

GRATITUDE PADA CAREGIVER KELUARGA YANG MERAWAT LANSIA

Lukas Onny Setiyoko

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. lukas.17010664063@mhs.unesa.ac.id

Nurchayati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. nurchayati@unesa.ac.id

Abstrak

Sebagai salah satu syarat kesejahteraan lansia, perawatan lansia kerap dibebankan pada anggota keluarga sebagai *caregiver*. Merawat lansia tak jarang merupakan beban berat. *Gratitude* menjadi salah satu faktor yang dapat membantu *caregiver* menghindari kondisi kewalahan. Riset ini mengkaji dua fenomena: 1) tantangan para *caregiver* keluarga dalam merawat lansia berketerbatasan fisik, dan 2) *gratitude* dalam diri mereka sebagai perawat lansia dan peran *gratitude* dalam membantu mereka menyiasati dan memaknai tantangan tugas perawatan. Dengan berpendekatan studi kasus, riset psikologi kualitatif ini mengolah data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara semi-terstruktur. Partisipan penelitian ini adalah dua perempuan yang minimal telah satu tahun merawat lansia berketerbatasan fisik yang tinggal serumah dengan mereka. Ditemukan bahwa dalam merawat lansia, para *caregiver* ini menghadapi dua tipe tantangan, yaitu objektif dan subjektif. Tantangan objektif mereka mencakup bagaimana menjaga kebersihan pribadi lansia dan memenuhi kebutuhan lansia akan gizi seimbang. Adapun tantangan subjektif mereka adalah campur-aduk emosi terhadap lansia yang mereka rawat, yaitu kesedihan, kejengkelan, dan belas kasihan. Tersingkap pula dalam riset ini bahwa *gratitude* membantu para *caregiver* dalam menanggung beban sehari-hari merawat lansia dan menemukan makna di dalamnya. *Gratitude* mengandung tiga komponen, yaitu *sense of abundance*, *appreciation for others*, dan *simple appreciation*.

Kata kunci: *gratitude*, *caregiver* keluarga, lansia

Abstract

Elder care is one of the necessities of life for the elderly to enjoy well-being. Usually, the onus is on families to look after their elderly relatives. A sense of gratitude helps these family carers to avoid physical and mental burnout. Using the case-study approach, this qualitative, psychological research examines the challenges confronting family carers of elderly relatives with physical limitations. The study also explores the role of gratitude in helping the family caregivers to manage and find meaning in the day-to-day challenges of elder care. Semi-structured interviews were conducted with two adult women who had looked after their physically challenged, elderly relatives for more than a year. Analysis of the interview data shows that they were faced with two types of challenges, objective and subjective. Objective challenges included nourishing the elderly and keeping their personal hygiene, while the subjective ones involved the mixed feelings of sorrow, pity, and exasperation toward the elderly under their care. These caregivers exhibited a sense of gratitude, which consisted of a sense of abundance, simple appreciation, and appreciation for others, and which had helped them cope with the daily burden of elderly care.

Keywords: *gratitude*, *family caregiver*, *elderly*

PENDAHULUAN

Permasalahan yang akan dihadapi oleh masyarakat Indonesia dan juga masyarakat global adalah meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Penduduk dengan usia 60 tahun atau lebih diprediksikan mengalami peningkatan pada tahun 2020. *World*

Population Prospect (WPP) memberikan prediksinya terhadap peningkatan jumlah penduduk lansia hingga mencapai 27,52 juta jiwa di Negara Indonesia pada tahun 2020 (United Nation, 2019). Ledakan jumlah populasi lansia ini tentunya menjadi perhatian khusus baik bagi pemerintahan maupun masyarakat. Berbagai upaya dan kebijakan perlu dilakukan guna memberikan dan menjamin hari tua para lansia tersebut. Salah satu upaya

dari penjaminan ini adalah upaya perawatan pada lansia. Perawatan pada lansia menjadi salah satu upaya penting dalam menjamin kehidupan lansia di hari tua mereka. Salah satu pihak yang berperan penting dalam perawatan lansia adalah *caregiver*. John Hopkins University (2006) mendefinisikan *caregiver* sebagai orang yang memberikan pelayanan terhadap orang lain dengan menyesuaikan kebutuhannya. *Caregiver* merupakan orang yang melakukan perawatan tanpa dibayar atau diberi upah kepada orang yang memiliki permasalahan pada kondisi kesehatan baik secara fisik maupun mental, penyakit kronis, orang yang rentan maupun lansia (Scotia(2018). Berdasarkan kedua definisi tersebut, *caregiver* merupakan seseorang yang memberikan pelayanan atau perawatan terhadap keluarga, teman, kenalan, pasangan maupun orang lain yang mengalami permasalahan seperti penyakit, kerentanan, maupun kondisi lansia yang dialaminya.

Caregiver terbagi menjadi dua jenis yaitu *caregiver* formal dan *caregiver* informal. *Caregiver* formal merupakan perawat yang berasal dari sistem pemberian pelayanan seperti karyawan rumah perawatan atau rumah perawatan kesehatan baik dibayar maupun secara sukarela. *Caregiver* informal merujuk pada seseorang yang menyediakan perawatan tanpa bayaran seperti keluarga, teman, tetangga maupun pasangan (Sheets & Gleason, 2010). Sebuah riset menemukan *caregiver* informal memiliki tingkatan lebih tinggi dalam distress emosi, perasaan sedih dan waktu kerja dalam perawatan dibandingkan *caregiver* formal (Diniz et al., 2018). Hal ini berkaitan dengan kedekatan yang dimiliki oleh *caregiver* informal terhadap orang yang dirawatnya. Ketika *caregiver* merupakan anggota keluarga sendiri, perawatan yang dilakukan akan dirasakan lebih banyak membuat *caregiver* tersebut stres (Diniz et al., 2018). Pelaku *Caregiver* informal adalah keluarga sendiri, dapat juga disebut dengan *caregiver* keluarga.

