

UPAYA PENINGKATAN QUALITY OF LIFE PARA LANJUT USIA DI MASA PANDEMI COVID-19

Laila Azkia, Yuli Apriati, Alfisyah

Program Studi Pendidikan Sosiologi, FKIP, Universitas Lambung Mangkurat
laila.azkia@ulm.ac.id, yuli.apriati@ulm.ac.id, elfis.albanjari@ulm.ac.id

Abstract

During the COVID-19 pandemic, physical social interaction restrictions were imposed on the mental health of the elderly. All activities that involve the presence of many people are avoided, so that the elderly no longer have a place to interact and communicate with each other, including with peers, one of which is the Elderly Posyandu (Indarwati, 2020). Therefore, many elderly people feel lonely during this pandemic. This affects the mental health of the elderly. One of the efforts to overcome this is through giving attention from distant families such as children who are wandering. This attention is in the form of communicating and interacting through communication media. So there needs to be someone who facilitates online communication for the elderly with relatives to minimize the feeling of loneliness experienced by the elderly.

Keywords: Quality of Life, Alderly people, Covid-19 pandemic.

Abstrak

Di masa pandemic covid-19 dilakukan pembatasan interaksi sosial secara fisik berpengaruh pada Kesehatan mental lansia. Semua kegiatan yang melibatkan kehadiran banyak orang dihindari, sehingga lansia tidak lagi punya wadah untuk saling berinteraksi dan berkomunikasi termasuk dengan teman sebaya salah satunya di Posyandu Lansia [1]. Oleh karenanya banyak lanjut usia yang merasa kesepian di masa pandemi seperti sekarang ini. Hal ini berpengaruh terhadap Kesehatan mental lansia. Salah satu upaya mengatasinya adalah melalui pemberian perhatian dari keluarga yang jauh seperti anak yang sedang merantau. Perhatian tersebut dalam bentuk berkomunikasi dan berinteraksi melalui media komunikasi. Sehingga perlu ada yang memfasilitasi komunikasi online bagi lansia dengan kerabat untuk meminimalkan rasa kesepian yang dialami lansia.

Kata kunci: Quality of Life, Lanjut Usia, Pandemi Covid-19.

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberi dampak signifikan di seluruh dunia dan seluruh lapisan masyarakat, tak terkecuali lanjut usia. Lanjut usia merupakan tahap terakhir dalam kehidupan manusia, setelah melalui tahap bayi, anak-anak, remaja, dan dewasa. Pada setiap tahapan kehidupan, seseorang menemukan dirinya dalam situasi dan menghadapi masalah yang berbeda. Masalah yang dihadapi lansia dapat dibagi ke dalam 5 aspek yaitu

masalah fisiologis, masalah sosial, masalah finansial, masalah emosional, dan masalah psikologis. Kelima aspek masalah tersebut saling terkait satu sama lain [2], [3].

Lanjut usia khususnya perempuan dan seluruh lansia pada umumnya menghadapi resiko yang signifikan terkena Covid-19. Data WHO menyebutkan bahwa 95% kematian terjadi pada usia lebih dari 60 tahun atau lebih awal. Adanya kebijakan untuk tetap tinggal di rumah

dan Langkah-langkah lain yang membatasi pergerakan, dapat berkontribusi pada peningkatan kekerasan pada perempuan lansia pada khususnya dan lansia pada umumnya. Stress, terganggunya hubungan sosial, hilangnya pendapatan, dan berkurangnya akses ke berbagai layanan dapat memperburuk resiko kekerasan bagi perempuan lansia pada khususnya dan lansia pada umumnya. Pemerintah dan pihak berwenang diingatkan oleh WHO bahwa semua masyarakat harus didukung untuk memastikan lansia mendapatkan apa yang dibutuhkannya. Semua lanjut usia harus diperlakukan dengan hormat dan bermartabat selama masa pandemic ini [4].

