

# **Indikator Praktik Sehat secara Mental pada Lanjut Usia berdasarkan Dukungan Sosia Keluarga (Studi Kualitatif di Kabupaten Lumajang) (Practical Indicators of Healthy Mental at Elderly based on Family Support (Qualitative Study in Lumajang Regency))**

Desy Iswari Amalia, Elfian Zulkarnain, Novia Luthviatin  
Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Jember  
Jalan Kalimantan 37, Jember 68121  
e-mail: cylviaamalia@gmail.com

## **Abstract**

*The increase of Life Expectancy Age (UHH) at birth, caused a significant increased in the number of elderly people in the future. Problems which related to mental health were problems that were strongly associated with the elderly. Physical or non physical needs of the elderly were more secure if the elderly lived with the family. health indicators were very important and very helpful to monitor the development of elderly health and to prevent disease incidence. This study aimed to analyze indicators of mental health practices in the elderly based on social support from the family. The studi using explorative research with qualitative approach. Indicators of health practice mentally in the elderly based on family social support, they included: the practice of developing hobbies and interests of the elderly, the practice of recreation periodic basis, the practice of looking attractive, the practice of maintaining memory, the practice of keeping the confidence the practice of attractive, practical tackle complex problems, the practice of visiting the ancestral grave, the practice of accepting the release of office during retirement, the practice of adjusting from the death of a spouse, reconciliation practices not to regret adverse events in the past, the practice of giving parents education system and adoption by children. The practice of establishing loyalty with spouses, the practice of maintaining harmony in-law relationship with the daughter-in-law, the practice of establishing closeness with grandchildren.*

**Keywords:** *Healthy, healthy mental, elderly, family social support*

## **Abstrak**

Peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH) menyebabkan peningkatan jumlah penduduk lansia secara signifikan. Permasalahan berkaitan dengan kesehatan mental merupakan masalah yang sangat terkait dengan lansia. Kebutuhan fisik nonfisik lansia lebih terjamin bila lansia hidup dalam keluarga. Indikator kesehatan sangat penting dan sangat membantu dalam memantau perkembangan kesehatan lansia dan mencegah insiden penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Penelitian ini merupakan penelitian eksploratif dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian menunjukan indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga meliputi praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia, praktik rekreasi secara periodik, praktik berpenampilan menarik. Praktik mempertahankan ingatan, praktik menjaga percaya diri, praktik berpenampilan menarik. Praktik mengatasi masalah yang rumit, praktik berkunjung ke makam leluhur, praktik menerima lepas jabatan saat purna tugas, praktik menyesuaikan diri dari kematian pasangan hidup, praktik berdamai untuk tidak menyesali kejadian tidak baik pada masa lalu. Praktik pemberian sistem pendidikan dari orang tua dan diterapkan oleh anak. Praktik menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup, praktik menjaga keharmonisan hubungan mertua dengan menantu, serta praktik menjalin kedekatan dengan cucu.

**Kata kunci:** sehat, sehat mental, lansia, dukungan sosial keluarga

## **Pendahuluan**

Keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia berdampak terhadap terjadinya penurunan angka kelahiran, angka kesakitan, dan angka kematian serta peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH) saat lahir. Meningkatnya UHH saat lahir dari 68,6 tahun pada tahun 2004, menjadi 69,8 tahun pada tahun 2010 dan menjadi 70,8 tahun pada tahun 2015 dan selanjutnya diproyeksikan terus bertambah, mengakibatkan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia secara signifikan di masa yang akan datang [1] jumlah lanjut usia di Indonesia mencapai 20,24 juta orang atau sekitar 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia. Sampai sekarang ini, jumlah penduduk lanjut usia di Jawa Timur mencapai 2,3 juta jiwa [2] Sementara itu, jumlah penduduk lanjut usia di Kabupaten Lumajang saat ini mencapai 115.213 jiwa [3]

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun atau lebih [4] Tantangan dalam pembangunan saat ini yaitu kondisi kesehatan yang buruk adalah konsekuensi yang tidak bisa dihindari dari penuaan [5] Angka kesakitan penduduk lansia sebesar 25,05% artinya bahwa dari setiap 100 orang lansia terdapat 25 orang di antaranya mengalami sakit [6] Permasalahan berkaitan dengan kesehatan mental merupakan masalah yang sangat terkait dengan lansia. Sehat mental tidak boleh dianggap remeh, secara praktik pun sehat mental justru menjadi aspek utama bagi lansia. [7]

Kondisi tersebut mengindikasikan kebutuhan akan perawatan jangka panjang. Saat ini, pemeliharaan kesehatan lansia seharusnya lebih mengutamakan promotif dan preventif dengan dukungan pelayanan kuratif dan rehabilitatif yang berkualitas[1]. Keluarga merupakan kelompok sosial utama yang mempunyai ikatan emosi yang paling besar dan terdekat dengan lansia [8] Pemerintah mulai memberikan perhatian terhadap kesehatan mental lansia yang berkaitan dengan dukungan sosial keluarga. Keluarga sebagai acuan utama yang memberikan dukungan sosial bagi lansia.