Menjadi *caregiver* keluarga bagi lansia tidak mudah. hal ini berkaitan dengan permasalahan-permasalahan yang muncul dalam perawatan yang dilakukan baik permasalahan objektif, yakni permasalahan pratikal yang muncul akibat merawat; maupun permasalahan subjektif, yakni reaksi secara psikologi terhadap pengalaman dalam merawat. Permasalahan objektif berwujud persoalan biaya perawatan, pengurangan pemasukan, batasan dalam gaya hidup, kekacauan dalam hubungan keluarga, dan dampak negatif pada kesehatan *caregiver* keluarga. *Caregiver* dihadapkan pada tuntutan pemenuhan nutrisi, pemenuhan istirahat, pemenuhan eliminasi (seperti buang air kecil maupun buang air besar) dan pemenuhan kebersihan (Prabasari, Juwita, & Maryuti, 2017). Permasalahan subjektif berwujud permasalahan subjektif berupa perasaan sedih, kecemasan, frustrasi, stres,

malu, dan duka yang dialami oleh *caregiver* keluarga. Selain itu, perasaan kesal merupakan perasaan yang dialami oleh sebagian besar *caregiver* saat merawat lansia (Yuniati, 2017). Kedua permasalahan tersebut merupakan beban (*burden*) yang dialami oleh *caregiver* keluarga.

Beban *caregiver* atau *caregiver burden* merupakan ketegangan yang dialami oleh pemberi perawatan yang berkaitan dengan masalah dan tantangan yang dihadapinya (Zarit, Reever & Peterson (1980). Jagannathan dkk. (2014) menjelaskan beban *caregiver* merupakan kondisi yang *caregiver* dapat rasakan terhadap keadaan kesehatan fisik, keuangan, emosional dan kehidupan sosialnya akibat perawatan yang dilakukannya. Beban yang dialami *caregiver* memiliki berbagai dampak seperti kematian, penurunan berat badan, defisit perawatan diri, gangguan tidur, depresi, penurunan aktivitas sosial kecemasan dan bunuh diri (Adelman, Tmanova, Delgado, Dion, & Lachs, 2014). Beban *caregiver* juga dapat berhubungan dengan perilaku tidak wajar dan perilaku agresif terhadap lansia yang dirawatnya (Orfila et al., 2018).

Hasil riset menunjukkan kasus-kasus penyiksaan, penganiayaan dan penelantaran pada lansia yang justru dilakukan oleh anggota keluarga sebagai *caregiver*. Sebagai contoh, di Jakarta, seorang istri muda menganiaya suami lansianya (KompasTv, 2019). Di Karanganyar, seorang kakek lumpuh ditinggalkan di pinggir jalan oleh anggota keluarganya (Isnanto, 2018). Kasus-kasus tersebut hanya salah satu contoh yang berhasil terungkap melalui media. Masih banyak contoh kasus lain yang tidak terungkap. Menurut Pengurus Asosiasi LBH APIK Budi Wahyuni (Madrim, 2020), hal ini karena kasus kekerasan terhadap lansia dianggap tidak penting sehingga sering tidak dilaporkan sehingga rekam data tentang kekerasan pada lansia pun juga minim. Walaupun demikian, data awal yang diperoleh peneliti atas kasus kekerasan pada lansia cukup tinggi. Sebagai contoh, dari kasus yang ditangani LBH APIK antara Juli 2019-2020 di tiga kota Indonesia saja menunjukkan 68 kasus kekerasan yang meliputi 32 kasus penelantaran, 24 kasus kekerasan psikologis, dan 12 kasus kekerasan fisik (Madrim, 2020).

Pada salah satu kasus di Kendal, seorang kakek dengan usia 65 tahun terekam disiksa oleh cucunya sendiri yang berusia 22 tahun. Berdasarkan keterangan cucu, dia merasa kesal dengan kelakuan kakek yang menaruh pelet ikan yang ada di bak mandi (CNN Indonesia, 2019). Hal ini dapat terjadi pada perawatan lansia dikarenakan sang cucu masih belum mengalami kematangan emosional dalam merawat lansia. Berdasarkan hasil riset, ditemukan pada rentang usia 21-44 tahun terdapat kemungkinan kegagalan dalam memahami keinginan lansia yang dapat memicu konflik

akibat belum tercapainya kematangan emosional dalam perawatan lansia (Maryam, Rosidawati, Riasmini, & Suryati, 2012). Hal ini menjelaskan munculnya rasa kesal pada cucu terhadap kakeknya yang berujung dengan penyesalan. Paparan kasus di atas menjelaskan bahwa merawat lansia bukan persoalan mudah dan memberikan dampak pada *caregiver*.

Dampak dari beban *caregiver* keluarga dapat dicegah dengan mengekspresikan *gratitude*. *Gratitude* merupakan sikap menyadari pentingnya mengungkapkan penghargaan terhadap kehidupan sebagai sebuah karunia (Watkins dkk., (2003). Menurut Listiyandini dkk. (2015) *gratitude* merupakan apresiasi individu terhadap segala yang dimiliki dan terjadi dalam kehidupannya baik yang didapat dari Tuhan, sesama manusia, makhluk lain dan berasal dari alam sehingga membuat individu melakukan hal serupa pada individu lain agar merasakan hal serupa. *Gratitude* berkaitan dengan penggunaan *emotion-focused coping* seperti *positive reframing*, penerimaan, *humour*, pencarian emosional dukungan sosial, dan coping keagamaan pada *caregiver* keluarga (Lau & Cheng, (2015). Selain itu, *gratitude* juga berkaitan dengan kompetensi *caregiving* dan dukungan sosial. Hal ini akan berpengaruh pada permasalahan psikologis seperti beban merawat dan simptom depresi. Pengekspresian *gratitude* dapat menurunkan beban merawat yang dialami oleh keluarga selaku *caregiver* (Amaro (2017). Pengekspresian *gratitude* juga dapat mengurangi konflik yang dialami keluarga terkait perawatan dan meningkatkan kontribusinya dalam perawatan (Amaro (2017).

