

Senyuman untuk Lansia di Masa Pandemi

Maya Khairani, Samia Sakinah Mahdi, Syarifa Nessa, Rachmad Farazi, & Trivia Febriyanti
Universitas Syiah Kuala

Abstract

The COVID-19 pandemic demands everyone to adjust with new customs in everyday life. The implementation of social distancing has been an issue on it's own for the elderly. Those who have to live separately from their families become further isolated due to these regulations. Psychological issues have began to emerge in the elderly such as feelings of loneliness, sadness from not being able to meet grandchildren, fear, anxiety, feelings of worry, etc. Responding to these issues, a video entitled "Senyuman untuk Lansia" or "A Smile for the Elderly" was created to give encouragement to the elderly. 32 respondents (Mage = 66,02) participated in a survey to give their impression of the video. There are four major themes gathered from the survey, namely the impression, positive emotions, negative emotions, and hopes or expectations that arised after watching the video.

Keywords: elderly; emotion; mental health; pandemic

Abstrak

Pandemi COVID-19 menuntut setiap orang untuk menyesuaikan kebiasaan-kebiasaan baru. Penerapan jaga jarak sosial menjadi isu tersendiri bagi lansia. Lansia yang mulai tinggal terpisah dari anak semakin terisolasi dengan adanya aturan tersebut. Isu-isu psikologis pun muncul pada lansia seperti merasa kesepian, sedih tak bisa bertemu anak-cucu, takut, cemas, khawatir, dsb. Menjawab isu tersebut, video bertajuk Senyuman untuk Lansia disusun untuk memberikan semangat kepada lansia. Sebanyak 32 orang lansia berpartisipasi dalam mengisi survei dan memberikan kesan terhadap video Senyuman untuk Lansia. Terdapat empat tema besar yang diperoleh dari survei yaitu kesan terhadap video, emosi positif yang dialami lansia, emosi negatif yang dirasakan lansia, dan harapan yang muncul setelah menonton video.

Kata kunci: emosi; kesehatan mental; lansia; pandemi

Lanjut Usia (lansia) merupakan sebutan untuk kelompok usia manusia yang telah memasuki tahap akhir fase kehidupannya yang turut menghadapi tuntutan penyesuaian diri akan berbagai perubahan (Prawitasari, 1994). Erikson (dalam Prawitasari, 1994) menyebutkan bahwa tahap lansia dihadapkan pada tugas perkembangan mencapai integritas, namun jika tidak tercapai maka keputusasaan yang akan dialami. Ketika hal ini terjadi tentunya menimbulkan berbagai persoalan sosial-psikologis bagi lansia. Persoalan ini diperkuat pula

oleh perubahan fisik yang terjadi pada lansia seperti kekuatan otot menurun serta berbagai penurunan fungsi indera. Secara umum, lansia memang memiliki tantangan tersendiri untuk menyesuaikan diri dengan berbagai permasalahan sosial yang terjadi seperti kematian pasangan, ditinggalkan oleh anak yang sudah berkeluarga, dll.

Ketika pandemi COVID-19 terjadi, lansia menjadi populasi yang rentan terinfeksi virus (Banerjee, 2020; Chhetri, dkk., 2020; Daoust, 2020). Sistem imun lansia yang melemah (Chhetrim dkk., 2020) membuat lansia sangat membutuhkan perawatan intensif ketika terinfeksi COVID-19 (Daoust, 2020). Banerjee (2020) menuliskan bahwa terdapat 20% angka kematian lansia akibat COVID-19 terjadi di Cina, dan tingkat kematian menjadi tiga kali lipat lebih rentan pada mereka yang berusia di atas 55 tahun.

Beberapa kebijakan pemerintah menerapkan isolasi mandiri saat pandemi menjadi tantangan tersendiri bagi lansia. Penelitian Daoust (2020) menunjukkan bahwa lansia tidak lebih mungkin mengisolasi dirinya jika dibandingkan dengan kelompok individu yang lebih muda. Lansia cenderung sulit menerapkan disiplin dalam protokol kesehatan yang semakin memperparah kemungkinan lansia terpapar COVID-19. Di sisi lain, kondisi yang memaksa lansia untuk lebih banyak di rumah juga semakin memperpuruk kondisi sosial-psikologisnya.

Jauh sebelum pandemi terjadi, Sutikno (2015) telah menyebutkan bahwa cukup tinggi prevalensi lansia yang mengalami gangguan kesehatan mental. Stres, kecemasan, dan depresi disebut pula sebagai gangguan psikologis yang kerap dialami lansia (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019). Banerjee (2020) menyebutkan beberapa isu psikologis yang muncul pada lansia seperti pengabaian, kesepian, isolasi, depresi, kecemasan, dan pelecehan mungkin sekali dialami lansia saat pandemi, karena munculnya jarak fisik dari orang yang dicintai. Hal ini tentu membawa dampak negatif pada kesejahteraan dan kondisi mental lansia.