Kebutuhan indikator yang secara berkesinambungan dan spesifik saat ini sudah sangat mendesak untuk dibuat dan dikembangkan lebih lanjut terutama untuk keperluan pengembangan ilmu pengetahuan maupun untuk bahan mengevaluasi pencapaian program pembangunan yang termasuk pembangunan di bidang kesehatan masyarakat.

Penentuan indikator sehat khususnya indikator perilaku atau hal-hal yang berkenaan dengan praktik sehat bagi lansia selama ini relatif belum banyak, indikator kesehatan belum menyentuh langsung pada sasaran lansia. Sementara itu, sasaran pada balita sudah banyak. Studi indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga, beberapa aspek belum ada dan jarang dibahas. Muncul beberapa indikator praktik sehat secara mental pada lansia, namun belum mendalam pada aspek dukungan sosial keluarganya. Saat ini, indikator praktik sehat secara mental pada lansia yang sudah ditemukan yaitu mampu melakukan pengembangan hobi, melaksanakan rekreasi secara periodik, mengurangi daya pikun, percaya diri, berpenampilan menarik, mampu menangani masalah rumit dalam waktu singkat [7]

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian lebih dalam. Saat ini diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis temuan indikator yang sudah ada. Hal ini bisa dilakukan konfirmasi ulang dan menemukan praktik baru. Oleh karena itu, peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga yang diperoleh secara eksplorasi kualitatif khususnya di wilayah Kabupaten Lumajang

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksploratif dengan pendekatan kualitatif, desain yang digunakan adalah studi kasus. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Februari 2017 sampai 29 April 2017. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Lumajang dengan membagi menjadi 3 daerah. Wilayah kota di Kabupaten Lumajang terdiri dari 3 puskesmas. Wilayah sub kota terdiri dari 7 puskesmas dan wilayah desa terdiri dari 14 puskesmas. Pemilihan 3 wilayah berdasarkan random. Disaksikan oleh dosen pembimbing mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif dan 1 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember sebagai saksi. Berdasarkan hasil random, penelitian ini berada di wilayah urban atau jalur kota (wilayah Puskesmas Rogotrunan Kecamatan Lumajang), sub urban atau tepi daerah kota (wilayah Puskesmas Sumbersari Kecamatan Rowokangkung), dan rural atau daerah desa (wilayah Puskesmas Ranuyoso Kecamatan Ranuyoso)

Informan pada penelitian ini adalah lansia minimal berusia 60 tahun, bersedia untuk diwawancarai, menyediakan waktu untuk wawancara mendalam dan dapat berkomunikasi dengan baik, bila dalam satu rumah tangga terdapat dua lansia, maka diambil salah satu. Informan bisa juga menderita penyakit (degeneratif), informan berusaha untuk sembuh, penyakit di derita tidak mengganggu proses wawancara. Teknik yang digunakan dalam penentuan informan adalah teknik *purposive*. Sumber data yang digunakan oleh peneliti adalah sumber data primer yang bersumber dari hasil wawancara dan observasi serta sumber data sekunder yang bersumber dari peraturan tertulis, buku pustaka, hasil penelitian, jurnal ilmiah dan berita *online*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah peneliti sendiri (*key instrument*), kelengkapan catatan lapangan, alat perekam yang menggunakan *handphone*, dan kamera digital yang merupakan *hard instrument* serta pedoman wawancara dan lembar observasi yang merupakan *soft instrument*.

## Hasil Penelitian

Informan penelitian sebanyak 12 menyebar dalam tiga wilayah kerja puskesmas masing-masing 4. Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan didampingi bidan pemegang program lansia di masing-masing WK Puskesmas, dan satu asisten peneliti yang membantu dalam proses dokumentasi saat proses wawancara dilakukan. Pengambilan data dimulai dari wilayah urban, sub urban dan dilanjutkan wilayah rural.

