tersebut dipengaruhi karena adanya perasaan rendah diri, tidak diperdulikan oleh keluarga dan rendahnya spiritualitas lansia (3). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmi (2015) menyampaikan bahwa pada umumnya masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian. Dengan seiring meningkatnya jumlah lansia maka angka kesepian pun semakin meningkat, diperkirakan 50% lansia saat ini mengalami kesepian (4).

Penelitian yang dilakukan oleh Septina dan Priyanto (2017) menyebutkan bahwa Fenomena kesepian pada lanjut usia terlihat dari para penghuni wisma / panti wreda pada saat jam- jam kosong dan tidak ada kegiatan. Pada jam-jam tersebut beberapa penghuni panti tidak bersosialisasi dan berkomunikasi dengan penghuni lain dan hanya duduk diam saja. Lansia seringkali menghabiskan waktu luang dengan melakukan kegiatan yang kurang berarti (5).

Kesepian pada lansia memberikan beberapa dampak psikologis dan perilaku. Dari segi psikologis, kesepian yang dialami menyebabkan lanjut usia merasa sedih, jengkel, tidak bersemangat, merasa tidak tenang, merasa sendirian, dan merasa gembira apabila dikunjungi. Sedangkan dari segi perilaku, kesepian yang dialami menyebabkan lansia menjadi susah tidur, tidak berselera makan, malas berkegiatan, dan terkadang memimpikan keluarga (5).

Pada umumnya ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi kejadian kesepian pada lansia, diantaranya faktor psikologis, faktor kebudayaan dan faktor situasional dan faktor spiritual (Mubarok,2006 dalam Mulyadi &

Juanita, 2016). Upaya Kesehatan masyarakat yang dilakukan untuk menjamin produktivitas dan kesejahteraan lansia sebaiknya tidak hanya berfokus pada penurunan fungsi biologis tubuh, namun juga harus mempertimbangkan factor psikologis yang berhubungan dengan perubahan lansia dalam perannya sebagai bagian dari keluarga dan masyarakat (1).

Banyaknya masalah yang terjadi pada lansia dibutuhkan perhatian untuk mengantisipasi permasalahan menjadi lebih lanjut yaitu dengan memberdayakan lansia, yang dilaksanakan melalui kegiatan day care, kegiatan kreasi seni dan peer group (teman sebaya), pemberian terapi musik, serta pembinaan keagamaan/bimbingan mental-spiritual. Adanya kegiatan ini dapat membuat lansia lebih produktif serta menjadikan kualitas hidup lansia lebih baik (6). Pemberdayaan lansia sangat penting untuk dilakukan, dikarenakan lansia merupakan salah satu kelompok agregat yang harus diberdayakan dengan berbagai kemampuan yang dimiliki. Pemberdayaan lansia dapat dilakukan baik melalui lingkungan keluarga secara langsung, maupun melalui lingkup masyarakat. Dengan pemberdayaan lansia ini maka lansia akan mempunyai lebih banyak kegiatan yang positif sehingga rasa kesepian lansia dapat berkurang atau teratasi.

Studi pendahuluan telah dilakukan pada bulan Februari 2023 yaitu wawancara dengan Bidan Desa Bedoro dan kader Kesehatan diperoleh hasil bahwa bahwa desa bedoro belum terdapat Posyandu lansia sebagai wadah / pusat kegiatan lansia. Wawancara yang dilakukan terhadap 10 lansia diperoleh hasil bahwa 6 lansia menyatakan sudah tidak mempunyai pasangan, 4 lansia menyatakan masih mempunyai pasangan, 7 lansia menyatakan bahwa mereka hidup sendiri namun rumah anak berdekatan, 3 lansia menyatakan ditinggal anaknya pergi merantau. Sebagian besar lansia menyatakan tidak mempunyai kegiatan rutin, mereka hanya duduk dirumah, melakukan pekerjaan rumah, mengikuti kegiatan arisan RT sebanyak 1 bulan sekali. Sebagian besar lansia menyatakan hiburan mereka adalah menonton televisi namun setelah televisi analog sudah tidak bisa digunakan mereka merasa kesepian dan sulit mengoperasikan smart TV. Berdasarkan data tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat pada lansia dengan memaksimalkan pemberdayaan lansia dalam mengatasi kesepian yang dialami lansia di Kelurahan Bedoro.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 47 lansia yang ada di kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen. Sebelum diberikan penyuluhan, lansia diukur dahulu tingkat kesepiannya dengan menggunakan instrumen UCLA. Setelah dilakukan penyuluhan tentang kesepian pada lansia dan pemberdayaan lansia maka tindakan selanjutnya adalah membentuk kelompok kecil yang terdiri dari 10 lansia dengan pendamping keluarga. Kemudian masing-masing kelompok melaksanakan kegiatan pemberdayaan lansia untuk mengatasi kesepian adalah meliputi beberapa kegiatan : kegiatan *day care*, kegiatan kreasi seni dan *peer group* (teman