Keterhubungan sosial dengan orang yang dicintai menjadi salah satu hal yang direkomendasikan untuk menjaga kesejahteraan lansia disamping tetap menghormati dan melibatkan lansia dalam pengambilan keputusan (Banerjee, 2020). Akan tetapi sulit sekali menemukan program-program yang sifatnya memberdayakan lansia ketika pandemi terjadi. Hal ini mendorong peneliti menyusun sebuah program sebagai upaya untuk membangun keterhubungan sosial lansia saat pandemi. Program disusun pada akhir tahun 2020 sebagai bentuk kepedulian terhadap lansia karena lansia pada dasarnya rentan mengalami

keterasingan, sehingga berbagai program dukungan bagi lansia sangat dibutuhkan (Chen, & Schulz, 2016; Office, Rodenstein, & Lindquist, 2020). Sebagai kelompok rentan terhadap paparan virus COVID-19, lansia tidak hanya berisiko secara fisik, namun juga secara psikologis. Program disusun dalam bentuk video dengan judul Senyuman untuk Lansia yang diharapkan dapat menjadi sistem dukungan sosial bagi lansia yang terpaksa menerapkan karantina bagi dirinya sendiri agar dapat meminimalisir kemungkinan terpapar COVID-19.

Metode

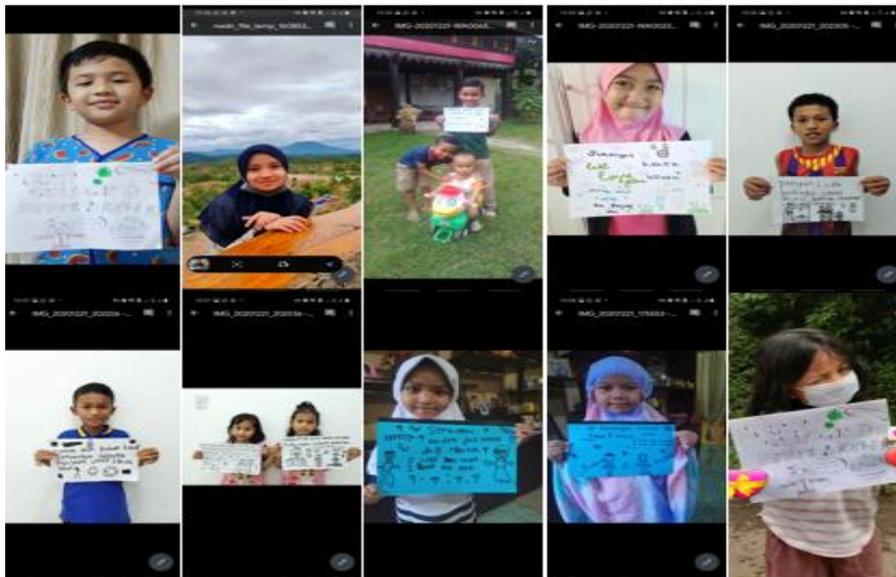
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menyebarkan tautan formulir Google kepada partisipan dengan kriteria responden adalah lansia berusia di atas 60 tahun yang bersedia menonton video “Senyuman untuk Lansia” berdurasi ± 5 menit. Video berisi pesan, doa, dan kata-kata penyemangat yang ditujukan kepada lansia yang terinspirasi dari beberapa penelitian dan kegiatan yang pernah dilakukan sebelumnya (Chen, & Schulz, 2016; Johnston, 2020; Office, Rodenstein, & Lindquist, 2020). Video dibuat dengan menggabungkan kompilasi foto, teks, dan audio agar nyaman ditonton oleh lansia karena stimulus diberikan secara visual maupun audio. Video disebarluaskan melalui media sosial Instagram dan WhatsApp. Gambar 1 menampilkan cuplikan dari video tersebut. Video juga menyertakan foto dari 13 orang sukarelawan anak yang membuat gambar dan pesan untuk para lansia (Gambar 2).

Gambar 1.
Cuplikan Video Senyum untuk Lansia



Sebanyak 32 responden terlibat dalam penelitian ini. Responden mengisi secara mandiri maupun dibantu oleh anggota keluarga untuk mengisi kuesioner pada tautan formulir Google melalui media WhatsApp. Kuesioner digunakan untuk mengungkap data responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan beberapa pertanyaan terkait video “Senyuman untuk Lansia”.