Menurut Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) terdapat tiga aspek yang dimiliki oleh orang dalam menggambarkan *gratitude* mereka. Pertama, individu tidak merasakan kekurangan dalam kehidupannya dengan kata lain, individu memiliki *sense of abundance* atau rasa kelimpahan. Kedua, *gratitude* yang dimiliki oleh individu akan memberikan individu tersebut pengapresiasian terhadap kontribusi-kontribusi orang lain yang membantu dalam kesejahteraan yang individu tersebut alami. Hal ini disebut *sense appreciation for others* atau apresiasi untuk orang lain. Ketiga, *gratitude* pada individu digambarkan dengan adanya pengapresiasian terhadap kebahagiaan sederhana yang individu tersebut alami atau *simple appreciation*. Kebahagiaan sederhana yang dimaksud berupa sebuah kebahagiaan yang tersedia bagi individu tersebut dalam kesehari-hariannya seperti kebahagiaan dapat makan, dapat bergerak, dan hal-hal yang terjadi dalam frekuensi yang cukup di hidup individu tersebut.

Gratitude dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. McCulloch dan Emmons (2002) menjelaskan bahwa faktor tersebut meliputi: pertama, *emotionally*, yakni

tingkatan atau kecenderungan individu beraksi secara emosional terhadap hal-hal yang terjadi pada dirinya dan kehidupannya. Memiliki emosi positif seperti optimis, memiliki harapan maupun orientasi ke masa depan yang tinggi, sering mengalami kebahagiaan dan emosi positif lainnya menunjukkan individu berkecenderungan untuk bersyukur/mengalami *gratitude*. Faktor kedua adalah *prosociality*, yakni kecenderungan individu memiliki *gratitude* yang ditunjukkan dengan sifat dasar individu pada sensitivitas dan kepeduliannya terhadap orang lain. Individu yang memiliki *gratitude* memiliki perilaku memaafkan dan mendukung orang lain, rasa empati yang lebih, dan keinginan untuk menolong orang lain. Faktor ketiga adalah *spirituality* atau *religiousness*, yakni kecenderungan individu memiliki *gratitude* ditunjukkan dengan hubungan spiritual yang dimilikinya dengan Tuhan dan nilai-nilai *transcendental* yang dianutnya.

Gratitude yang tertinggi muncul ketika individu berada di usia di atas 56 tahun. Perempuan memiliki *gratitude* lebih tinggi daripada laki-laki (Chopik, Newton, Ryan, Kashdan, & Jarden, 2019). Pada perawatan yang dilakukan oleh *caregiver*, *gratitude* sendiri dapat muncul juga sebagai *reward* atas perawatan yang dilakukan. Penelitian Anderson dan White (2017) menemukan *gratitude* dapat muncul sebesar 49% dari perawatan yang dilakukan *caregiver* informal. *Gratitude* yang dimiliki oleh *caregiver* ini lebih banyak berasal dari kedekatan hubungan antara *caregiver* dan orang yang dirawat serta adanya kesempatan *caregiver* untuk dapat melakukan perawatan dengan orang yang dirawatnya (Anderson & White, 2017). Sejalan dengan temuan di atas, penelitian Rekawati, Istifada dan Sari (2019) menunjukkan bahwa kesempatan dalam merawat lansia merupakan sesuatu yang disyukuri/ sebuah kehormatan bagi *caregiver* informal. Hal ini membantu mereka dalam menekan rasa terbebani yang muncul dalam perawatan lansia. Di samping itu, *gratitude* pada *caregiver* juga terekspresikan atas dukungan yang diterima oleh *caregiver* dari teman, anggota keluarga, rekan sejawat maupun asuransi kesehatan yang dimiliki.

Ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini muncul dikarenakan pengalaman peneliti ketika magang di salah satu panti jompo milik negara. Selama magang, peneliti menemukan bahwa lansia yang berada di panti jompo tersebut terdiri dari lansia yang tidak dipedulikan oleh anggota keluarganya, lansia yang mana anggota keluarganya tidak mampu/sanggup mengurusinya dan hingga lansia yang tidak memiliki siapa-siapa lagi untuk mengurus mereka. Berangkat dari pengalaman tersebut, peneliti melihat bahwa merawat lansia membutuhkan kesabaran, ketelatenan, dan juga kecukupan ekonomi, apalagi jika lansia tersebut memiliki masalah kesehatan. Oleh karena itu, peneliti ingin

mengkaji permasalahan terbesar yang dialami *caregiver* keluarga dalam merawat lansia yang memiliki keterbatasan fisik dalam melakukan kegiatan sehari-harinya serta *gratitude* pada diri *caregiver* keluarga dan peran *gratitude* bagi *caregiver* keluarga tersebut dalam merawat lansia.

METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan melalui pemikiran deduktif dan pengambilan data di lapangan untuk menghasilkan kesimpulan berdasarkan data empiris (Zuriah, 2006). Penelitian dilakukan dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan deskripsi dan analisis yang mendalam pada sistem terkait (Merriam & Tisdell, 2015). Penelitian ini sesuai menggunakan studi kasus dikarenakan mengkaji secara menyeluruh dan komprehensif mengenai kasus yang ditentukan dan memberikan peneliti pemahaman yang utuh dan terintegrasi mengenai hubungan fakta dan dimensi yang muncul dari kajian. Kajian yang digunakan mengacu pada *gratitude* menurut Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) dalam pengintegrasian fakta yang muncul dari hasil pengumpulan data.