Beberapa contoh kasus yang menimpa perempuan lansia saat pandemic Covid-19 : (1) dua perempuan lansia menjadi korban penipuan dengan modus pendaftaran bantuan Covid-19 di Pelabuhan Ratu. (2) Perempuan lansia tinggal sendiri saat pandemic. Sesosok mayat perempuan lansia di Jawa Tengah ditemukan tergeletak di depan pintu kamar mandi. (3) Seorang perempuan lansia di usir keluarganya dan terlantar di Jalan di Kota Tuban, Jawa Timur. Beberapa kasus tersebut menyadarkan kita bahwa kondisi lansia memprihatinkan dan lansia perlu lebih diperhatikan di masa pandemi seperti sekarang ini.

Salah satu cara mengatasi kondisi lansia yang memprihatinkan di masa pandemic Covid-19 adalah dengan mengupayakan meningkatkan kualitas hidup lanjut usia atau quality of life. Quality of Life lansia adalah sebuah indikator seseorang terhadap apa yang ia rasakan dalam kehidupan yang mereka jalani [5].

Pembatasan interaksi sosial secara fisik berpengaruh pada

Kesehatan mental lansia. Semua kegiatan yang melibatkan kehadiran banyak orang dihindari, sehingga lansia tidak lagi punya wadah untuk saling berinteraksi dan berkomunikasi termasuk dengan teman sebaya salah satunya di Posyandu Lansia [1]. Oleh karenanya banyak lanjut usia yang merasa kesepian di masa pandemi seperti sekarang ini. Sehingga peran keluarga sangat diharapkan.

Keluarga merupakan pondasi dasar bagi lanjut usia. Dukungan dan perhatian keluarga sangat dibutuhkan oleh lansia, terutama di masa pandemi Covid-19 [1]. Perlindungan yang diberikan keluarga berupa pelaksanaan protokol Kesehatan dan melindungi lansia dari paparan virus sangat penting untuk dilakukan. Hal yang tak kalah pentingnya adalah menjaga dan melindungi Kesehatan mental lanjut usia, salah satunya melalui pemberian perhatian dari keluarga yang jauh seperti anak yang sedang merantau. Perhatian tersebut dalam bentuk berkomunikasi dan berinteraksi melalui media komunikasi. Sehingga perlu ada yang memfasilitasi komunikasi online bagi lansia dengan kerabat untuk meminimalkan rasa kesepian yang dialami lansia.

METODE

Pengabdian masyarakat dengan judul “Upaya Peningkatan Quality of Life Para Lanjut Usia di Masa Pandemi Covid-19”, dilaksanakan oleh tiga orang dosen dan 3 orang mahasiswa. Target dari pengabdian ini adalah melakukan upaya peningkatan quality of life atau kualitas hidup lanjut usia di masa pandemic covid-19. Target ini bertujuan untuk membantu Kementerian Sosial dan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia yang terus

berupaya meningkatkan kualitas hidup lanjut usia

Luaran dari pengabdian ini adalah terlaksananya upaya peningkatan quality of life atau kualitas hidup lanjut usia di masa pandemi Covid-19. Sehingga luaran yang dihasilkan akan berupa : (1) Sasaran berupa keluarga dari lanjut usia mendapatkan sosialisasi tentang kerentanan dan pentingnya memberi perhatian serta menjaga kuantitas dan kualitas komunikasi dengan keluarga yang berusia lanjut. (2) Meningkatkan kualitas hidup lanjut usia lewat memberi fasilitas komunikasi online serta hadiah sebagai bentuk perhatian dan kepedulian keluarga dekat yang berlokasi jauh.

Pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Upaya Peningkatan Quality of Life Para Lanjut Usia di Masa Pandemi Covid-19” di Martapura, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan ini akan dilaksanakan dengan menggunakan metode kooperatif-partisipatif. Metode kooperatif-partisipatif merupakan metode pengabdian masyarakat yang melibatkan partisipasi peserta serta mahasiswa dengan tim pengusul IBM dari perguruan tinggi.