Gambar 2.
Foto Anak yang Mengirim Pesan



Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh melalui formulir Google dapat diketahui beberapa informasi terkait demografi responden (jenis kelamin dan usia) yang ditampilkan pada tabel 1. Seluruh responden (100%) merasakan manfaat dari video “Senyuman untuk Lansia”.

Tabel 1
Data Demografi Responden

Variabel	Jumlah	%	Total
Jenis Kelamin			32
Laki-laki	7	21,9	
Perempuan	25	78,2	
Kelompok Usia			

60 – 64 tahun	13	40,6
65 – 74 tahun	15	46,9
75 – 84 tahun	4	12,5

Lalu berdasarkan pertanyaan terbuka terkait video yang sudah ditonton oleh responden, peneliti mengelompokkan tiga tema jawaban yaitu kesan terhadap video, emosi (positif dan negatif), dan harapan.

Kesan yang diberikan oleh responden terkait video adalah pesan yang disampaikan bermanfaat dan menghibur. Lansia merasa terbantu dengan video yang disertai gambar dan narasi/suara, karena beberapa lansia mengalami kesulitan jika harus membaca pesan melalui gawainya. Pesan dan doa indah yang ditampilkan dalam video membuat lansia merasakan kerinduan khususnya dengan cucu yang tinggal jauh dari mereka. Beberapa foto anak-anak dianggap lucu sehingga menghibur dan mendorong lansia untuk melihat video kembali.

Video “Senyuman untuk Lansia” menstimulus emosi positif pada lansia seperti terharu, senang, bahagia, kasih sayang, semangat dan lega. Lansia merasa dipedulikan dengan adanya video tersebut dan merasa semakin bersemangat dalam menjalani hidup. Meski emosi negatif juga muncul setelah menonton video, namun emosi negatif (sedih dan rindu) yang muncul karena lansia menjadi teringat pada cucu yang belum dapat ditemuinya selama pandemi.

Adapun harapan yang disampaikan lansia dalam survei dapat dikelompokkan pada dua hal yaitu harapan terkait video yang disusun dan harapan pada situasi pandemi secara luas. Para lansia berharap video ini dapat ditonton lebih banyak lansia sehingga lebih banyak lansia yang merasakan manfaat dari video. Kemudian para lansia juga berharap pandemi dapat segera berakhir sehingga semua keadaan menjadi lebih baik dan dapat segera berkumpul dengan keluarga.

Pembahasan

Masa lansia merupakan tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia dan terus mengalami perkembangan baik pada sisi psikologis, sosial, maupun spiritual. Adanya perubahan dalam kehidupan lansia, terkadang menyebabkan lansia sulit menyesuaikan diri karena ada keengganan untuk mempelajari hal baru akibat banyaknya pengalaman yang telah

dilalui lansia dalam hidupnya (Prawitasari, 1994). Erikson (dalam Feist & Feist, 2006; Prawitasari, 1994) menyebutkan bahwa lansia menghadapi tugas perkembangan integritas lawan putus asa. Ketika lansia mencapai integritas, maka lansia berhasil mencapai komitmen dengan dirinya maupun dengan orang lain. Lansia menjadi mampu menerima kondisinya dan segala keterbatasan yang dialaminya. Di sisi lain, ketika lansia gagal mencapai integritas, maka rasa putus asa yang dialaminya. Lansia merasa tidak berguna, banyak mengeluh, menuntut, tidak menikmati masa tua, yang berakibat pada rasa kesal yang dialami keluarga dan orang di sekitarnya.

Keputusan yang dialami lansia dapat mengarah pada berbagai masalah seperti rasa kesepian dan stres yang kemudian akan memperparah kondisi fisik dan kesehatan lansia (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019; Prawitasari, 1994). Oleh karena itu, lansia sangat membutuhkan dukungan sosial dari orang terdekat seperti pasangan, keluarga, anak, tetangga, dsb agar dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi (Naftali, Ranimpi, & Anwar, 2017; Prawitasari, 1994; Sutikno, 2015). Kesadaran akan religiusitas dan latar belakang pendidikan pun ternyata memiliki andil dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi dalam hidup lansia.