sebaya), pemberian terapi musik, serta pembinaan keagamaan/bimbingan mental-spiritual. Kegiatan *day care* : melibatkan anggota keluarga dalam perawatan lansia, kegiatan kreasi seni dan *peer group* (teman sebaya) : mengikutsertakan lansia dalam kegiatan PKK dan ngobrol antar lansia yang rumahnya berdekatan, pemberian terapi musik : lansia berkumpul di salah satu rumah warga yang memiliki alat pendukung (seperti *sound system* atau sound aktif) untuk mendengarkan music dan lansia juga mendengarkan music dirumah masing-masing, serta pembinaan keagamaan/bimbingan mental-spiritual : mengikuti kegiatan pengajian rutin di masing-masing RT dan pengajian besar di masjid serta lansia mendengarkan tausiyah melalui televisi. Kegiatan tersebut di buat jadwal atau bisa juga mengikuti jadwal kegiatan yang ada. Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan akan dimonitoring dan dievaluasi melalui kegiatan yang sudah terjadwalkan. Kegiatan evaluasi juga bekerja sama dengan kader Kesehatan, bidan desa, pihak kelurahan maupun pihak puskesmas. Setelah semua kegiatan pemberdayaan lansia dilakukan (rentang waktu 3 bulan) dilakukan pengukuran ulang kesepian pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Usia

Distribusi frekuensi usia responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden Di Kelurahan Bedoro Sambungmacan Sragen Bulan Maret Tahun 2023

No	Usia	F	(%)
1	<i>Young old</i> (usia 60-69 tahun)	29	62
2	<i>Middle age old</i> (usia 70-79 tahun)	18	38
3	<i>Old-old</i> (usia 80-89 tahun)	0	0
4	<i>Very old-old</i> (usia 90 tahun ke atas)	0	0
Jumlah		47	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia *Young old* yaitu sebanyak 29 (62%).

2. Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Di Kelurahan Bedoro Sambungmacan Sragen Bulan Maret Tahun 2023

No	Jenis Kelamin	F	(%)
1	Laki-laki	8	17
2	Perempuan	39	83
Jumlah		47	100

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 (83 %).

3. Kesenian Lansia

Tabel 3. Kesenian Sebelum dan Setelah Dilakukan Tindakan Pemberdayaan Lansia

Kesenian	Pre		Post	
	Frekuensi	Persen (%)	Frekuensi	Persen (%)
Ringan	16	34	24	51
Sedang	31	66	23	49
Tinggi	0	0	0	0
Total	47	100	47	100

Tabel 3. Menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah kesenian lansia dalam kategori ringan yaitu dari 16 lansia (34%) menjadi 24 lansia (51%) dan terjadi penurunan kesenian lansia dalam kategori sedang yaitu dari 31 lansia (66%) menjadi 23 lansia (49%).



Gambar 1

Penyuluhan Tentang Kesenian Lansia dan pemberdayaan Lansia



Gambar 2

Pendampingan Lansia Dalam Kegiatan Keagamaan



Gambar 3
Pengambilan Data

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemberdayaan lansia dalam mengatasi kesepian memberikan hasil bahwa sebagian lansia yang mengalami kesepian berkurang dari kategori dari sedang menjadi ringan. Pemberdayaan lansia adalah meningkatkan keaktifan lansia dalam suatu kegiatan sehingga lansia menjadi lebih berguna dan bisa berinteraksi dengan orang lain. Salah satu kegiatan yang dapat diikuti oleh lansia adalah pelayanan kesehatan di masyarakat adalah posyandu lansia. Lansia mengikuti program posyandu lansia dengan tujuan memberdayakan kelompok lansia sehingga mereka mampu untuk menolong dirinya sendiri dalam mengatasi masalah kesehatannya serta dapat menyumbangkan tenaga dan kemampuannya untuk kepentingan keluarga dan masyarakat (7). Kegiatan posyandu lansia juga dapat mengatasi kesepian pada lansia, karena merupakan kegiatan peer group dimana lansia bertemu dengan lansia yang lain. Dalam kegiatan tersebut lansia bisa saling berinteraksi dan berkomunikasi.