Pengabdian ini dilaksanakan di asrama Al Mubarak. Asrama Al Mubarak dulunya merupakan tempat tinggal yang ditempati oleh keluarga Syekh Ali Bin Mubarak Bin Seff Al Hadrami yang berdiri pada tahun 1975. Dulunya rumah tersebut adalah merupakan rumah dari kerabat kesultanan Banjar yang dibeli oleh Syekh Ali untuk ditempati Bersama keluarga. Setelah dibeli rumah tersebut dilakukan pemugaran secara menyeluruh dan di tempati pada 12 Februari 1977. Selang beberapa tahun tepatnya pada juli 1979 Syekh Ali wafat dan rumah tersebut diserahkan

kepada anaknya yang bernama syekh Mubarak bin Ali untuk beliau tempati beserta keluarga. Rumah yang terletak di jalan Mesjid atau tepatnya di Pasayangan Martapura merupakan tempat yang sangat strategis, hal ini karena letaknya yang tidak jauh dari Pondok Pesantren Darussalam Martapura dan mesjid Agung Al Karomah Martapura, serta pasar martapura. Di dekat rumah juga terdapat makam tuan guru Syeh Abdul Kadir Hasan (Guru Tuha) salah seorang pendiri Ponpes Darussalam Martapura. Rumah ini terus ditempati Syekh Mubarak bin Ali Bersama Keluarga. Namun sepeninggal Syekh Mubarak pada bulan Mei tahun 2008 rumah ini kosong dan Nampak tidak terurus dan terawat dengan baik, hal ini dikarenakan ahli waris dari pemilik rumah tersebut masing-masing sudah berkeluarga dan memiliki rumah tersendiri. Akhirnya pada tahun 2016 atas rapat dan kesepakatan ahli waris syekh Mubarak bin Ali didirikanlah asrama Al Mubarak untuk menampung para santri laki-laki yang belajar agama di pondok pesantren Darussalam Martapura.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan pengabdian, tim pengabdi menelusuri permasalahan sosial yang dialami lanjut usia selama Pandemi ini. Dari penelusuran tersebut pengabdi menemukan bahwa ada masalah yang dimiliki lanjut usia yaitu quality of life yang rendah. Lanjut usia merasa kesepian selama pandemi ini. Banyak aktivitas yang biasa mereka lakukan tidak bisa dilakukan selama pandemi. Aktivitas tersebut seperti pengajian, arisan, posyandu lanjut usia, pernikahan dan acara pertemuan keluarga lainnya. Pembatasan sosial berupa larangan berkumpul membuat

berbagai aktivitas tersebut tidak bisa dilaksanakan. Hal ini membuat lanjut usia merasa kesepian dan akhirnya quality of life-nya rendah.

Masalah yang dihadapi lanjut usia diatas membuat tim pengabdian tergugah untuk melakukan sebuah pengabdian yang bertujuan untuk meningkatkan quality of life lanjut usia. Upaya konkret yang dilakukan adalah dengan mensosialisasikan pentingnya memberi perhatian lebih kepada lanjut usia di masa pandemi karena salah satu kelompok usia yang paling terkena dampak negatif dari pandemi adalah lanjut usia. Sosialisasi diberikan kepada penghuni Asrama Al Mubarak yang notabane nya adalah siswa di Pondok Pesantren Darussalam. Siswa-Siswa tersebut merantau ke Martapura Kabupaten Banjar dan meninggalkan untuk sementara orang tua mereka yang merupakan lanjut usia di kampung halaman. Selain sosialisasi tim pengabdian juga mengupayakan meningkatkan perhatian serta komunikasi dari anak ke orang tua yang merupakan lanjut usia. Komunikasi berupa video call, sehingga siswa di Asrama diberi kuota untuk memvideo call orang tua mereka. Komunikasi semacam ini tentu adalah hal yang membahagiakan bagi orang tua dan bisa meningkatkan quality of life lanjut usia.