## Indikator Praktik Sehat secara Mental berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

### 1. Praktik Pengembangan Hobi dan Minat berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga.

Aktivitas lansia terkait penyaluran hobi dan minat merupakan hal yang sangat penting. Semua informan mempunyai hobi dan minat tertentu yang di dukung oleh keluarga, ada beberapa hobi yang bisa dijalankan dengan mandiri dan ada hobi yang tetap bisa dijalankan dengan bantuan anak, seperti pada kutipan berikut ini:

“..saya masak mbak, dukungan anak saya sekarang ini karena saya sudah tidak bisa masak mbak, jadi saya yang meracik saja anak saya yang mengerjakan, saya hanya bantu yang ringan-ringan sambil duduk,

karena sudah hobi jadi senang memang mbak..” (Informan 3, Perempuan, 67 tahun).

### 2. Praktik Rekreasi secara Periodik

Semua informan menganggap rekreasi secara periodik penting, meskipun kondisi badan tidak sekuat saat lansia masih muda, namun upaya rekreasi secara periodik tetap dilakukan dengan fasilitas yang anak berikan, selain itu rekreasi juga upaya yang dijadikan sebagai media silaturahmi, ini merupakan hal yang menyenangkan bagi lansia, seperti pada kutipan ini

“..penting itu mbak, saya dulu mempraktikkan tiap tahun, sekarang mulai jarang karena kondisi tidak kuat mbak, senang rasanya, kalo tidak malah kepikiran, buat refresing..” (Informan 3, perempuan, 67 tahun).

### 3. Praktik Mempertahankan Ingatan

Beberapa informan kadang mengalami lupa, namun masing-masing memiliki cara sendiri, bantuan keluarga baik melalui istri atau suami, anak merupakan hal yang sangat membantu lansia dalam mempertahankan daya ingat seperti pada kutipan ini :

“..saya olahraga mbak, saya sadari mbak kita lakukan terapi mbak dengan olahraga itu upaya saya untuk mempertahankan ingatan saya Pokok saling mengingatkan dengan ibu..” (Informan 5, laki-laki, 67 tahun).

### 4. Praktik Menjaga Percaya Diri

Informan merasa kurang percaya diri merupakan suatu hal yang wajar, namun ketika merasa tidak memiliki salah informan tetap percaya diri, disamping itu dukungan dari keluarga dalam hal ini istri merupakan hal yang penting, seperti pada kutipan ini :

“..kurang percaya diri sebagai lansia itu wajar mbak, tapi selama saya merasa orang tidak bersalah saya percaya diri saja mbak, saya dengan ibu prinsipnya sama, kalo perhatian ibu ya keluar rumah ibu itu selalu bilang hati- hati..” (Informan 7, laki-laki, 69 tahun).

### 5. Praktik Berpenampilan Menarik

Semua informan menyatakan bahwa berpenampilan menarik merupakan hal yang penting, dukungan keluarga dalam hal ini istri atau suami, serta anak merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dan mendukung, disamping itu lansia ingin tetap berwujud,

seperti pada kutipan ini :

"..berpenampilan menarik itu harus mbak, saya dibelikan lipstik mbak sama anak, kadang menantu itu belikan bedak, kalo baju ya pasti mbak, Saya sendiri ingin tetap berwibawa mbak meskipun sudah lansia.." (Informan 1, perempuan, 69 tahun).

#### 6. Praktik Mengatasi Masalah yang Rumit

Praktik menyelesaikan masalah yang rumit dilakukan informan dengan cara musyawarah dengan keluarga, hal ini bertujuan agar tidak menjadi beban pikiran, seperti pada kutipan ini :

"..penting ini mbak, kumpul mbak pasti musyawarah, di musyawarahkan ini anaknya bagaimana kalo tidak ya jadi pikiran mbak, beban jika tidak dilakukan.." (Informan 6, perempuan, 75 tahun)

#### 7. Praktik Berkunjung ke Makam Leluhur

Praktik upaya berkunjung ke makam leluhur adalah sesuatu yang penting, informan merasa ini merupakan upaya untuk mengurangi kerinduan dan ada kebahagiaan secara kejiwaan, informan menyadari bahwa dirinya memiliki kewajiban untuk mendoakan, seperti pada kutipan ini :

"..beda mbak kan kalo kesana kita akan ingat bahwa nanti kita kesana, lain dengan tidak sama sekali penting mbak, itu juga kewajiban.." (Informan 7, laki-laki, 69 tahun)

#### 8. Praktik Menerima Lepas Jabatan saat Purna Tugas

Praktik menerima lepas jabatan saat purna tugas bukan hal yang mudah, namun dukungan keluarga dan mengisi hari dengan kegiatan membuat lansia akan menyesuaikan diri, lansia menyadari jika upaya ini tidak dilakukan akan menjadi beban pikiran dan menimbulkan stres, seperti pada kutipan ini:

"..memang tidak muda mbak, ya dengan dukungan keluarga dan diisi dengan kegiatan lain akhirnya pelan-pelan bisa menyesuaikan, diawal merasa jadi orang mbak, tiba-tiba jadi orang biasa, kalo yang gengsinya tinggi stres mbak..." (Informan 8, perempuan, 71 tahun).