Partisipan Penelitian

Subjek pada penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut; (1) *caregiver* yang merupakan anggota keluarga yang merawat lansia yang memiliki masalah kesehatan, (2) *caregiver* telah merawat lansia minimal selama satu tahun, (3) *caregiver* tinggal serumah dengan lansia yang dirawatnya, (4) bersedia untuk menjadi subjek penelitian, (5) lansia yang dirawatnya mengalami keterbatasan secara fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan *caregiver* telah menandatangani *informed consent form*.

Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti melakukan penelusuran dan telah melakukan pendekatan kepada enam calon partisipan. Namun setelah dilakukan pendekatan lebih lanjut, hanya dua responden yang betul-betul memiliki semua kriteria penelitian yakni Mila dan Nuna (keduanya merupakan nama samaran). Mila, seorang ibu rumah tangga berusia 46 tahun dengan tiga anak: anak pertama telah bekerja, anak kedua duduk di bangku SMU kelas XII dan anak yang ketiga duduk di Sekolah Dasar kelas 3. Mila adalah menantu yang merawat bapak mertuanya yang saat ini telah berusia 95 tahun. Bapak mertua Mila mengalami sakit fisik yang sering dijumpai pada kelompok lanjut usia seperti keterbatasan mobilitas karena lemahnya kondisi fisik, keterbatasan penglihatan hingga sakit saat buang air kecil. Bapak mertua Mila juga sering mengalami kesulitan untuk urusan

kamar mandi sehingga memerlukan bantuan dari keluarga. Selama lima tahun merawat bapak mertua, Mila dibantu oleh segenap keluarganya yaitu suami dan anak-anak perempuannya. Peneliti mengenal Mila dari bantuan dosen pembimbing yang merupakan tetangga dari Mila.

Subjek yang kedua adalah Nuna, 57 tahun. Ia tidak hanya merawat suaminya berusia 63 tahun yang mengidap *stroke* selama sembilan tahun namun juga merawat bapaknya yang berusia 95 tahun dan mengidap penyakit prostat selama tujuh tahun. Nuna dan suaminya tidak memiliki anak dari pernikahannya. Pada awal sakitnya suami Nuna, suami Nuna perawatannya masih dibantu oleh ibu Nuna dimana pada saat itu kondisi suaminya masih dapat berjalan dan bergerak meskipun sedikit pincang akibat *stroke* ringan yang dideritanya. Sebelumnya Nuna adalah seorang pekerja lapangan yang memegang proyek-proyek di tempat kerja. Setelah penyakit suaminya parah dan membuatnya lumpuh serta meninggalnya ibu Nuna, Nuna diberi izin untuk tetap tercatat sebagai karyawan di tempat kerja dengan catatan untuk tetap membantu selama rapat sebagai konsultan. Mulai Agustus 2020, Nuna dapat merawat suami secara penuh dan tetap tercatat bekerja di tempat kerjanya. Pada perawatan bapak dan suami setelah ibu Nuna meninggal, Nuna sendiri dibantu oleh keponakannya Vela (nama samara) yang berusia 30 tahun terutama pada perawatan bapak Nuna. Peneliti dapat mengenal Nuna karena Nuna merupakan tetangga peneliti dan melalui ibu peneliti, peneliti mengetahui kondisi Nuna lebih dalam untuk menjadi subjek.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara semi-terstruktur dengan bantuan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya. Pedoman wawancara dibutuhkan untuk membantu dalam mengarahkan topik wawancara. Wawancara dilakukan sebanyak tiga kali dengan durasi 30-40 menit dalam setiap sesinya. Wawancara dilakukan baik secara *daring* dan *luring* berdasarkan kesediaan subjek dan mengikuti protokol kesehatan yang berlaku.

Uji Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan dengan triangulasi dan *member checking*. Triangulasi menurut Moelong (2018) merupakan teknik uji keabsahan data dengan menggunakan sesuatu yang berada di luar data untuk dijadikan pembanding data tersebut. Pada penelitian ini triangulasi dengan menggunakan triangulasi sumber. Pada triangulasi sumber, melakukan perbandingan dengan alat dan waktu yang berbeda untuk mengecek derajat kepercayaan informasi yang diperoleh (Moleong, 2018).

Triangulasi sumber dilakukan dengan cara melakukan wawancara kembali dengan interval satu hingga dua minggu untuk memastikan jawaban yang diterima konsisten atau tidak. Selain pengulangan wawancara, triangulasi sumber juga didukung oleh *significant others* yang membantu subjek dalam perawatan, yaitu suami Mila dan keponakan Nuna. Pada *member checking* merupakan pengecekan data yang didapatkan peneliti dengan menyesuaikan apa yang diberikan oleh sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kasus 1 – Mila

Latar Belakang Ekonomi Keluarga

Selama tujuh tahun merawat bapak mertua, salah satu pemasukan yang dimiliki oleh keluarga Mila didapatkan dari suaminya. Memang sebelumnya Mila sendiri sempat membuka les-lesan untuk anak SMP dan SMA dalam menambahkan pemasukan, namun sudah kurang lebih dua tahun ini Mila menutup les-lesan tersebut yang membuat suaminya menjadi satu-satunya sumber pemasukan keluarga.

Pemasukan dari suami, tapi sebelumnya pandemic saya pernah buka les-lesan anak SMP dan SMA. Les-lesnya itu ada 5 tahun saya buka dan jadi tambahan pemasukan untuk saya sendiri. Sekarang sudah hampir 2 tahun les-lesnya saya tutup karena adanya pandemi. Jadinya pemasukan sekarang dari suami saja. (Mila, 3 Juni 2021)

Namun bukan berarti dengan hanya pemasukandari suami Mila, Mila dan keluarga merasa kekurangan terkait keuangan dalam kebutuhan sehari-harinya, tetapi justru Mila merasa selalu berkecukupan dengan kondisinya yang harus menanggung banyak biaya seperti biaya cicilan rumah, biaya anak sekolah maupun biaya cicilan mobil yang diambil.