Ketika pandemi terjadi, beberapa lansia mengalami keterbatasan mengakses dukungan sosial dari sekitar. Anjuran pemerintah untuk menjaga jarak sosial, pembatasan gerak/mobilitas, dan karantina di rumah berkontribusi pada meningkatkan isolasi sosial pada berbagai kalangan usia, khususnya pada lansia. Sebagai kelompok rentan, lansia dianjurkan untuk berdiam diri di rumah dan menghindari kontak dengan orang lain. Hal ini tentunya menjadi tidak mudah bagi lansia untuk dijalani. Tanpa kondisi seperti ini, lansia sudah sangat mungkin mengalami berbagai permasalahan kesehatan dan psikologis, apalagi ditambah dengan berbagai batasan seperti saat pandemi (Pant & Subedi, 2020). Pengalaman ini membuat lansia tidak dapat bertemu dengan keluarganya yang dapat memengaruhi kehidupannya sehari-hari. Hal ini yang ditemukan dari penelitian ini bahwa para lansia mengalami kerinduan dengan keluarga yang tinggal berjauhan. Jika sebelum pandemi masih ada jadwal bertemu

dengan anak-cucu pada waktu-waktu tertentu, akan tetapi saat pandemi terjadi bertemu dengan anak-cucu menjadi hal yang sulit untuk terjadi.

Salah satu efek anjuran pemerintah terhadap lansia yang kerap dibahas yaitu isolasi sosial. Kondisi ini mengacu pada sebuah keadaan di mana individu tidak memiliki rasa memiliki hubungan sosial, kurangnya keterlibatan dengan orang lain, minimnya jumlah kontak sosial dan merasa kualitas hubungan sosial minim. Hal ini menjadi masalah kesehatan serius ketika dialami oleh lansia. Ketika lansia terus menerus berada dalam kondisi terisolasi begini maka lansia akan merasa kesepian, mengalami masalah emosional, fisik, dan kognitif (Pant & Subedi, 2020).

Selviana (2020) menuliskan beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menjaga kondisi lansia sehat dan bahagia seperti makanan bergizi dan olahraga, perhatian dari keluarga, dan jalinan persahabatan. Ditambah saat masa pandemi, lansia perlu melakukan aktivitas yang disukai di rumah, latihan pernapasan, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, dan menyiapkan alat-alat kesehatan (seperti tensimeter, termometers, oksimeter, masker, cairan pembersih tangan) di rumah. Video "Senyuman untuk Lansia" dianggap sebagai salah satu kegiatan menghadirkan dukungan sosial kepada lansia sehingga rasa terisolasi dapat dikurangi. Hal ini pun mendapat respon positif dari lansia bahwa mereka merasa dipedulikan dan diperhatikan dengan adanya gambar-gambar yang muncul di video. Rasa rindu kepada keluarga khususnya cucu pun dapat sedikit terobati.

Video Senyuman untuk Lansia ternyata juga memunculkan harapan pada lansia yang telah menyaksikannya. Harapan merupakan keyakinan individu terhadap kehidupannya di masa mendatang (Dewi & Nurdin, 2014). Keyakinan ini akan muncul jika didukung oleh lingkungan sekitarnya. Para lansia yang telah menyaksikan video merasa mendapat perhatian dan dukungan dari anak-anak yang muncul di video sehingga mereka menjadi lebih optimis memandang masa depan.

Program disusun menggunakan media dalam jaringan (daring) sebagai upaya preventif terhadap penularan virus COVID-19. Selain itu, dibandingkan dengan bertemu secara tatap-muka dengan lansia, menggunakan media daring jika direncanakan dengan baik justru dapat menjangkau responden yang lebih banyak dalam waktu yang lebih singkat sehingga dinilai

lebih efektif dan efisien. Video "Senyuman untuk Lansia" disusun dengan menyertakan gambar, tulisan, disertai suara, tentunya hal ini dimaksudkan untuk memfasilitasi lansia dalam mengakses video tersebut. Seperti yang diketahui bahwa usia lansia sudah mengalami berbagai penurunan fungsi indera seperti penglihatan dan pendengaran yang mulai berkurang (Fatmawati & Maryam, 2020). Oleh karena itu, perlu memperhatikan berbagai keterbatasan yang dialami oleh lansia ketika menyusun program bagi mereka. Adapun hal yang menjadi keterbatasan program ini selama pandemi Covid-19 yaitu keterbatasan kelompok lansia dalam menggunakan teknologi dan media daring sehingga membutuhkan bantuan dari orang di sekitarnya, baik itu keluarga, perawat, maupun orang lain yang menjadi pengasuh lansia.

Kesimpulan

Video Senyuman Untuk Lansia disambut antusias oleh masyarakat yang dibuktikan oleh tanggapan positif terhadap video. Secara umum para lansia, yang menjadi responden penelitian ini, memiliki tingkat kepuasan yang tinggi dan sangat menyukai video Senyuman Untuk Lansia. Video ini dianggap sebagai bentuk kepedulian generasi muda terhadap para lansia ketika pandemi COVID-19 membatasi jarak dan interaksi sosial karena risiko penularan virus.