#### 9. Praktik Menyesuaikan Diri dari Kematian Pasangan Hidup

Praktik menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup bagi informan bukan upaya

yang mudah, menyadari bahwa tidak ada yang abadi, dan pasrah merupakan jalan terakhir yang bisa dilakukan agar tidak menjadi beban pikiran, seperti pada kutipan ini :

"..semuanya tidak ada yang abadi mbak, tapi saya mesti bilang daripada ibu dulu, lebih baik saya duluan. Kalo ibu dulu siapa yang akan merawat saya mbak, Ibu itu bisa jadi bapak tapi bapak tidak bisa jadi ibu. Tapi saya pasrah mbak, agar tidak stres.." (Informan 10, laki-laki, 70 tahun).

#### 10. Praktik Berdamai untuk Tidak Menyesali Kejadian Tidak Baik pada Masa Lalu

Praktik upaya berdamai untuk tidak menyesali kejadian tidak baik pada masa lalu agar tidak menjadi beban atau renungan tidak ada gunanya merupakan hal yang selalu diupayakan oleh informan, menyadari bahwa akan berdampak buruk bagi kesehatan jika upaya berdamai dengan penyesalan tidak dilakukan, seperti pada kutipan ini :

"..saya tidak pernah mbak, sampai menjadi pemikiran tidak ada gunanya agar tidak menjadi beban mbak, sudah tua harus dijaga tubuhnya..." (Informan 9, perempuan, 67 tahun).

#### 11. Praktik Pemberian Sistem Pendidikan dari Orang Tua dan Diterapkan oleh Anak

Praktik diterapkannya sistem pendidikan oleh anak, membuat informan merasa bangga, bagi informan anak merupakan harta yang tidak ternilai, seperti pada kutipan ini :

"..Bangga luar biasa mbak, makanya saya pidato di alun2, jadi ketua panitia, anak saya ajak biar bisa mencontoh saya mbak, itu harta tidak ternilai.." (Informan 2, laki-laki, 62 tahun).

"..anak saya tidak sampai lulus mbak, harus menikahi anak perempuan karena harus bertanggung jawab atas perbuatannya. Sempat jadi beban, tapi memang kita terima kita cari solusi yang terbaik setelah ini , orang tua blum tentu benar kan saya sendiri juga introspeksi mbak kenapa anak saya bisa seperti itu.." (informan 10, laki-laki, 70 tahun)

#### 12. Praktik Menjalin Kesetiaan dengan Pasangan Hidup

Praktik upaya kesetiaan pasangan hidup dalam mendampingi, informan selalu bersama,

menikmati masa tua bersama, menyadari bahwa akan mengalami kesulitan ketika menjalani hari tua tanpa kesetiaan pasangan hidup, seperti pada kutipan ini :

“..mulai dulu memang sarapan dan minum selalu disediakan, kalo sibuk saya juga membantu kesibukan istri, saling jaga dan saling bantu, kemana mana selalu bareng, itu kebahagiaan luar biasa, kalo tidak setia tidak tau ya mbak, sulit sepertinya jalankan hari tua... (Informan 5, laki-laki, 67 tahun).

### **13. Praktik Menjaga Keharmonisan Hubungan Mertua dengan Menantu**

Seluruh Informan menyatakan bahwa praktik upaya menjaga keharmonisan hubungan mertua dengan menantu merupakan hal yang penting. Kehidupan selaras dan serasi dengan menantu membuat informan senang, hal ini juga merupakan upaya mencegah terjadinya konflik, seperti pada kutipan ini :

“..itu harus mbak, anak saya 2 laki-laki mbak jadi dua menantu saya juga tinggal disini. Dulu sering konflik mbak, sakit hati saya dulu mbak. Gimana kalo saya sudah ndak kuat apa-apa nanti. Akhirnya saya nasehati pelan-pelan. Upaya ini penting mbak (Informan 11, perempuan, 63 tahun).