Masalah juga, seperti masalah suami saya, entah masalah pekerjaan, ekonomi begitu juga permasalahan sekolah anak-anak serasa dimudahkan, alhamdulillah. (Mila, 23 April 2021)

Engga pernah, soalnya sejak ada mbah itu banyak penambahan, terus juga kalau ada permasalahan gitu selalu ada jalan keluar. Tetep ada jalan keluar. Saya juga merasa rejeki jadi lebih banyak. (Mila, 3 Juni 2021)

Alhamdulillah saya merasa lebih banyak, lebih mudah sama lebih cukup [terkait keuangan]. Jadi semua kebutuhan rumah kecukupi semua seperti bayar cicilan rumah, biaya anak sekolah, kebutuhan sehari-hari malah bisa memperbaiki rumah. (Mila, 3 Juni 2021)

Sebelum ada mbah saya kan sudah ambil cicilan rumah, cicilan rumah itu 11 tahun, sekarang cicilannya kurang dua tahun. Terus biaya sekolah tiga anak, karena yang paling besar baru lulus kuliah tahun ini. Tiga tahun terakhir ini bayar cicilan mobil. (Mila, 3 Juni 2021)

Hal ini dapat menunjukkan Mila tidak mengalami permasalahan terutama pada rejeki atau ekonomi dalam keluarga namun justru merasa rejeki yang dimiliki lebih melimpah dibandingkan sebelum merawat bapak mertua.

Merawat Lansia dan Persoalannya

Pada perawatan yang dilakukan oleh Mila terhadap bapak mertua, Mila memiliki keseharian yang dimana dia harus menyiapkan berbagai hal untuk bapak mertua. Persiapan ini lebih mengarah kepada kebutuhan makanan bagi bapak mertuanya.

Setiap pagi menyiapkan susu, terus membelikan roti yang empuk seperti sisir atau roti pisang coklat. Roti itu nanti dicelup ke susu buat makan. Sama saya sediakan roti-roti kering kayak roti regal. Nanti siangan jam setengah sepuluh atau jam sepuluh gitu baru makan nasi. Makan nasinya sehari cuman dua kali jam setengah 10 itu sama nanti sore (Mila, 23 April 2021).

Setiap pagi itu rutin buatin susu untuk mbah sama nyediakan makanan kecil gitu mas. Terus nyediakan roti-roti yang empuk itu loh mas. Selain itu nyediain roti kering yang ditaruh di toples buat mbah makan kalau pas malam-malam. Sama dulu itu langganan beli ketan untuk mbah karena itu kesukaan mbah. Terus nyediain gorengan kayak gorengan sukun, telo Ketika sudah sakit itu, makanan mbah berubah ke roti, soalnya kalau setelah makan [ketan] dibuat kencing gitu sakit katanya. Makannya mbah itu agak siangan jam setengah 10 gitu baru makan nasi. (Mila, 7 Mei 2021)

Selain rutinitas menyiapkan makanan bagi bapak mertua, Mila juga mengurus kebersihan rumah. Hal ini berkait dengan kondisi bapak mertuanya yang susah untuk mengontrol buang air kecil dan besarnya. Kesulitan bapak mertua mengontrol buang air kecil dan besar tersebut membuat area sekitar kamar tidur bapak mertuanya dan kamar mandi di dekat kamar tersebut menjadi kotor:

Kotorannya mbah berceceran gitu sampai ada yang di pintu maupun dinding di sepanjang jalan dari kamar mbah ke kamar mandinya (Mila, 23 April 2021)

Mbah sering kececerannya kencingnya jadi harus sering dicek-i dan dipel biar ga licin lantainya (Mila, 7 Mei 2021).

Informasi yang disampaikan oleh Mila juga dikonfirmasi oleh Bagus (nama samaran), suami Mila. Bagus merupakan orang yang terdekat dalam perawatan bapak mertua Mila yang membantu dan mendukung tindakan Mila selama perawatan. “*Mbah* juga berak-berak dan pipisnya kececeran ...” (Bagus, 23 April 2021).

Mila dan Bagus mengaku bahwa semula mereka mengalami kesulitan dalam membersihkan kotoran mbah yang tercecer karena lantai berwarna gelap:

Dulu kalau [lantai] belum dikeramik gitu, [kotoran dan bekas pipis mbah] ga keliatan. Sekarang sesudah dikeramik jadinya mudah untuk ketahuan [kotorannya] dan mudah bersihinnya. Cukup kasih wipol terus dipel gitu sudah bersih sama baunya hilang (Bagus, 23 April 2021).

Tidak hanya mengecek kamar tidur dan membersihkan kotoran mbah, ia juga harus teliti mengecek ludah dahak mbah yang dikhawatirkan dapat mencederai mbah, membuat beliau terpeleset dan jatuh:

Harus sebentar-sebentar melihat *mbah*. Kemarin itu, padahal saya habis dari situ (kamar mbah) terus saya tinggal sebentar buat ngurus surat-surat di kamar. Anak saya yang kecil itu bilang mbah jatuh (Mila, 23 April 2021).

Itu kan mbah kan dahaknya juga banyak. Pas masih bisa jalan ke kamar mandi, mbah buang dahaknya di kamar mandi tapi buat nyiramnya ga bisa jadinya harus sering dicek. Kan jatuhnya mbah itukan karena kepeleset dahaknya sendiri. Jadinya harus sering-sering diceki kamar mandinya. Terus sesudah susah ke kamar mandi sendiri itu, jadi saya taruh tisu di sebelahnya mbah. Biar mbah bisa

dahak di tisu terus dibuang di tempat sampah kecil yang saya taruh. Tapi kan mbah juga susah untuk naruhnya, jadinya juga kececeran tisu. (Mila, 7 Mei 2021).