Berdasarkan proses yang sudah dilalui, peneliti juga menyimpulkan bahwa untuk program pemberdayaan lansia perlu dilakukan dengan pendekatan personal. Beberapa lansia yang memiliki keterbatasan mengakses teknologi juga memerlukan bantuan orang lain agar dapat memperoleh akses pada video "Senyuman Untuk Lansia".

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini maka disarankan pemberian dukungan sosial secara konsisten terhadap para lansia. Dalam kondisi pandemi, alternatif dukungan sosial dapat diberikan melalui media atau secara daring. Selain itu, untuk kegiatan pemberdayaan yang ingin dilakukan kepada lansia, maka sangat perlu memperhatikan protokol kesehatan pada saat pandemi ini agar lansia tetap terlindungi dan merasa nyaman mengikuti kegiatan yang disusun.

Referensi

- Banerjee, D. (2020). 'Age and ageism in COVID-19': Elderly mental health-care vulnerabilities and needs. *Asian Journal Psychiatry* 51, Received 17 April 2020; Accepted 30 April 2020. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102154>
- Briguglio M, Giorgino R, Dell'Osso B, Cesari M, Porta M, Lattanzio F, Banfi G and Peretti GM (2020). Consequences for the Elderly After COVID-19 Isolation: FEaR (Frail Elderly amid Restrictions). *Front. Psychol.* 11: 1-5. doi: 10.3389/fpsyg.2020.565052
- Chen Y. R. & Schulz PJ. (2016). The Effect of Information Communication Technology Interventions on Reducing Social Isolation in the Elderly: A systematic Review. *Journal of Medical Internet Research.* 18(1):e18. DOI: 10.2196/jimr.4596
- Chhetri, J. K., Chan, P., Arai, H., Chul Park, S., Sriyani Gunaratne, P., Setiati, S., ... Assantachai, P. (2020). Prevention of COVID-19 in older adults: A brief guidance from the International Association for Gerontology and Geriatrics (IAGG) Asia/Oceania region. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 24(5), 471–472. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1359-7>
- Daoust J-F. (2020). Elderly people and responses to COVID-19 in 27 Countries. *PLoS ONE*, 15, (7): e0235590. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235590>
- Fatmawati., & Maryam, S. (2020). Covid-19 dan lanjut usia: kelompok rentan yang terlupakan. *Book Series Psikologi Perkembangan Pandemi Covid-19 dalam Tinjauan Psikologi Perkembangan Volume 1*, 318-330.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality*, 6th edition. New York: McGraw Hill.
- Johnston, J. (2020). Students find creative way to connect with seniors while visits banned. Diakses pada 20 Desember 2020, dari <https://www.cbc.ca/news/canada/british-columbia/give-a-smile-get-a-smile-burnaby-seniors-1.5532440>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *e-journal Keperawatan(e-Kp)* Volume 7 Nomor 2, 1-7.
- Naftali, A.R., Ranimpi, Y.Y., & Anwar, M.A. (2017). Kesehatan spiritual dan kesiapan lansia dalam menghadapi kematian. *Buletin Psikologi*, Vol. 25, No. 2, 124 – 135.
DOI: 10.22146/buletinpsikologi.28992
- Office, E.E. Rodenstein, M. S., & Lindquist, L. A. (2020) Reducing Social Isolation of Seniors during Covid-19 through medical student telephone contact. *Journal of American Medical Directors Association*, 21(7), 48-950. DOI: 10.1016/j.jamda.2020.06.003
- Pant, S., & Subedi, M. (2020). Impact of COVID-19 on the elderly. *Journal of Patan Academy of Health Sciences*, 7(2):32-38.
- Prawitasari, J. E. (1994). Aspek sosio-psikologis lansia di Indonesia. *Buletin Psikologi*, no. 1, 27-34.

Selviana. (2020). Strategi menjaga lansia sehat dan bahagia di tengah pandemi Covid-19. *Book Series Psikologi Perkembangan Pandemi Covid-19 dalam Tinjauan Psikologi Perkembangan Volume 1*, 287-299.

Sutikno, E. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan kesehatan mental pada lansia: Studi cross sectional pada kelompok jantung sehat Surya Group Kediri. *Jurnal Wiyata*, Vol. 2 No. 1, 1-8.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publis
13-07-2021	01-08-2022 sd 22-02-2022	20-02-2022	22-02-2022	27-08-2022

Maya Khairani, Samia Sakinah Mahdi, Syarifa Nessa, Rachmad Farazi, & Trivia Febriyanti
Universitas Syiah Kuala
Email : khairani.maya@unsyiah.ac.id