### **14. Praktik Menjalin Kedekatan dengan Cucu berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga**

Menjalin kedekatan dengan cucu merupakan hal yang menyenangkan, informan merasakan kepuasan, sebaliknya ketika jauh dari cucu informan merasa bingung dan sedih, seperti pada kutipan ini :

“..saya dekat sekali dengan cucu, bergurau dengan cucu itu senang sekali mbak, merasakan kepuasan. Saya kalo tidak ada cucu itu malah seperti orang bingung mbak, sedih rasanya ... (Informan 3, perempuan, 67 tahun).

## **Pembahasan**

### **1. Praktik Pengembangan Hobi dan Minat**

Hasil analisa data penelitian menunjukan bahwa praktik pengembangan hobi merupakan indikator praktik sehat secara mental. Praktik pengembangan hobi yang dilakukan lansia tidak pernah luput dari dukungan sosial keluarga. Pengembangan hobi mampu membuat lansia merasa senang sehingga secara tidak langsung,

ketika lansia mampu menjalankan hobi dengan baik maka lansia telah melakukan toleransi yang baik terhadap pencegahan terhadap stress. Kemampuan diri melakukan toleransi terhadap stress juga merupakan ciri individu dengan kesehatan mental yang baik [9]. Lansia yang mampu mengekspresikan hobi atau kesukaan, maka emosi akan menjadi stabil dan kesehatan mental dapat terjaga terhindar dari stress [7]. Lansia menyadari dari segi fisik memang mengalami kemunduran, namun dukungan sosial yang diberikan keluarga merupakan hal yang sangat penting dalam membantu upaya lansia dalam mempraktikan. Dukungan keluarga dapat berupa pemberian perhatian terkait hobi yang dimiliki, dampingan, dan pemberian barang-barang yang dapat menunjang terlaksananya hobi yang dimiliki lansia.

### **2. Praktik Rekreasi secara Periodik**

Praktik rekreasi secara periodik merupakan upaya yang dilakukan individu dalam mewujudkan kepribadian yang harmonis, bebas dari konflik atau dengan kata lain upaya integrasi diri dalam mencegah terjadinya stress. Hal termasuk dalam ciri-ciri individu yang sehat secara mental [9]. Rekreasi tidak harus jauh dan mahal. Bentuk rekreasi yang dilakukan lansia ketika suami yang biasa mendampingi sudah meninggal maka berkunjung ke rumah tetangga juga merupakan sarana rekreasi baginya. dukungan sosial keluarga berupa perhatian dan motivasi untuk tetap melakukan upaya-upaya yang dianggap sebagai rekreasi, merupakan hal yang berharga bagi lansia.

### **3. Praktik Mempertahankan Ingatan**

Praktik mempertahankan ingatan memegang peranan penting dalam kehidupan lansia [5]. Kekhawatiran ini harus dihilangkan agar tidak menjadi beban pikiran lansia. Kemampuan dalam mengintegrasikan dirinya untuk bebas dari beban pikiran dan melakukan toleransi yang baik terhadap stress merupakan suatu hal yang dimiliki ketika lansia dikatakan sehat secara mental. Beberapa informan kadang mengalami lupa, namun masing-masing memiliki cara sendiri. Bantuan keluarga berupa pemberian kesempatan kepada lansia untuk membagi pengalamannya, meningkatkan kemampuan komunikasi, dapat menciptakan suasana harmonis dan memberi efek relaksasi pada lansia.

### **4. Praktik Menjaga Percaya Diri**

Dampak psikologis yang sering dirasakan dalam kehidupan sehari-hari lansia akibat monopause salah satunya yaitu kurangnya

percaya diri [10] lansia merasa kurang percaya diri merupakan suatu hal yang wajar, namun ketika merasa tidak memiliki salah terhadap orang lain lansia tetap percaya diri. Hal tersebut menandakan bahwa lansia mampu menerima dengan baik kemunduran yang ada dalam dirinya. Sehingga keterbatasan yang ada dalam dirinya bukan merupakan alasan untuk tidak percaya diri. Dukungan sosial keluarga berupa perhatian anak dalam bentuk mengingatkan untuk lebih hati-hati dan meminimalkan faktor resiko untuk jatuh, membuat lansia lebih percaya diri dan merasa senang.