Jadi, persoalan kebersihan rumah dan keselamatan lansia merupakan hal utama yang menjadi perhatian utama Mila dalam merawat mertuanya.

Merawat lansia ternyata tidaklah mudah. Merawat lansia sakit cukup menyita perhatian dan waktu, dan bahkan membatasi mobilitas. Oleh karena itu, dibutuhkan ketelatenan, kesabaran dan ketabahan dari *caregiver* agar lansia merasa nyaman tinggal bersama dengan keluarga yang tentunya hal ini berdampak pada kesejahteraan psikis lansia.

Kapan hari gitu sampai sempet ganti seprei berapa kali, karena beraknya mbah. Tapi itu sudah lama sih mas, jadinya saya sudah biasa sih mas. (Mila, 23 April 2021)

Makanya harus sering-sering dibersihkan. Jadinya setiap saya selesai kegiatan entah masak atau nyuci piring gitu langsung ngecek kamar mbah. (Mila, 7 Mei 2021)

Seperti telah diungkapkan sebelumnya, bahwa merawat lansia membutuhkan perhatian lebih. Artinya, *caregiver* tidak bisa semaunya pergi ke luar rumah sebelum memastikan lansia yang ada di rumah dalam pengawasan. Hal ini pulalah yang dirasakan Mila dan keluarganya yang tidak bisa bepergian dengan leluasa karena *mbah* tidak bisa ditinggalkan sendirian di rumah sedang diajak keluar rumah pun juga tidak mungkin. Seringkali Mila menjadi bingung ketika akan bepergian jarak jauh dan harus meninggalkan *mbah* di rumah:

Saya bingung itu biasanya kalau harus pergi, yang katakanlah agak jauh dan lama, kayak ada undangan. Atau suami ada tugas di luar kota (Mila, 7 Mei 2021).

Terlepas dari rutinitas keseharian dan kebingungan yang dialami untuk bepergian, pada perawatan Mila terhadap bapak mertuanya persoalan utama yang harus dihadapi Mila adalah kebersihan dan keselamatan bapak mertuanya. Persoalan tersebut diatasi oleh Mila dengan kesabaran dan membiasakan persoalan tersebut dalam kesehariannya.

Gratitude Sebagai Caregiver

Saat merawat bapak mertua, Mila tidak hanya menghadapi tantangan perawatan lansia. Dalam lima tahun belakangan, Mila merasakan salah satunya adalah perasaan syukur (*gratitude*) yang muncul atas yang ia peroleh untuk merawat orang tua: “saya bersyukur kepada Allah dapat diberikan kesempatan merawat mbah dan mendapatkan pahala untuk merawat orang tua” (Mila, 23 April 2021). Hal ini disyukuri Mila karena ia merasa tidak bisa merawat ibu kandungnya sendiri selama beliau masih hidup:

Saya bersyukur. Alhamdulillah, karena saya dulu pengen banget merawat almarhumah ibu saya. Ibu saya terakhir juga sakit-sakit tapi ga bisa merawat soalnya jauh di Lamongan dan anak-anak saya masih kecil-kecil. Terus juga bapaknya sering ke luar kota. Jadinya saya tidak bisa ngerawat ibu saya. Karena saya merasa lebih banyak anugerah yang diberikan oleh Allah kepada saya dan perawatan orang tua ini tidak apa-apa dibandingkan anugerah yang saya terima Saya malah alhamdulillah diberikan kesempatan ini dan bersyukur (Mila, 23 April 2021).

Selain kesempatan yang diberikan untuk berbakti dan merawat orang tua yang dialami oleh Mila, dia juga mengatakan banyak hal yang diperolehnya sehingga membuatnya dan keluarga merasa berkecukupan dalam kehidupan rumah tangganya. Berkecukupan yang dimaksudnya tidak hanya sekedar materi atau ekonomi tetapi juga kesehatan baik secara fisik dan mental maupun hal lainnya.

Salah satunya rejeki suami saya, kalau di kantor gitu kan mesti ada namanya persaingan dan kecocokan antar teman kerja. Meskipun kayak gimana keadaannya, [suami saya] selalu dikasih kemudahan oleh Allah. Baik ketika suami saya ditekan dalam pekerjaan, selalu ada jalan yang dapat menaikkan posisi suami saya, sehingga secara ekonomi semakin dilancarkan (Mila, 23 April 2021).

Merawat orang tua itu membawa keberkahan kepada keluarga itu mas. Jadi barokah itu, dalam arti rejeki itu meskipun sedikit tapi cukup Alhamdulillah ada mbah ini kami sekeluarga itu sehat gitu loh mas. Ga pernah namanya sakit sampai aneh-aneh. Palingan ya cuman panas, batuk-batuk atau pilek. Itungannya ga sampai ke dokter. Jadi yang saya maksud banyak kemudahan ya itu sehat, terus kerjaan suami juga lancar, anak-anak juga pintar dan dalam akademik juga banyak

prestasi. Itu bagian dari keberkahan. Termasuk juga ketenangan hati, jadi ayem (Mila, 7 Mei 2021).

Rasa syukur pada perawatan yang dimiliki pada Mila juga nampak dimana ketika anak-anak yang dimilikinya juga turut aktif membantu dalam merawat bapak mertuanya. Hal ini membantu Mila bila dia sedang harus pergi ke sebuah acara kampung atau acara-acara yang harus dihadiri olehnya. Namun begitu tidak berarti Mila memaksa untuk aktif membantu, karena Mila juga menyadari kondisi anak-anaknya.

Kalau yang paling kecil, biasanya mengambil makanan buat *mbah* sama nyuapin *mbahnya* karena sudah hafal jadwalnya *mbah* makan. Kalau untuk anak saya yang lainnya masih sibuk, kayak anak saya kedua itu harus ngurus berkas untuk persiapan kuliah dan yang paling tua sama pekerjaannya. Alhamdulillah nya yang paling kecil pintar dan bisa bantu-bantu buat ngerawat *mbahnya* (Mila, 23 April 2021).