Kegiatan pengabdian dilakukan pada hari Minggu pagi. Pemilihan hari ini dikarenakan tim pengabdian tidak ingin proses perkuliahan yang tim pengabdian lakukan terganggu jika dilaksanakan pada hari kerja. Pagi hari dipilih karena para penghuni Asrama belum berangkat ke Pondok Pesantren Darussalam sehingga mereka lebih segar dalam menerima sosialisasi. Tim pengabdian datang ke asrama di damping oleh pengelola Asrama dan perwakilan

desa setempat. Saat memulai acara pengabdian, ketua tim pengabdian sebelumnya memperkenalkan diri dan memaparkan maksud serta tujuan dari kedatangan tim ke Asrama.

Tim pengabdian juga mengajak seorang ustadz untuk membantu ketua tim pengabdian dalam menyampaikan sosialisasi terkait pentingnya memperhatikan lanjut usia di masa pandemi ini. Ustadz memaparkan tentang tingginya kedudukan orang tua dalam Islam. Selain itu, ustadz juga memaparkan tentang pentingnya menjadi anak berbakti kepada orang tua. Ustadz tersebut berkata bahwa Islam sangat memuliakan kedudukan orang tua dan doa orang tua itu penting untuk melancar serta mensukseskan perjalanan hijrah penghuni asrama dalam menuntut ilmu meninggalkan kampung halaman.

Para penghuni Asrama Al Mubarak memperhatikan dengan seksama apa yang disampaikan ustadz dan ketua tim pengabdian. Ustadz menyampaikan pentingnya memberi perhatian kepada orang tua yang merupakan lanjut usia. Lanjut usia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia yang merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Elizabeth B. Hurlock menyatakan bahwa usia tua merupakan periode penutup dalam rentang kehidupan seseorang, yaitu sebuah periode seseorang yang telah beranjak dari periode yang produktif (Fitri & Irdil, 2016).

Pada masa pandemi Covid-19, lanjut usia merupakan kelompok rentan. Sedangkan jumlah lanjut usia di Indonesia lebih dari 25 juta jiwa. Angka ini menunjukkan bahwa masyarakat yang rentan pada masa pandemi Covid-19 berjumlah sangat besar (Hakim, 2020). Ditengah

pandemi Covid-19 diharapkan lanjut usia tidak banyak menghabiskan waktu diluar rumah dan tidak berada di tempat umum yang terdapat banyak kerumunan orang, agar lanjut usia tidak menjadi korban penularan Covid-19 (Panjaitan et al., 2021). Oleh karenanya, lanjut usia banyak yang memiliki perasaan kesepian dan merasa tidak diperhatikan. Hal semacam ini tentu tidak baik untuk imunitas lanjut usia di masa pandemi ini. Hal semacam ini juga membuat kualitas hidup lanjut usia bisa menjadi rendah di masa pandemi. Menurut Rapley, Kualitas hidup adalah sejauh mana seseorang dapat merasakan dan menikmati terjadinya segala peristiwa penting dalam kehidupannya sehingga kehidupannya menjadi sejahtera (Ika Nur Rohmah & Bariyah, n.d.) .

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup lanjut usia adalah dengan membangun komunikasi yang intens di keluarga khususnya anggota keluarga yang keberadaannya jauh dari lanjut usia tersebut. Oleh karena itu, tim pengabdian meminta kepala penghuni Asrama Al Mubarak untuk intens menghubungi dan berkomunikasi aktif dengan orang tua mereka. Sering berkomunikasi adalah salah satu bentuk perhatian yang diberikan oleh anak kepada orang tuanya. Hal ini tentu akan membuat orang tua senang dan merasa diperhatikan.

Setelah mendapat sosialisas, penghuni asrama Al Mubarak melakukan proses komunikasi dengan anggota keluarga mereka yang masuk dalam kategori lanjut usia. Salah satunya adalah yang dilakukan oleh Abdurahman. Ia menghubungi ibunya yang berada di kampung di daerah Pengaron Kalimantan Selatan seperti yang terlihat pada gambar 4. Ibu Abdurahman bernama Komariah

berusia 58 tahun. Komariah tinggal dirumah sendirian setelah suaminya meninggal dan anaknya yaitu Abdurahman merantau untuk menuntut ilmu di Kabupaten Banjar, Martapura.

