PERAN SERTA KELUARGA PADA LANSIA YANG MENGALAMI *POST POWER SYNDROME*

Agus Santoso, Novia Budi Lestari

ABSTRAK

Post Power Syndrome merupakan keadaan yang menimbulkan gangguan fisik, sosial, dan spiritual pada lanjut usia saat memasuki waktu pensiun sehingga dapat menghambat aktifitas mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Lansia sangat membutuhkan peran serta dari keluarga dalam menghadapi masalah *post power syndrome* tersebut. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Populasi adalah lansia usia antara 60 sampai dengan 65 tahun yang sudah menjalani masa pensiun. Sampel dilakukan secara *purposive* dengan informan berjumlah 5 orang. Teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam. *Post power syndrome* yang terjadi pada lansia mengakibatkan dampak pada fisik, sosial dan spiritual. Gangguan fisik yang dialami lansia menyebabkan aktifitas lansia terhambat. Masalah sosial menyebabkan lansia kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial di masyarakat. Masalah spiritual menyebabkan lansia kurang aktif dalam kegiatan keagamaan. Pendekatan fisik yang dilakukan keluarga dirasakan masih kurang oleh lansia. Keluarga di dalam membantu lansia menghadapi masalah *post power syndrome* dilakukan dengan tiga cara pendekatan yaitu pendekatan fisik, sosial, dan spiritual secara optimal. Perhatian yang diberikan keluarga kepada lansia tidak semua ditanggapi positif dan bahkan dapat menyebabkan persepsi negatif oleh lansia. Keluarga hendaknya mengoptimalkan perhatian dalam menghadapi lansia yang sedang menghadapi masalah *post power syndrome*. Peran perawat adalah memberikan arahan pada keluarga untuk lebih terbuka pada lansia sehingga timbul kepercayaan pada lansia untuk bercerita pada keluarga.

Kata kunci : Peran serta keluarga, lansia, *post power syndrome*

ABSTRACT

Post Power Syndrome represent situation which generating physical, social, and spiritual problem among old age who entering retired phase which can pursue their activity in experiencing daily. Old age strongly require family role to face Post Power Syndrome. The research was qualitative with phenomenological approach. Population was old age of 60 up to 65 olds age who has experienced a period of pension. Sample selected by purposive with informant amount to 5 people. Collecting data technique was circumstantial interviewed. Post Power Syndrome which happened among old age resulted physical, social and spiritual impact. Physical problem experienced by old age causing pursued activity. Social problem was caused less participation in social activity. Spiritual problem was caused old age less active in religious activity. Physical approach conducted by family felt still less by old age. Family assisted old age facing the problem of Post Power Syndrome by three ways of approach i.e. physical, social, and spiritual approach optimally. Attentions given by families to old age were not all responded positively and even able caused negative perception by old age. Family should be optimal in giving attention to old age who facing the problem of Post Power Syndrome. Role of nurse is to give instruction to family for being more opened to old age so that arise trust at old age telling to family.

Keywords : Role of family, old age, Post Power Syndrome.

Agus Santoso, Novia Budi Lestari (Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UNDIP, Jl. Prof. Soedharto SH. Tembalang)

PENDAHULUAN

Menjalani masa tua dengan bahagia dan sejahtera, merupakan dambaan semua orang. Keadaan seperti ini hanya dapat dicapai oleh seseorang apabila orang tersebut merasa sehat secara fisik, mental dan sosial, merasa dibutuhkan, merasa dicintai, mempunyai harga diri serta dapat berpartisipasi dalam kehidupan (Idris, Y. dkk. 2004).

Post power syndrome banyak dialami oleh mereka yang baru saja menjalani masa pensiun. Istilah tersebut muncul untuk mereka yang mengalami gangguan psikologis saat memasuki waktu pensiun. Stress, depresi, tidak bahagia merasa kehilangan harga diri dan kehormatan adalah beberapa hal yang dialami oleh mereka yang terkena *post power syndrome*.

Lansia sangat membutuhkan sekali peran serta dari keluarga untuk menangani masalah *post power syndrome* tersebut agar lansia dapat menjalani masa tuanya dengan bahagia, mandiri dan terhindar dari kesulitan yang mungkin muncul. Keluarga juga harus mempunyai pengetahuan tentang *post power syndrome* agar dapat melakukan perawatan serta pembinaan pada lansia untuk membantu mengurangi masalah yang dihadapi oleh lansia.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang peran keluarga dalam keperawatan lansia yang bermanfaat sebagai bahan masukan dalam melakukan asuhan keperawatan keluarga pada lansia khususnya dengan masalah *post power syndrome.*

BAHAN DAN CARA

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang menganggap bahwa individu sangat berperan dalam mendiskripsikan suatu situasi dan perasaan, yang diwujudkan dalam bentuk kata-kata (Moleong, LJ 2006). Penelitian kualitatif berfokus pada pengalaman, interpretasi, serta makna hidup orang yang mengalaminya (Huda, AA 2003).

Sampel dipilih dengan kriteria yaitu lansia yang sudah pensiun dengan jumlah informan sebanyak 5 orang, dengan pertimbangan jumlah tersebut sudah mencukupi atau memenuhi kebutuhan data yang diperlukan.

HASIL

Tabel 1. Kategori dan Tema Penelitian

No	Kategori	Tema
1	• Gangguan Fisik • Kegiatan di rumah yang masih bisa dilakukan lansia • Penyebab kegiatan olah raga pagi terganggu • Persepsi lansia terhadap keluarga yang menemani berobat	Persepsi lansia terhadap peran keluarga yang berhubungan dengan kondisi fisik yang dirasakan oleh lansia
2	• Kegiatan lansia yang diikuti di masyarakat • Tanggapan lansia pada keluarga • Tanggapan lansia terhadap lingkungan • Keluarga lansia yang sering mengunjungi • Tanggapan lansia terhadap bentuk perhatian keluarga • Tanggapan lansia terhadap kecemasan keluarga • Tanggapan lansia terhadap bentuk solidaritas tetangga	Persepsi lansia terhadap peran keluarga dan masyarakat yang dirasakan oleh lansia
3	• Persepsi lansia terhadap ibadahnya • Persepsi lansia terhadap kegiatan agamanya • Tanggapan lansia terhadap keikusertaan dalam kegiatan keagamaan • Tanggapan lansia terhadap fasilitas yang diberikan keluarga untuk ibadah • Koping lansia menghadapi masalah	Persepsi lansia terhadap peran keluarga terkait masalah spiritual yang dirasakan oleh lansia

DISKUSI

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap persepsi lansia mengenai keluarga dan kondisi fisiknya menunjukkan bahwa tidak semua lansia setelah pensiun menikmati masa pensiunnya dengan kondisi kesehatan yang menurun. Beberapa lansia merasa kesehatan turun setelah pensiun, tetapi ada juga lansia yang tidak mempermasalahkan kondisi kesehatannya karena sudah mengalaminya pada waktu sebelum pensiun.

Kesehatan merupakan hal terpenting bagi lansia dalam menjalani masa-masa tuanya. Mereka juga mencoba untuk tetap mempertahankan kesehatan mereka dengan membantu

mengerjakan pekerjaan rumah yang mampu mereka kerjakan. Mereka ingin masih tetap berguna di usia yang sudah lanjut. Pekerjaan rumah yang masih mampu mereka kerjakan pada umumnya antara lain adalah menyapu, mengepel, mencuci baju, mobil atau motor, menyiram tanaman, menjahit baju dan bermain dengan cucu-cucu mereka. Mereka mengerjakan dengan sukarela tanpa dipaksa oleh keluarga. Mereka bahkan mengatakan keluarga mereka malah mengkhawatirkan kondisinya karena takut kecapean.

Pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tidak semua perhatian keluarga ditanggapi positif oleh lansia. Malah justru pada lansia yang sensitif membuat dirinya menjadi merasa tidak dibutuhkan lagi tenaganya karena sudah tua atau takut merepotkan jika melakukan pekerjaan. Mereka merasa diri tidak berguna, kehilangan peran, dan tidak memiliki arti dalam kehidupan, sehingga akan semakin memburuk apabila keluarga tidak mendukung kegiatan mereka, memang alasannya supaya orang tua tidak sakit, tetapi pelarangan itu justru menegaskan mereka tidak berguna lagi. Sesungguhnya tidak semua orang tua bisa mengisi waktu pensiun dengan kegiatan yang membahagiakan (Nasrun, MW 2007).