#### **5. Praktik Berpenampilan Menarik**

Praktik berpenampilan menarik juga merupakan hal yang tidak kalah penting dalam menjaga kesehatan mental lansia. Berpenampilan menarik merupakan hal yang penting yaitu dinyatakan bahwa cara berperilaku hidup bersih dan sehat saat menghadapi monopause yaitu merawat diri agar tetap tampil menarik [11] Berpenampilan menarik merupakan suatu kepuasan tersendiri dan merupakan suatu keharusan bagi lansia. Keluarga merupakan bagian yang sangat penting dalam mendukung upaya lansia agar tetap berpenampilan menarik. Bentuk dukungan sosial yang diberikan keluarga dapat berupa pemberian barang seperti kosmetik, baju, jilbab, sarung, bentuk perhatian terutama ketika informan akan pergi keluar rumah, pemberian masukan akan penampilan dan lain sebagainya.

#### **6. Praktik Mengatasi Masalah yang Rumit**

Praktik mengatasi masalah yang rumit adalah upaya lansia untuk terhindar dari stress. Tugas lansia selama perkembangan usia, salah satunya yaitu memelihara hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar [12] Praktik menyelesaikan masalah yang rumit merupakan solusi agar hubungan harmonis dengan keluarga selalu terjalin. Masalah dalam keluarga, dapat menjadi pemicu stress bagi lansia, sebaliknya peran keluarga juga sangat besar dalam menjauhkan stress pada lansia. Dukungan, penghargaan, rasa hormat, rasa peduli dan lain-lain sangat besar pengaruhnya untuk menjauhkan atau meredakan stress pada lansia.

#### **7. Praktik Berkunjung ke Makam Leluhur**

Praktik berkunjung ke makam leluhur merupakan hal yang tidak kalah penting dalam menjaga kesehatan mental, beberapa tulisan juga membenarkan hal ini. Peneliti tetap yakin bahwa hal ini juga merupakan aspek yang tidak bisa disepelekan. Ada kepuasan tersendiri ketika

lansia berkunjung ke makam leluhur, disamping manfaat lain yaitu dapat mengingatkan lansia bahwa nantinya juga akan kembali. Hal ini akan dirasa berbeda ketika lansia tidak pernah berkunjung ke makam leluhur. Perhatian dari keluarga dalam mengingatkan, mengantar, menyediakan bunga, sampai pemberian dampingan secara langsung saat berkunjung ke makam leluhur merupakan hal yang berharga bagi lansia.

#### **8. Praktik Menerima Lepas Jabatan saat Purna Tugas**

Tujuan ideal pensiun adalah agar para lansia dapat menikmati hari tua atau jaminan hari tua, namun dalam kenyataannya sering diartikan sebaliknya. Pensiun sering diartikan sebagai kehilangan penghasilan, kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, status dan harga diri. Pensiun merupakan masalah psikis yang masih menjadi menjadi prioritas bagi lansia [12] Beberapa lansia dapat menerima lepas jabatan karena digunakan untuk mengisi kegiatan lain seperti organisasi dan persiapan wirausaha. Upaya tersebut direncanakan dengan suami atau istri serta anak. Dukungan keluarga membuat lansia tidak membayangkan dirinya menjadi tidak berguna, menganggur, penghasilan berkurang dan sebagainya saat purna tugas atau lepas jabatan, sehingga lansia dapat menikmati hari tuanya.

#### **9. Praktik Menyesuaikan Diri dari Kematian Pasangan Hidup**

Praktik menyesuaikan diri dari kematian pasangan hidup pada lansia merupakan hal yang tidak boleh disepelekan. Kematian dari orang terdekat yaitu pasangan lebih diasosiasikan sebagai simptom depresi. Lansia harus memiliki upaya penyesuaian diri yang baik. Informan penelitian hampir semua berkaca-kaca serta ada yang menangis ketika proses wawancara. Tidak mudah menerima, namun lansia menyadari bahwa tidak ada yang abadi di dunia ini. Ketika lansia kehilangan pasangan hidup maka dukungan sosial keluarga terutama anak merupakan sumber kekuatan utama. Kehadiran cucu dan anak dirumah dalam memberikan dukungan berupa dampingan, serta semangat sangat berarti bagi lansia

#### **10. Praktik Berdamai untuk Tidak Menyesali Kejadian Tidak Baik pada Masa Lalu**

Praktik berdamai dengan masa lalu bertujuan agar tidak menjadi beban hidup atau renungan yang tidak ada gunanya bagi lansia. Tidak dapat dikatakan sehat secara mental ketika individu tidak memiliki pandangan yang realistis antara persepsi dan realita. [11] Komitmen

bersama keluarga dalam hal ini suami atau istri serta anak sangat diperlukan untuk tidak mengungkit seluruh kejadian yang dulu. Dukungan berupa perhatian, dampingan langsung, bersedia menjadi tempat curhat merupakan hal yang sangat penting bagi lansia.