Komunikasi juga dilakukan oleh penghuni asrama lain, yang bernama Muhammad Murjani. Orang tuanya tinggal di Desa Paring Tali, Kecamatan Simpang Empat, Kabupaten Banjar. Muhammad Murjani adalah anak ketujuh dari tujuh orang bersaudara. Orang tuanya sehari-hari bekerja sebagai petani di desa. Orang tua yang di video call oleh Muhammad Murjani adalah ibunya bernama Armas, seperti yang terlihat pada gambar 5. Ibu Armas lahir di desa Paring Tali pada tanggal 05 Oktober 1968. Saat ini usia beliau adalah 53 tahun.

Pengabdian ini adalah salah satu usaha yang dilakukan oleh tim pengabdian untuk membantu pihak-pihak yang terdampak pandemi Covid-19 salah satunya adalah kelompok usia teratas yaitu lanjut usia atau lansia. Walaupun sasaran dari tujuan pengabdian ini adalah lanjut usia namun yang tim pengabdian dekati adalah golongan pelajar yang sedang merantau jauh dari orang tuanya yang merupakan lanjut usia. Hal ini karena hasil pengabdian tim pengabdian sebelumnya di panti sosial tresna werdha, yaitu para lanjut usia sangat berharap adanya perhatian dalam bentuk komunikasi seperti dijenguk atau di telpon oleh keluarga terdekat mereka salah satu yang paling mereka harapkan adalah anak-anak mereka. Sehingga pengabdian ini tujuannya adalah membuat lanjut usia meningkat kualitas hidupnya dengan cara mendekati anak-anak mereka yang kemudian melakukan komunikasi dalam bentuk video call.

KESIMPULAN

Proses pengabdian ini tidak dilaksanakan secara sempurna dikarenakan pandemi Covid 19. Namun, pelaksanaannya tetap berjalan dengan sesuai tujuan dari pengabdian masyarakat yang tim rumuskan. Pengabdian ini adalah salah satu usaha yang dilakukan oleh tim pengabdian untuk membantu pihak-pihak yang terdampak pandemi Covid-19 salah satunya adalah kelompok usia teratas yaitu lanjut usia atau lansia. Walaupun sasaran dari tujuan pengabdian ini adalah lanjut usia namun yang tim pengabdian dekati adalah golongan pelajar yang sedang merantau jauh dari orang tuanya yang merupakan lanjut usia. Hal ini karena hasil pengabdian tim pengabdian sebelumnya di panti sosial tresna werdha, yaitu para lanjut usia sangat berharap adanya perhatian dalam bentuk komunikasi seperti dijenguk atau di telpon oleh keluarga terdekat mereka salah satu yang paling mereka harapkan adalah anak-anak mereka. Sehingga pengabdian ini tujuannya adalah membuat lanjut usia meningkat kualitas hidupnya dengan cara mendekati anak-anak mereka yang kemudian melakukan komunikasi dalam bentuk video call.

REFERENSI

- R. Indarwati, "Lindungi lansia dari Covid-19," *Indonesian Journal of Community Health Nursing (Jurnal Keperawatan Komunitas)*, vol. 5, no. 1, 2020.
- S. Sulastri and S. Humaedi, "Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Dalam Panti," 2019.
- L. Azkia, "Life History : Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera ," *Jurnal Padaringan*, vol. 1, no. 3, 2019.

"Panduan Perlindungan Lanjut Usia berperspektif Gender Pada Masa Covid-19," Jakarta, 2020.

- D. Handayani, Y. Hidayat, and L. Azkia, "Kesejahteraan Subjektif Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan," *Jurnal Padaringan*, vol. 2, no. 1, pp. 156–163, 2020.