Dalam suatu kegiatan pengabdian masyarakat yang diikuti oleh lansia menunjukkan bahwa peserta bersikap antusias dalam mengikuti kegiatan pelatihan berkreasi seni dengan topik menggambar tanaman. Peserta menampakkan sikap senang terhadap gambar yang dihasilkan. Kegiatan kreasi seni rupa berupa menggambar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (8). Kegiatan seni rupa merupakan salah satu kegiatan pemberdayaan lansia untuk mengatasi kesepian. Dalam kegiatan tersebut lansia dapat berekspresi menuangkan dalam gambar dan berinteraksi dengan peserta / lansia lain.

Hasil penelitian menunjukkan tidak semua lansia dengan kesepian kategori sedang berubah menjadi kategori ringan. Hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa factor. Penelitian menunjukkan bahwa ada beberapa faktor penghambat dalam pemberdayaan lansia antara lain pertama, belum adanya koordinasi di antara tiga SKPD yaitu Dinas Sosial dan Tenaga Kerja; Dinas Kesehatan; dan Badan Pemberdayaan Masyarakat, Perempuan dan Keluarga Berencana (BPMPKB). Kedua, kurang validnya

pendataan lansia di kabupaten Sidoarjo di tingkat desa atau kelurahan. Ketiga, kurangnya kesadaran lansia tentang pentingnya pemberdayaan untuk kehidupan mereka (9). Demikian juga dengan lansia yang menjadi responden di kegiatan pengabdian ini belum sepenuhnya menyadari bahwa mereka bila memberdayakan diri untuk mengatasi kesepian yang dialami.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemberdayaan lansia dalam mengatasi kesepian memberikan hasil bahwa sebagian lansia yang mengalami kesepian berkurang dari kategori dari sedang menjadi ringan..

Saran

1. Keluarga diharapkan menjadi support sistem lansia dalam melakukan kegiatan pemberdayaan lansia.
2. Perangkat desa diharapkan dapat memfasilitasi warga lansia dalam melaksanakan kegiatan yang mendukung pemberdayaan lansia untuk mengatasi kesepian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pangribo S. Lansia Berdaya, Bangsa Sejahtera. Jakarta: Pusdatin; 2022.
- [2] Ranti W. Psikologi Lansia dalam Al-Quran. Skripsi. 2021;24–38.
- [3] Mulyadi A, Juanita. Gambaran Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian Pada Lansia Di Aceh. J Ilm Mhs Fak Keperawatan. 2016;1(1):1–9.
- [4] Rahmi. Gambaran Tingkat Kesepian pada Lansia di Panti Tresna Werdha Pandaan. Semin Psikol Kemanus. 2015;(1993):257–61.
- [5] Septina AB, Priyanto PH. Loneliness (Kesepian) pada lanjut usia di panti wreda Semarang [Internet]. Universitas Katolik Soegijapranata: Prosiding Psikologi Berbagi. 2017. p. 63–80. Available from: http://repository.unika.ac.id/20829/1/LONELINESS_LANSIA.pdf
- [6] Lestari I. Hubungan Pemberdayaan Lansia Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia : Pendekatan Studi Literatur. Gastron ecuatoriana y Tur local. 2021;1(69):5–24.
- [7] Nuraisyah F, Nurfitia D, Ariyanto ME. Efektifitas Pemberdayaan Lansia Untuk Peningkatkan Taraf Hidup Lansia. J Pemberdaya Publ Has Pengabd Kpd Masy. 2018;1(2):301.
- [8] Moerdisuroso I, Oetopo A, Yufiarti Y. Pemberdayaan Lansia Melalui Kreasi Seni. Sarwahita. 2019;15(02):89–96.
- [9] Elgaputra RR, Adhi Sakti EY, Widyandri DB, Azhari AR, Renatta C, Rainasya K, et al. Implementasi Sosialisasi Covid-19 Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan Di Kota Jakarta. J Layanan Masy (Journal Public Serv. 2020;4(2):423.