#### **11. Praktik Pemberian Sistem Pendidikan dari Orang Tua dan Diterapkan oleh Anak**

Kemampuan anak untuk bertanggung jawab, percaya diri, jujur, gigih dan memiliki kepekaan yang positif merupakan bentukan dari orang tua. Proses ini diterapkan sejak anak usia dini, namun ketika orang tua telah memasuki masa lansia, diterapkannya sistem pendidikan oleh anak merupakan sebuah kepuasan yang tidak ternilai harganya. Berbeda dengan lansia yang gagal dalam mendidik anak, hal ini akan menjadi beban bagi lansia di hari tuanya. Praktik ini merupakan hal yang penting dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental lansia.

#### **12. Praktik Menjalin Kesetiaan dengan Pasangan Hidup**

Praktik menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup juga merupakan temuan pada pendekatan kualitatif. Kesetiaan pasangan hidup merupakan hal yang penting. Lansia menyadari akan mengalami kesulitan ketika menjalani hari tua tanpa kesetiaan pasangan hidup. Bagi lansia yang memiliki pasangan, hubungan mesra hingga kakek nenek harus dipelihara terus-menerus, sepanjang masa, pada usia berapa saja. Kesetiaan pasangan hidup hingga tua akan membuat semakin indah juga berpengaruh terhadap kesehatan mental dibandingkan dengan kehidupan yang dirasakan sebagai suatu kepayahan dan tidak ada kesetiaan. [15] Menjalin kesetiaan berarti saling memberikan dukungan satu sama lain.

#### **13. Praktik Menjaga Keharmonisan Hubungan Mertua dengan Menantu berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga**

Praktik menjaga keharmonisan hubungan mertua dengan menantu juga menjadi hal yang penting [13] Bagi lansia yang memiliki hubungan harmonis dengan menantu banyak mendapatkan keuntungan, secara mental lansia akan bahagia. Sebaliknya ketika hubungan dengan menantu tidak harmonis ini akan menjadi beban pikiran sendiri bagi lansia. Sudah menjadi keharusan bagi lansia melakukan pencegahan terhadap terjadinya konflik dalam keluarga yang nantinya akan berpengaruh langsung pada kesehatan mental pada lansia. Dukungan sosial keluarga dapat berupa

dukungan suami dalam bentuk perhatian dan selalu memberikan masukan, fasilitator diantara keduanya dan lain sebagainya.

#### **14. Praktik Menjalin Kedekatan dengan Cucu berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga**

Praktik menjalin kedekatan dengan cucu dalam aspek kesehatan mental juga memegang peranan penting dalam kehidupan lansia. Sering kita mendapati kaum renta yang terlihat lebih menyayangi cucu-cucunya daripada anak kandungnya sendiri [14]. Lansia sangat senang dan merasakan kepuasan. Namun, ketika jauh dengan cucu informan merasa bingung dan sedih. Kehadiran cucu merupakan harapan yang ditunggu-tunggu dalam kehidupan lansia. Tanpa adanya cucu dari anak yang telah berkeluarga membuat kegelisahan dalam hidup lansia. Upaya lansia dalam menjalin kedekatan dengan cucu tidak lepas dari dukungan sosial yang diberikan oleh anak. bagi lansia keluarga merupakan sumber kepuasan tetapi keluarga dapat dengan anak atau cucu dimana perbedaan faktor generasi memegang peranan [8].

### **Simpulan dan Saran**

Indikator yang telah ditemukan peneliti sebelumnya merupakan praktik sehat secara mental pada lanjut usia berdasarkan dukungan sosial keluarga, Indikator tersebut meliputi : Indikator praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia, indikator praktik rekreasi secara periodik, indikator praktik berpenampilan menarik. Indikator praktik mempertahankan ingatan, indikator praktik menjaga percaya diri praktik berpenampilan menarik, indikator praktik mengatasi masalah yang rumit. Selanjutnya praktik sehat secara mental pada lansia yang telah ditemukan dan digali secara kualitatif menggunakan teknik wawancara mendalam dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan penyelidikan berupa praktik - praktik apa saja yang telah dilakukan oleh lansia agar dapat menjaga kesehatan mental, khususnya berdasarkan dukungan sosial yang telah diberikan keluarga kepada lansia. Hasil eksplorasi secara kualitatif penulis yang telah ditemukan dalam yaitu sebagai berikut: Praktik berkunjung ke makam leluhur, Praktik menerima lepas jabatan saat purna tugas, Praktik menyesuaikan diri dari kematian pasangan hidup, Praktik berdamai untuk tidak menyesali kejadian tidak baik pada masa lalu, Praktik pemberian

