

EDUKASI INTERAKSI SOSIAL PADA KELUARGA LANSIA SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA

Sri Setyowati^{1*}, Edi Iskandar², Supatmi³, Sri Yuni Tursilowati⁴, Suyatno⁴

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global, Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta, 55196, Indonesia

²Program Studi Informatika, Universitas Teknologi Digital Indonesia Jl. Raya Janti Jl. Majapahit No.143, Jaranan, Banguntapan, Kec. Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55198, Indonesia

³Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bantul, Jl. Parangtritis No.Km. 11, Manding, Sabdodadi, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55715, Indonesia

⁴Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global, Jalan Ringroad Selatan Blado Potorono Banguntapan Bantul Yogyakarta, 55196, Indonesia

***Penulis Koresponden**, e-mail: setyoku.sg@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini populasi lansia terdata terus mengalami peningkatan. Dalam proses peningkatan jumlah lansia memungkinkan juga terjadi peningkatan pada masalah kesehatan. Pada sisa akhir hidupnya lansia pasti menginginkan hidup yang berkualitas. Kualitas hidup yang memuaskan akan dirasakan lansia jika mereka dapat menikmati hidup dan dapat beradaptasi dengan lingkungan. Lansia yang memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan dapat ditunjukkan dengan kesehariannya dalam berinteraksi sosial baik dengan lingkungan masyarakat maupun keluarga. Melihat hal tersebut maka dukungan keluarga sangat diperlukan untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Metode pengabdian menggunakan penyuluhan, diskusi dan tanya jawab. Pengabdian ini dilakukan di Posyandu Matahari Sewon Bantul Yogyakarta. Peserta adalah keluarga yang memiliki lansia dan lansia yang hadir dalam kegiatan posyandu. Jumlah peserta ada 40 orang. Hasil pengabdian menunjukkan adanya antusias peserta hadir mengikuti kegiatan ini sampai selesai, peserta aktif bertanya sehingga mereka komitmen untuk menjaga hubungan baik dengan lansia dan hasil evaluasi didapatkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang pentingnya interaksi sosial untuk kualitas hidup lansia. Melihat hasil yang ada maka disimpulkan program edukasi interaksi sosial pada keluarga lansia sebagai upaya peningkatan kualitas hidup lansia berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan.

Kata Kunci : Edukasi; Interaksi Sosial; Lansia; Kualitas Hidup

ABSTRACT

Currently, the recorded elderly population continues to increase. In the process of increasing the number of elderly people, there may also be an increase in health problems. In the rest of their lives, the elderly must want a quality life. A satisfying quality of life will be felt by the elderly if they can enjoy life and can adapt to the environment. Elderly people who have a good relationship with the environment can be shown by their daily social interactions with both the community and family. Seeing this, family support is needed

to achieve a good quality of life. The service method uses counseling, discussion and question and answer. This service was carried out at Posyandu Matahari Sewon Bantul Yogyakarta. Participants are families who have elderly and elderly who attend posyandu activities. The number of participants was 40 people. The results of the service showed that the participants were enthusiastic in attending this activity until it was completed, the participants actively asked questions so that they were committed to maintaining good relations with the elderly and the evaluation results obtained an increase in participants' knowledge about the importance of social interaction for the quality of life of the elderly. Seeing the existing results, it is concluded that the social interaction education program for elderly families as an effort to improve the quality of life of the elderly runs smoothly and as expected.

Keywords : Education; Social Interaction; Elderly; Quality of Life

PENDAHULUAN

Usia lanjut yang disebut dengan istilah lansia adalah seorang individu dengan usia yang telah lebih dari 60 tahun ke atas (Bahari & Sudibia, 2018). Pada usia ini individu tergolong dalam kelompok individu yang rentan atau beresiko mengalami masalah kehidupan (Kiik, dkk., 2018). Saat ini populasi lansia terdata terus mengalami peningkatan. Persentase jumlah penduduk lansia Indonesia di tahun 2022 mencapai 10,48%. Persentase ini diproyeksi akan terus mengalami peningkatan pada tahun 2045 yang diperkirakan akan mencapai 19,9%. Dalam proses peningkatan lansia ini memungkinkan juga terjadi peningkatan pada masalah Kesehatan (Astuti, 2023).

Pada sisa akhir hidupnya lansia pasti menginginkan hidup yang berkualitas. Kualitas hidup yang memuaskan akan dirasakan lansia jika mereka dapat menikmati hidup keseharian dan dapat beradaptasi dengan lingkungan (Setiawan, 2019). Berbagai tantangan yang diakibatkan proses penuaan penduduk akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan dan keberhasilan kesehatan. Ketercapaian tujuan pembangunan kesehatan di Indonesia akan ditandai dengan tercapainya beberapa aspek seperti sumber daya manusia yang berkualitas, keluarga yang sejahtera, tingginya angka harapan hidup dan kualitas hidup. Meningkatnya angka usia harapan hidup pada lansia memerlukan perhatian lebih dari masyarakat sekitar agar dapat hidup dengan kualitas yang baik dan tidak merasa terbebani (Rencana Aksi Kegiatan Balai Teknik Kesehatan Lingkungan Dan Pengendalian Penyakit (BTKLPP) Kelas, 2019).

Beberapa temuan menjelaskan bahwa masalah yang mungkin dialami lansia yaitu masalah psikis maupun fisik. Masalah fisik yang mudah terjadi seperti terserang penyakit kronis, sedangkan psikis adanya perasaan yang timbul seperti kesepian. Adanya masalah yang dihadapi lansia akan berpengaruh pada perubahan kualitas hidup ke arah yang negatif (Basuki, 2015). Programnya dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional telah mengupayakan untuk mendorong lansia mencapai kehidupan yang bermartabat. Ketercapaian program ini jelas membutuhkan peran serta keluarga dan kepedulian warga untuk membantu menjalankan program berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan lansia dari seluruh aspek manusianya (Astuti, 2023).

Banyak faktor berpengaruh pada kualitas hidup lansia salah satu diantaranya adalah faktor keberadaan keluarga. Lansia yang memiliki keluarga yang utuh dan harmonis seharusnya akan berbanding lurus dengan tercapainya kualitas hidup yang baik (Rohmah, dkk., 2012). Alasan dari hal ini adalah karena individu yang masih tinggal atau memiliki keluarga akan mendapatkan dukungan, perhatian dan kasih sayang untuk menjalani hidup, dengan adanya perhatian kualitas hidupnya akan meningkat. Terdapat banyak intervensi yang dapat diterapkan untuk membantu lansia mendapatkan hidup yang berkualitas atau memuaskan yaitu dengan terjalinnya hubungan atau interaksi dengan lingkungan sekitar. Hubungan interaksi sosial yang baik atau mengarah ke dampak yang positif akan menciptakan nyaman atau kualitas hidup pada lansia.

Hubungan sosial sering disebut dengan interaksi sosial yang mana hal ini terjadi hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi antara 2 orang atau lebih dan akan terjadi interaksi dalam lingkungan rumah ataupun masyarakat (Martina, dkk., 2016). Salah satu manfaat melakukan interaksi sosial yaitu memberikan dampak pada individu yaitu tidak merasakan kesepian (Stavrova & Ren, 2023). Jika lansia merasakan sepi biasanya lansia cenderung mengarah ke arah yang kurang baik seperti penurunan derajat kesehatan serta menurunnya peran sosial lansia. Hal inilah yang mengakibatkan kualitas hidup lansia terganggu (Istiqomah, 2019).

Interaksi sosial lansia bisa didapatkan baik dari keluarga, teman, masyarakat dan petugas kesehatan atau lainnya. Meskipun demikian keluarga tetap yang menjadi orang terdekat dan keluargalah yang mampu mengimbangi hubungan yang baik antar lansia dan masyarakat. Lansia yang memiliki hubungan baik dengan lingkungan dapat ditunjukkan dengan kesehariannya dalam berinteraksi (Anita Sari, 2021). Namun, masih banyak keluarga yang kurang memahami

pentingnya peran mereka dalam mendukung interaksi sosial lansia, sehingga hal ini menjadi masalah serius yang memengaruhi kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Kurangnya perhatian dan pemahaman keluarga terhadap kebutuhan interaksi sosial lansia sering menjadi masalah serius yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, emosional, dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan, oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah konkret untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman keluarga mengenai pentingnya interaksi sosial bagi lansia, sehingga kualitas hidup lansia dapat terjaga dengan baik

Pada kegiatan ini dilakukan dengan tujuan membantu lansia mendapatkan kualitas hidup yang baik dengan melibatkan keluarga lansia. Mengingat keluarga adalah orang terdekat dan sering berinteraksi dengan lansia dalam keseharian. Kegiatan ini dilakukan dengan harapan keluarga lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang interaksi sosial yang dibutuhkan lansia untuk mendapatkan kualitas hidup yang baik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan beberapa metode antara lain penyuluhan, diskusi dan tanya jawab. Peserta dalam kegiatan ini adalah keluarga lansia dan lansia yang hadir dalam agenda Posyandu Matahari Sewon Bantul Yogyakarta. Sejumlah 40 peserta mengikuti kegiatan ini hingga selesai. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengamati kelancaran kegiatan, antusias atau keaktifan peserta serta kemampuan menjawab pertanyaan dari pemateri. Berikut agenda kegiatan yang telah disusun:

Tabel 1 : *Planning of Action (POA)*

Jenis Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan	Keterangan	Penanggungjawab
Perencanaan kegiatan	1 Desember 2023	Merencanakan kegiatan pelaksanaan abdimas	Ketua dan tim Pengabdi
Perijinan	5 Desember 2023	Melakukan perijinan dengan Ketua Posyandu Matahari	Ketua dan tim Pengabdi
Koordinasi dengan pihak terkait	5 Desember 2023	Koordinasi dengan pihak internal (team pengabdi) dan pihak eksternal (tempat pengabdian)	Ketua dan tim Pengabdi

Jenis Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan	Keterangan	Penanggungjawab
Pelaksanaan kegiatan	7 Desember 2023	- Pembukaan, doa dan tilawah - Perkenalan oleh team pengngabdi kepada peserta - Pembagian pretest - Materi pertama - Diskusi tanya jawab - Pembagian posttest - Doa dan mengucapkan salam	Ketua dan tim
Evaluasi kegiatan	8 Desember 2023	- Evaluasi proses pelaksanaan kegiatan	Ketua dan tim Pengabdi
Pembuatan laporan	9 Desember 2023	- Pengumpulan berkas data hasil kegiatan , hasil evaluasi kegiatan - Pembuatan laporan kegiatan	Ketua dan tim Pengabdi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Posyandu Lansia Matahari Sewon Bantul didapatkan hasil dan diuraikan dalam tiga tahap berikut :

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan koordinasi dengan kader lansia di posyandu Matahari Sewon Bantul Yogyakarta mengenai kegiatan yang akan dilakukan dan waktu pelaksanaan serta sasaran. Selain itu pengabdi juga mempersiapkan media yang digunakan untuk penyuluhan seperti sound system, LCD, layar dan laptop.

Pada tahap ini dilakukan pelaksanaan kegiatan kepada peserta yang telah ditentukan. Pengabdian dilakukan di rumah kader posyandu, dengan peserta sebanyak 40 orang. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang pentingnya interaksi social lansia, keluarga lansia atau lansia diberikan *pretest* dengan memberikan pertanyaan tentang apa yang dimaksud dengan interaksi sosial dan apa manfaat serta kerugiannya jika lansia tidak berinteraksi sosial. Hasil dari *pretest* menunjukkan 23 orang menjawab dengan tepat sedangkan 17 orang lainnya menjawab kurang tahu.

Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan pemberian materi masalah psikososial yaitu tentang kesepian. Kesepian merupakan respon yang dirasakan akibat terisolasi dari lingkungan

sosial (Cacioppo,dkk., 2015). Perasaan tersebut dapat terasa akibat dari tidak adanya teman yang ada di dekat mereka. Jika seseorang merasakan kesepian maka individu tersebut akan kurang merasakan kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan cinta dan kasih sesuai dengan hierarki kebutuhan dasar Maslow. Dampak yang akan terjadi apabila kebutuhan dasar ini tidak terpenuhi, individu dapat merasa sakit dan distress psikologis.

Kesepian juga memberikan dampak ketidakberdayaan dan keterasingan. Individu yang bersangkutanlah yang mampu menerjemahkan rasa kesepian tersebut. Mereka yang merasakan kesepian dapat sepi padahal tengah berada di tengah-tengah keramaian. Kasus kesepian dapat menyerang siapa saja dan juga tidak memandang usia ataupun gender (Martina,dkk., 2016).

Kesepian kategori berat, mayoritas memberikan dampak negatif bagi penderitanya. Imunitas akan menurun pada lansia yang kesepian ditambah lagi jika lansia tersebut mengalami suatu gangguan. Imunitas yang menurun pada lansia ini juga akan menjadi penyebab rentannya lansia terserang penyakit (Stavrova & Ren, 2023). Selain itu perasaan kesepian yang dialami individu juga dapat menjadi factor yang mempercepat terjadinya penuaan, jika seseorang menderita kanker maka dapat memperparah kondisi hingga menyebabkan kematian, menurunkan fungsi kognitif hingga memicu timbulnya demensia atau pikun. Melihat hal ini kesepian dapat menjadi penyebab kerusakan otak yang lebih parah (Pourriyahi,dkk., 2021). Pada penderita alzheimer memungkinkan tidak dapat mengenali keluarganya sendiri. Tidak jarang pula, pada lansia dengan kesepian, memiliki kondisi kesehatan fisik yang lebih buruk dibanding dengan lansia yang tidak kesepian.

Pada tahap ketiga yaitu tahap konsolidasi, pada tahap ini dilakukan internalisasi komprehensif dari pengetahuan yang dimiliki peserta pada saat penyuluhan. Memasuki tahap ini peserta telah diberikan materi tentang interaksi sosial pada lansia dan pentingnya dukungan keluarga untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia, maka pada tahap ini dilakukan posttest.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan (pengisian lembar *pre-posttest*)

Posttest dilakukan dengan memberikan pertanyaan yang sama pada pretest. Hasil dari posttest didapatkan terdapat 38 orang menjawab pertanyaan dengan benar, sedangkan yang 2 lainnya menjawab kurang tepat. Hal ini menegaskan bahwa metode yang digunakan, yaitu penyuluhan diikuti dengan konsolidasi dan posttest, efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai interaksi sosial lansia dan pentingnya dukungan keluarga dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Program edukasi interaksi sosial pada keluarga lansia di Posyandu Lansia Matahari Sewon Bantul, yang dihadiri 40 keluarga lansia, berjalan lancar dan sesuai harapan. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengikuti kegiatan hingga selesai, aktif bertanya, serta berkomitmen menjaga hubungan baik dengan lansia. Evaluasi menunjukkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, terlihat dari kemampuan mereka menjawab pertanyaan pemateri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada STIKES Surya Global Yogyakarta yang telah mensupport dan mendanai kegiatan ini sampai selesai sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita Sari, L. (2021). Interaksi Sosial pada Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 80–88. <https://doi.org/10.22437/jini.v2i2.15575>
- Astuti, T. W. H. (2023). *Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional 2023, BKKBN Dorong Pembentukan Lansia Bermartabat*. Bkkbn.Go.Id. <https://www.bkkbn.go.id/berita->

- peringatan-hari-lanjut-usia-nasional-2023-bkkbn-dorong-pembentukan-lansia-bermartabat
- Bahari, I. gede leo, & Sudibia, K. (2018). Analisis faktor faktor yang mempengaruhi kesejahteraan lansia dikecamatan Karangasem. *Jurnal Ekonomi Pembangunan UNUD*, 10(2), 627–657.
- Basuki, W. (2015). Depresi pada lansia penghuni panti sosial tresna. *Psikoborneo*, 3(2), 122–136. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php>
- Rencana Aksi Kegiatan Balai Teknik Kesehatan Lingkungan Dan Pengendalian Penyakit (Btklpp) Kelas, 53 *Journal of Chemical Information and Modeling* 1 (2019).
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Istiqomah, S. N. (2019). Hubungan Kualitas Hidup Lansia dengan Gangguan Pendengaran. *Majority*, 8(2), 234–235.
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Martina, A., Wibhawa, B., & S., M. B. (2016). Interaksi Sosial Lansia Di Badan Perlindungan Sosial Tresna Werdha (Bpstw) Ciparay Dengan Keluarga. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 38–42. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13623>
- Pourriyahi, H., Yazdanpanah, N., Saghazadeh, A., & Rezaei, N. (2021). Loneliness: An Immunometabolic Syndrome. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph182212162>
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, & Bariyah, K. (2012). Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120–132.
- Setiawan, S. (2019). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang* [Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <http://eprints.undip.ac.id/54981/>
- Stavrova, O., & Ren, D. (2023). Alone in a Crowd: Is Social Contact Associated with Less Psychological Pain of Loneliness in Everyday Life? *Journal of Happiness Studies*, 24(5), 1841–1860. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00661-3>