Beberapa lansia mengungkapkan kalau keluarganya sudah sering mengingatkan dan mengajak untuk berolah raga. Mereka senang karena keluarga memperhatikan kebutuhannya, tetapi dari mereka sendiri yang terkadang malas untuk melakukannya.

Bagi lansia yang mempunyai ketergantungan dengan keluarga, mereka mengungkapkan kalau tidak ada yang menemani olah raga, maka mereka tidak akan berangkat olah raga pagi. Mereka merasa malu jika harus keluar rumah tanpa ada yang menemani. Mereka beranggapan kalau orang-orang sekitarnya melihat pergi sendiri dianggap tidak diperhatikan oleh keluarganya.

Kesehatan mental dan fisik merupakan pre kondisi yang mendukung keberhasilan seseorang beradaptasi terhadap perubahan hidup yang disebabkan oleh pensiun. Hal ini masih ditambah dengan persepsi orang tersebut terhadap penyakit atau kondisi fisiknya. Jika ia menganggap bahwa kondisi fisik atau penyakit yang dideritanya itu sebagai hambatan besar dan bersikap pesimistik terhadap hidup, maka ia akan mengalami masa pensiun dengan penuh kesukaran. Pensiun tidak menyebabkan orang jadi cepat tua dan sakit-sakitan, karena justru berpotensi meningkatkan kesehatan karena mereka semakin bisa mengatur waktu untuk berolah tubuh (Jacinta, FR 2001). Peran keluarga di sini sangat diperlukan sebagai motivasi untuk lansia mandiri dan sadar pentingnya olah raga bagi kesehatan mereka.

Hasil penelitian tentang persepsi lansia terhadap peran keluarga dan masyarakat yang dirasakan oleh lansia dalam kehidupan sosialnya didapatkan bahwa tidak semua lansia menikmati masa tua di lingkungannya dengan baik. Lansia memiliki waktu yang banyak untuk mengikuti berbagai kegiatan yang diminati untuk mengisi waktu luang mereka. Kegiatan yang umum diikuti oleh para lansia adalah mengikuti arisan, pengajian masjid, posyandu lansia, pengajian Yasinan.

Lingkungan sekitar mempunyai solidaritas yang cukup baik yang dirasakan oleh lansia. Bentuk-bentuk solidaritas yang dirasakan oleh para lansia adalah seperti menengok orang sakit, melayat orang meninggal, dan membantu yang punya *hajatan*. Sebagian lansia mengungkapkan kalau dirinya tidak merasakan kepedulian dari lingkungannya.

Status sosial berpengaruh terhadap kemampuan seseorang menghadapi masa pensiunnya. Jika semasa kerja ia mempunyai status sosial tertentu sebagai hasil dari prestasi dan kerja keras sehingga mendapatkan penghargaan dan pengakuan dari masyarakat atau organisasi, maka ia cenderung lebih memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik karena konsep diri yang positif dan *social network* yang baik. Tetapi apabila status sosial itu didapat bukan murni dari hasil jerih payah prestasinya (misalnya lebih karena politis dan uang atau harta), maka orang itu justru cenderung mengalami kesulitan saat menghadapi pensiun karena begitu pensiun, kebanggaan dirinya lenyap sejalan dengan hilangnya atribut dan fasilitas yang menempel pada dirinya selama ia masih bekerja (Jacinta, FR 2001).

Seseorang yang memasuki usia lanjut akan mengalami perubahan sosial. Perubahan ini akan lebih terasa bagi mereka yang pernah menduduki suatu jabatan atau pekerjaan formal. Mereka akan kehilangan semua perlakuan yang dahulu mereka peroleh, seperti penghormatan, perhatian dan perlakuan khusus. Bagi mereka yang pergaulannya terbatas, perasaan kehilangan ini akan berdampak buruk pada semangat, suasana hati dan kesehatan. Peran dan fungsi usia lanjut dalam keluarga mulai bergeser antara lain karena anak-anak sudah berkeluarga, mandiri dan sudah punya rumah sendiri sehingga suasana rumah menjadi sepi. Walaupun tetap tinggal bersama anak-anaknya, mungkin mereka kurang mendapat perhatian sehingga merasa tidak punya peran lagi. Nilai budaya tradisional yang menghargai usia tua (sebagai sesepuh) dan memelihara silaturahmi perlu dilestarikan. Pada beberapa situasi keluarga dijumpai sikap terlalu melindungi *(overprotection)* pada usia lanjut. Hal ini juga berdampak kurang baik pada kemandirian usia lanjut (Idris, Y. dkk. 2004).