sistem pendidikan dari orang tua dan diterapkan oleh anak, Praktik menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup, Praktik menjaga keharmonisan hubungan mertua dengan menantu, Praktik menjalin kedekatan dengan cucu berdasarkan dukungan sosial keluarga. Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini yaitu Penyuluh kesehatan puskesmas dapat menjadikan hasil penelitian sebagai bahan penyuluhan untuk pra-lansia dan lansia untuk mencapai kesehatan mental yang optimal maka perlu dilakukan praktik sehat secara mental. 14 praktik sehat secara mental merupakan acuan penting bagi lansia dan dapat dipraktikkan secara langsung dengan tidak mengabaikan aspek kesehatan fisik, spiritual dan sosial. Hal ini dapat menjadi upaya preventif menghadapi masa lansia, praktik menjalankannya dapat dipersiapkan sejak memasuki usia pra-lansia agar dapat dicapai kesehatan mental yang optimal. Indikator dan praktik sehat secara mental pada lansia diharapkan dapat menjadi acuan keluarga dalam memberikan dukungan sosial pada lansia, keluarga diharapkan dapat memahami dan mengupayakan untuk memberikan dukungan sosial secara utuh terhadap seluruh praktik yang dapat dilakukan lansia untuk mencapai sehat secara mental dengan optimal. Bagi institusi kesehatan 14 praktik sehat secara mental pada lansia dapat disampaikan sebagai materi dalam pertemuan kader lansia, temu lansia, serta pertemuan yang berkaitan dengan program kesehatan lansia. Temuan ini juga dapat menjadi bahan masukan bagi Dinas Kesehatan dalam pedoman ataupun Juknis pembinaan konseling kesehatan lansia terutama pada aspek kesehatan mentalnya. Institusi kesehatan lain terkait lansia, Praktik ini dapat dimasukkan dalam buku pembinaan seri pembangunan keluarga lansia tangguh, bahan materi untuk semua media promosi kesehatan berkaitan dengan lansia dan keluarga, dan lain sebagainya.

#### **Daftar Pustaka**

- [1] Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25. 2016. Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia tahun 2016-2019. Jakarta : Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- [2] BPS Indonesia. 2014. Penduduk Menurut Umur dan Jenis Kelamin Propinsi Jawa Timur [serial online] <http://bps.go.id> [13 september 2016].
- [3] BPS Kabupaten Lumajang. 2016. Kabupaten Lumajang dalam Angka tahun 2016 [serial online] <https://lumajangkab.go.id/BPS%202016/LDA%202016>. [13 september 2016].
- [4] Setda Provinsi Jawa Timur. 2007. Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur Nomor 5 Tahun 2007 tentang Kesejahteraan Lansia. Surabaya : JDIH Biro Hukum/Dok. Informasi Hukum
- [5] Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. 2009. Human Development (Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2). (Penerj. Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika.
- [6] Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat, 2014. Pedoman Pendataan Survei Sosial Ekonomi Nasional Tahun 2014. Jakarta Pusat : Badan Pusat Statistik.
- [7] Zulkarnain, E. 2015a. Indeks Praktik Sehat pada Lansia di Kabupaten Lumajang. Ringkasan Disertasi. Program Doktor Universitas Airlangga.
- [8] Azizah, L. 2011. Keperawatan Lansia. Yogyakarta : Graha Ilmu
- [9] Siswanto. 2007. Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya. Yogyakarta : AndiOffset.
- [10] Departemen Kesehatan RI. 2010. Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di kelompok Lanjut Usia. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- [11] Departemen Kesehatan RI. 2004. Bagaimana Menghadapi Masa Monopause. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- [12] Dinas Kependudukan KB dan Catatan Sipil Kabupaten Lumajang. 2010. Pedoman Bagi Kader Kelompok Bina Keluarga Lansia. Dinas Kependudukan KB dan Catatan Sipil Kabupaten Lumajang.
- [13] Fitroh, S. 2011. Hubungan antara Kematangan Emosi dan Hardiness dengan Penyesuaian Diri Menantu Perempuan yang Tinggald Rumah Ibu Mertua. Jurnal Psikologi Islam. Vol. 8. No 1.
- [14] Casson. H. 2009. Indahnya Usia Senja. Yogyakarta: Tugu Publisher
- [15] Komisi Daerah Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur. 2011. Panduan Hidup Sehat Bagi Lanjut Usia. Surabaya. Komisi Daerah Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur