

## RINGKASAN

Lanjut usia dalam kehidupannya sehari-hari akan banyak mengalami kemunduran dan perubahan. Kekacauan mental akut, nyeri dada, berdebar-debar, sesak nafas, pembengkakan, sulit tidur, pusing dan perubahan mental atau psikologi mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada lansia. Hasil penelitian Yunita, 2020 pada populasi yang sama sebagian besar 71.9 % lansia mengalami tingkat kesejahteraan lansia rendah, studi pendahuluan peneliti didapatkan 81.8 % mengalami depresi berat. Belum ada kegiatan seperti family gathering atau kunjungan secara periodic. Keluarga akan datang bila dihubungi karena ada masalah dengan lansia sering kali sulit.. Kesejahteraan Psikologis rendah pada lansia dapat menyebabkan depresi, ansietas, gangguan somatisasi. Tujuan abdimas ini adalah memberikan dukungan sosial keluarga melalui family gathering untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia Di Pondok Lansia Al-Ishlah Malang, dengan Metode Brain storming, pendampingan, penkes dan peergroup. Didapatkan hasil: kegiatan brain storming terlaksana pada tanggal 15 Januari 2022 dihadiri 9 orang terdiri dari Tim Abdimas, Pengurus Yayasan dan Pengelola. Sosialisasi agenda *family gathering* dihadiri 14 orang Tim Abdimas, Pengurus Yayasan dan Pengelola. *Family gathering* dan pendidikan kesehatan dihari 38 keluarga lansia, terlaksana semua agenda terjadi peningkatan pengetahuan keluarga lansia tentang kesejahteraan psikologis lansia dan mencapai lansia sehat dan sejahtera. Tahap akhir evaluasi kegiatan yaitu terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis lansia antara sebelum dan sudah dilaksanakan *family gathering*, terbentuk paguyupan keluarga lansia Pondok Al Islah dan rencana tindak lanjut akan melaksanakan pemantapan organisasi dan program paguyupan, kegiatan konseling oleh tenaga professional, dan melaksanakan *family gathering* secara periodik.

## BAB 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Analisis Situasi

Lansia mengalami multidegenerative secara fisik, psikologis, social, dan spiritual. Multidegeneratif sering kali menimbulkan keluhan fisik, sakit, dan kegagalan fungsi organ, motoric, kognitif. Kondisi perubahan dan penurunan fungsi organ dapat menghalangi lansia untuk berinteraksi dengan lingkungan dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan Psikologis merupakan hal mendasar pada lansia. Kesejahteraan Psikologis adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa banyak kesesuaian tingkah laku dengan ideal diri. Semua lansia berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucunya dengan penuh kasih sayang dan rasa cinta. Namun tidak semua lansia dapat merasakan kondisi tersebut apalagi bagi lansia yang jauh dari keluarga seperti lansia yang berada di pondok

lansia atau panti wredha. Rasa tidak dibutuhkan lagi, tersisih dari keluarga, tidak menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh dan adanya kematian pasangan. Kondisi ini dapat menimbulkan keadaan yang kurang menguntungkan bagi para lansia. Lansia yang mengalami perasaan-perasaan negatif seperti ini akan memicu banyak permasalahan dalam kehidupannya. Dan apabila kondisi ini tidak segera teratasi maka lansia akan sulit mencapai kesejahteraan psikologis.

Menurut Badan Pusat Statistik tahun 2020, Dalam waktu hampir lima dekade, persentase lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2020), Meningkatnya jumlah lansia beriringan dengan peningkatan jumlah rumah tangga yang dihuni oleh lansia. Persentase rumah tangga lansia pada tahun 2020 sebesar 28.48%, dimana 62.28% diantaranya dikepalai oleh lansia. Dibutuhkan perhatian yang cukup tinggi dari seluruh elemen masyarakat terkait hal ini, karena lansia yang tinggal sendiri membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar mereka mengingat hidup mereka lebih beresiko. Aspek penting yang akan berdampak terhadap kualitas hidup lansia, diantaranya pendidikan dan kesehatan. Hasil penelitian Yunita, 2020 pada populasi yang sama didapatkan hasil bahwa sebagian besar 71.9 % lansia mengalami tingkat kesejahteraan lansia rendah, studi pendahuluan peneliti lakukan bulan Januari 2021 didapatkan 81.8 % mengalami depresi berat, dan 75 % lansia menggunakan alat batu berjalan. Berdasarkan studi komparasi oleh Wulandari (2011) terhadap lansia di Semarang, menemukan bahwa proporsi depresi pada lansia di komunitas 60% lebih besar daripada proporsi depresi pada lansia di panti wreda yaitu sebesar 38,5%. Berdasarkan wawancara dengan beberapa lansia merasa sedih karena jauh dari keluarga, menganggap dirinya sudah tua, sakit-sakitan sehingga malu dan minder ketika tinggal dipanti serta merasa terbuang dan merasa tidak berguna lagi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis adalah faktor demografis dan klasifikasi sosial. Faktor demografis tidak terlalu memberi aspek penting dalam kesejahteraan psikologis. Demografis meliputi ras, usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan dan status social. Menurut Febriani (2012), ketidakberhasilan lansia dalam menyesuaikan diri dengan perubahan akan memunculkan emosi-emosi negatif seperti mudah marah, sering ngambek, suka bertengkar, cemas berlebihan, dan merasa tidak puas atau kecewa. Sebaliknya lansia yang mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan dan kemunduran yang dialaminya akan memunculkan perasaan positif, seperti merasa bahagia, merasa berguna, semangat menjalani hidup, dan tetap berusaha memanfaatkan waktu seefektif mungkin dengan terlibat dalam aktivitas yang disenanginya.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia, salah satunya adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga/sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya (Sarafino, 2006) Dukungan sosial keluargaberasal dari teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya. Tujuan dari dukungan sosial keluarga ini adalah memberi dukungan dalam mencapai tujuan dan kesejahteraan hidup, dapat membantu perkembangan pribadi yang lebih positif memberikan dukungan pada lansia dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari. Orang yang mempunyai hubungan dekat mampu mengatasi *stressor* (misalnya kehilangan pekerjaan, mengidap penyakit, berpisah dengan pasangan hidup, dsb.) dengan lebih baik.

## 1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi di atas maka permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah:

Permasalahan :

1. Belum memiliki agenda kegiatan pertemuan dengan keluarga lansia
2. Keterlibatan keluarga dalam dukungan sosial kurang
3. Kurangnya pengetahuan tenaga dan sumber profesional sebagai pemateri

Solusi yang ditawarkan:

1. Belum memiliki agenda kegiatan pertemuan dengan keluarga lansia
2. Keterlibatan keluarga dalam dukungan sosial kurang
3. Kurangnya pengetahuan tenaga dan sumber profesional sebagai pemateri

## BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Melalui kegiatan pengabdian ini, target dan luaran yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.1 Solusi yang ditawarkan**

NO	MASALAH	SOLUSI
1	Belum memiliki agenda kegiatan pertemuan dengan keluarga lansia	Membantu membuat agenda family gathering
2.	Keterlibatan keluarga dalam dukungan sosial kurang	Meberikan sosialisasi tentang kesejahteraan lansia
3.	Kurangnya pengetahuan tenaga dan sumber profesional sebagai pemateri	Menyediakan tenaga profesional terkait kebutuhan yang dimaksud