Apabila dukungan sosial yang diterima seseorang baik maka penyesuaian dirinya pun baik, dimana seseorang dapat menempatkan dirinya di masyarakat maka dia akan diterima dengan baik oleh masyarakat begitu juga sebaliknya. Keluarga dapat melakukannya dengan cara diskusi, tukar pikiran, cerita serta dengan melihat bagaimana lansia membina keakraban dengan teman sebaya maupun dengan lingkungannya dan bagaimana keterlibatan lansia dengan organisasi sosial. Status ekonomi juga ikut membuat lansia jadi berharga, karena masih mampu menghasilkan sesuatu untuk dirinya dan orang lain (Jattuningtias, Y 2007).

Hasil penelitian yang dilakukan tentang persepsi lansia terhadap peran keluarga yang berhubungan dengan masalah spiritual yang dirasakan oleh lansia menunjukkan bahwa tidak semua lansia menikmati kegiatan spiritualnya selama menjalani masa pensiun. Mereka mengungkapkan kalau tujuan mengikuti kegiatan agama adalah untuk beribadah, menambah ilmu

agama, menambah teman dan bekal untuk di akhirat. Kegiatan yang mereka ikuti hanya bersifat sukarela dan tidak diharuskan datang jika memang tidak bisa atau tidak sempat.

Beberapa lansia mengungkapkan kalau dirinya aktif dalam kegiatan agama yang diadakan di masyarakat. Sebagian menyatakan kalau dirinya aktif mengikuti kegiatan tersebut hanya kalau sempat dan bisa datang dengan alasan kegiatan-kegiatan tersebut tidak memaksa harus dihadiri. Mereka juga mengungkapkan bahwa mereka sudah menjalankan ibadahnya dengan teratur. Sebagian menyatakan kalau dirinya belum teratur menjalankan ibadah dengan alasan karena merasa dirinya sudah pikun dan dari keluarga tidak ada yang mengingatkan dirinya; misalnya tentang waktu sholat dan juga ada yang sadar karena kemalasan mereka sendiri dalam menjalankan ibadah tepat waktu. Masalah umum yang dihadapi lansia dalam beribadah biasanya dikarenakan keadaan kesehatan yang mulai menurun, sehingga pada umumnya kesempatan untuk mengikuti kegiatan-kegiatan ibadat di masyarakat (pengajian, misa gereja, dan lain-lain) serta kegiatan ibadah secara pribadi (sholat untuk yang beragama Islam) mulai berkurang juga. Bagi lansia yang pengetahuan dan pendalaman tentang agama yang diyakininya kurang mendalam, mereka tidak dapat melakukan kegiatan ibadah dengan baik (Setijani, Tri 1998).

Peran keluarga disini sangat penting sekali karena merupakan salah satu jembatan bagi lansia agar mampu meningkatkan ibadah. Keluarga harus aktif membimbing, mengajak dan tidak lupa mengingatkan waktu-waktu ibadah mereka.

Kegiatan ibadah merupakan kegiatan yang penting, sehingga sebagian keluarga menyediakan fasilitas-fasilitas khusus untuk lansia menjalankan ibadahnya dengan tenang. Fasilitas-fasilitas yang diberikan keluarga menurut lansia antara lain adalah menyediakan mushola, situasi yang tenang dan nyaman supaya khusuk dalam beribadah.

Keluarga lansia diharapkan dapat memberikan dorongan atau membantu lansia dalam meningkatkan ketaqwaan dengan cara antara lain menyediakan keperluan-keperluan ibadah seperti sajadah, mukena, tempat sholat, keperluan air wudhu, atau membantu lansia agar dapat menghadiri pengajian-pengajian (bagi yang beragama Islam) dan menghadiri peribadatan di gereja (bagi yang beragama Kristen atau Katolik) dan lain-lain (Setijani, Tri 1998).

Lansia di dalam menjalani masa pensiunnya pasti tidak lepas dari suatu masalah. Baik masalah diri sendiri, keluarga maupun masalah orang lain yang harus diselesaikan. Mereka mengungkapkan jika mereka menghadapi hal demikian untuk memperoleh jalan keluarnya adalah antara lain dengan bicara kepada orang lain, berdiam diri di kamar, merenung dan berdoa.

Mereka merasakan bahwa keluarganya sangat memperhatikan jika sedang menghadapi masalah. Mereka mengungkapkan kalau keluarganya merupakan tempat dia mengadu jika ada masalah. Peran kelurga disini adalah membantu lansia memecahkan masalah yang dihadapinya. Keluarga harus dapat meluangkan waktu untuk berbagi cerita, mendengarkan, memperhatikan,

memberikan masukan atau solusi jika lansia sedang menghadapi masalah. Dukungan keluarga mampu meningkatkan semangat lansia menghadapi masa tuanya dengan baik.

SIMPULAN

Pendekatan fisik yang diberikan oleh keluarga hanya sebatas perhatian saja tidak ada komunikasi terkait tujuan perhatian yang diberikan sehingga lansia merasa perhatian yang diberikan oleh keluarga menimbulkan kecemasan tersendiri bagi lansia dalam menjalani masa tuanya. Pendekatan sosial yang diberikan oleh keluarga adalah dengan memberi perhatian dan respon yang baik dengan memberikan kesempatan kepada lansia untuk beraktivitas di masyarakat. Pendekatan spiritual yang diberikan oleh keluarga adalah dengan memberi perhatian dan menyediakan fasilitas yang dibutuhkan lansia untuk menjalankan ibadahnya.

Adanya perhatian-perhatian berlebihan yang diberikan pada lansia menimbulkan persepsi yang negatif bagi lansia. Persepsi negatif mengakibatkan lansia mengalami ketergantungan dan pesimis terhadap diri sendiri dalam menjalani masa tuanya. Koping yang diambil lansia untuk mengatasi masalah yang dihadapi adalah dengan menggunakan keluarga sebagai tempat untuk bertukar pikiran sehingga dicapai keadaan yang adaptif.

Perawat harus memberitahu keluarga akan pentingnya komunikasi antara keluarga dan lansia, misalnya dengan cara memberikan penyuluhan yang lebih mendalam kepada keluarga yang memiliki lansia. Memahami atau mengetahui dengan pasti perasaan lansia pada situasi tertentu misalnya jika dalam menyampaikan pendapat perhatikan juga situasi kondisi lansia apakah memungkinkan untuk menerima pendapat tersebut. Mendorong lansia untuk mengungkapkan perasaan dan persepsi pribadinya misalnya dengan cara mengajak lansia bicara lebih jelas dan sesuai dengan maksud tujuan kita supaya tercipta rasa saling percaya pada lansia untuk mengungkapkan perasaannya kepada perawat.

Keluarga hendaknya dalam setiap memberikan perhatian disertai dengan komunikasi yang jelas, sehingga persepsi negatif dapat dihindari. Komunikasi yang jelas misalnya menggunakan bahasa yang halus, intonasi yang halus, dan menghindari kalimat-kalimat yang bisa menyinggung perasaan. Keluarga sebaiknya menganggap lansia sebagai seorang teman sehingga antara keluarga dan lansia akan timbul suatu kepercayaan serta saling berbagi dan memberi. Lansia diberi kepercayaan untuk dimintai pendapatnya dalam menyelesaikan suatu masalah dalam keluarga.

KEPUSTAKAAN

Huda, A.A. 2003. *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.

Idris, Y dkk. 2004. *Buku pedoman upaya pembinaan kesehatan jiwa usia lanjut bagi petugas kesehatan.* Jakarta : Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat.

Jacinta F.R. 2007. *Pensiun dan pengaruhnya*. http://www.e-psikologi.com. Diakses tanggal 30 Agustus 2007.

Jattuningtias, Y. 2007. *Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun.* http://www.library.gunadarma.com. Diakses tanggal 12 September 2007.

Moleong L.J. 2006. Metodologi penelitian *kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Nasrun, M.W. 2007. *Persiapan Mental untuk Pensiun*. http://www.kompas.com. Diakses tanggal 30 Agustus 2007.

Setijani, T. 1998. *Buku pegangan kader untuk penyuluhan kelompok Bina Keluarga Lansia*. Semarang : Kantor Wilayah BKKBN Propinsi Jawa Tengah.