Kalau untuk anak-anak saya ini, kadang ganti ngerawat mbah sama saya. Kalau saya ada kegiatan di kampung gitu pas waktunya *mbah* makan, anak saya yang buat makanan. Soalnya kadang makanannya sudah siapkan, kadang belum. Jadi itu yang anak-anak bantu. Selama saya sibuk atau kegiatan, ya mereka yang gentian merawat (Mila, 7 Mei 2021).

Rasa syukur yang muncul pada Mila dapat dikatakan sebagai hasil atas terjawabannya keinginan yang dimilikinya dan kecukupan yang dirasakan oleh Mila dan keluarga selama perawatan bapak mertuanya.

Peran Gratitude pada Perawatan

Dalam merawat bapak mertua, Mila tidak merasakan adanya beban sama sekali. Hal ini dikarenakan Mila sendiri yang meminta kepada suaminya untuk membawa *mbah* tinggal bersama mereka. “Setelah bisa membeli rumah sebelah, saya membujuk suami untuk membawa tinggal dan dirawat disini” (Mila, 23 April 2021). Kemauan sendiri untuk merawat bapak mertua, membuat Mila merasa bahwa kegiatan merawat lansia bukanlah sebuah beban meskipun tidak mendapat bantuan dari pihak lain:

Tidak apa-apa mas, karena sekarang kan badan *mbah* sudah kecil jadi untuk mengangkat *mbah* sendiri sekarang saya sudah mampu. Karena yang berat kan cuman ngangkat *mbah* itu aja sih mas

baik ngangkat buat ke kamar mandi atau dari terjatuh (Mila, 23 April 2021).

Tidak apa-apa mas. Biasa saja, soalnya sudah kayak kegiatan saya sehari-hari. Jadi, sudah anggap rutinitas sama kayak cuci-cuci dan lainnya mas. Makanya saya tidak anggap beban (Mila, 7 Mei 2021).

Rasa syukur dan ketekunan Mila merawat orang tua dilandasi oleh keyakinan atas ajaran agamanya. Menurut Mila, merawat orang tua merupakan kewajiban anak.

Saya biasanya nenangin mbah dengan bilang kalau itu sudah kewajiban anak dan sebagai balas budi sudah ngerawat suami dari kecil. (Mila, 23 April 2021)

Pengen berbakti, pengen mengharap ridho Allah serta juga sudah kewajiban dari anak untuk merawat orang tua. Kan ketika kecil kan juga dirawat orang tua. Sebagai balas budi gantian merawat. (Mila, 3 Juni 2021)

Rasa syukur (*gratitude*) Mila dalam merawat orang tua membuatnya bertekad untuk memberikan perawatan yang lebih baik pada bapak mertua. Hal ini dilakukan dengan memberikan hal-hal yang diinginkan oleh bapak mertua, salah satunya adalah makanan:

Tapi saya ya mikir kalau misal ada kelebihan rejeki atau anak-anaknya *mbah* bisa bantu terus gitu mungkin bisa memberikan (perawatan) yang lebih baik gitu buat *mbahnya* ... Sebulan terakhir kebetulan suami saya rejekinya banyak, saya tawari, *mbah* mau makanan apa. Terus *mbah* minta anggur, sama anak saya dicarikan dan dibelikan anggur tapi ya gitu *mbah* ga bisa makan banyak gitu. Pernah juga pengen tape, tapi ga dimbangi makan nasi sampai *mbah* jadinya diare (Mila, 23 April 2021).

Pemberian makanan-makanan kesukaan tersebut dari Mila kepada bapak mertua bertujuan agar bapak mertuanya juga dapat menikmati kesuksesan suaminya dan menjadi senang di bawah perawatannya.

Rasa berbakti atau kewajiban yang dimiliki Mila membuatnya berkeinginan untuk membawa dan merawat bapak mertuanya dan rasa syukur atas apa yang telah diterimanya membuat Mila tidak merasakan beban sama dalam perawatan namun justru meningkatkan tekatnya untuk melakukan perawatan yang lebih baik.

Kasus 2 – Nuna

Latar Belakang Ekonomi Keluarga

Nuna telah merawat suaminya yang mengalami stroke selama sembilan tahun. Pada keseharian selama suaminya masih dalam kondisi stroke ringan, Nuna masih aktif bekerja sebagai tenaga ahli dalam lapangan yang membuat dia harus bepergian ke luar kota maupun pulau sebagai tuntutan pekerjaannya. Semula, ketika suaminya masih dapat melakukan aktivitas secara mandiri, Nuna dibantu ibunya untuk memantau kesehatan suaminya, terutama ketika ia harus melakukan perjalanan dinas ke luar pulau. Tahun 2018, Ibu Nuna meninggal dunia. Nuna pun harus mengambil alih perawatan bapaknya yang sakit prostat. Pada Oktober 2019, kondisi kesehatan suami Nuna memburuk dan menjadikannya lumpuh. Hal tersebut berubah setelah kondisi suami dan bapaknya memburuk ditambah dengan meninggalnya ibu Nuna lantas membuat Nuna harus berhenti aktif dari pekerjaan di lapangan namun tetap tercatat bekerja di kantornya sehingga Nuna masih memiliki pendapatan tiap bulannya meskipun tidak terlalu besar menurutnya. Dalam tiga tahun terakhir, Nuna merawat suami dan bapaknya yang sakit sekaligus.

Suami kan ada bantuan dari keluarganya, kalau bapak ada dari pensiunannya. Saya juga masih bekerja meskipun sudah tidak aktif seperti dulu. (Nuna, 5 Maret 2021)

Kalau untuk keuangan agak berkurang ya soalnya kan di rumah, sudah ga bekerja. Tapi kan dapat penghasilan dari kantor tapi kan namanya sudah ga bekerja kan dapatnya sedikit. Tapi untuk saya sendiri selama sebulan gitu masih cukup. Untuk keluarga masih engga, soalnya masih besar pengeluarannya. Tapi bapak masih dapat pensiunan dari veteran dan suami dapat bantuan dari keluarganya. Jadinya masih cukup. (Nuna, 30 Mei 2021)

Kecukupan yang dimaksud oleh Nuna ini merupakan kecukupan terkait biaya bulanan dan juga pengobatan yang harus ditanggungnya dalam merawat Nuna dan suaminya. Biaya terkait perawatan yang perlu ditanggung bagi Nuna masih dapat dicukupi selama baik bapak dan suami tidak mengalami sakit yang parah sehingga perlu dirujuk ke rumah sakit.

Kalau untuk bapak, kalau sakitnya ga parah-parah ga boleh dibawa ke rumah sakit. Kalau untuk sakit ringan atau ganti kateter itu kan harus dibersihkan

dua minggu sekali harus ganti. Jadi kalau tidak sakit parah gitu bapak ga dibawa ke rumah sakit. Kalau untuk suami, kontrol itu sudah tidak bisa soalnya kendaraannya itu harus ambulan, sudah ga bisa naik mobil biasa atau kendaraan lainnya. Soalnya suami harus diangkat pakai tandu. (Nuna, 30 Mei 2021)

Selama ini tinggal bersama bapak dan almarhummah ibunya pada kediaman milik bapaknya. Hingga saat ini dalam pernikahannya Nuna dan suaminya masih tidak memiliki anak. Hal tersebut membuat yang dapat membantu perawatan secara langsung adalah keluarga dari bapaknya Nuna salah satunya seperti keponakan Nuna yaitu Vela.

Pada hal ini dapat dikatakan kondisi perekonomian yang dialami oleh Nuna masih dapat mencukupi terkait kebutuhan dan biaya perawatan bulanan yang harus ditanggung. Selama kondisi bapak dan suami tidak menjadi lebih parah dan mengharuskan dirujuk ke rumah sakit, Nuna tidak mengalami permasalahan terkait perekonomiannya.

Merawat Lansia dan Tantangannya

Saat suami masih dapat berjalan pincang, Nuna masih dapat berpergian dinas hingga ke luar pulau. Namun begitu suaminya lumpuh, mobilitas Nuna menjadi sangat terbatas. Pada Agustus 2020, Nuna bahkan tidak bisa bepergian jauh dan secara resmi berhenti bekerja secara aktif untuk turun ke lapangan agar dapat sepenuhnya merawat suami dan bapaknya. Sejak saat itu, aktivitas harian Nina berubah total: dia harus menyiapkan hal-hal yang dibutuhkan untuk perawatan suami dan bapaknya serta membersihkan rumah. Ia harus bisa membagi waktu untuk merawat suami dan bapaknya. Pada kesehariannya Nuna memberikan perawatan yang meliputi kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh suami dan bapaknya. “Ya mulai dari mandi, makan sampai semuanya.” (Nuna, 5 Maret 2021). “Mandiin, memberi makan, bersih-bersih rumah, ya juga cuci pakaianya.” (Nuna, 9 Mei 2021).

Soalnya tenaga satu orang dibagi buat ngerawat dua orang yaitu bapak sama suami ... Kalau suami *stroke* ini saya ya bantu suami duduk buat makan, makannya ya saya suapin. Sama nganter suami kontrol juga. Satu bulan gitu empat kali *check-up* ... Untuk mandi suami, cuman saya waslap dengan posisi suami tiduran. [Kalau Bapak] pagi sama siang itu nanti disuapin sama keponakan saya makan bubur. Terus sorenya makan nasi. Habis makan nanti minum obat. Sama minum suplemen untuk nambah nafsu makan bapak. Kadang kalau ga mau makan gitu saya suapin pisang atau nutrijel

sama minum susu. Untuk urusan kamar mandi, bapak masih bisa ke kamar mandi sendiri, cuman untuk mandi gitu biasanya saya sediain air hangat soalnya kan lagi musim hujan. Kadang gitu mandinya juga saya mandikan karena bapak kurang bersih kalau mandi biasanya malah kayak buang-buang air gitu. Jadi saya bantu gosokin badan biar bersih (Nuna, 15 April 2021).

Informasi serupa dinyatakan oleh Vela, keponakan Nuna, dimana Vela adalah anggota keluarga Nuna yang sering membantunya dalam perawatan setiap hari. “Pagi & siang suapin [Bapak] makan bubur [dan] dua minggu sekali antar [Bapak] ke dokter” (Vela, 29 Mei 2021).

Selain melakukan kegiatan rutinitas, Nuna sering dihadapkan pada konflik dalam keluarga. Konflik terjadi karena perilaku suami maupun bapaknya. Dari pihak suami, Nuna dihadapkan pada keadaan dimana dia harus sering adu argumen dengan sang suami karena perbedaan pendapat dan lelah saat diminta suami mengejakan/mengambil sesuatu. Dari pihak bapak, bapaknya sering buang air kecil tidak pada tempatnya atau tidak mengindahkan pesan darinya. Kondisi di atas sering membuat Nuna menjadi marah atau mengeluarkan nada tinggi dalam berbicara dengan bapaknya:

Itu pernah, kadang-kadang kalau lagi capek gitu marah. Karena pernah posisi capek sudah dibilang sampai tiga kali masih tetap tanya. Padahal sudah dikasih tahu tapi tetap aja masih begitu-begitu. Kalau ke kamar mandi gitu bapak itu selalu milih yang kloset jongkok. Kan sudah tua, jadi saya khawatir. Tapi ya gitu dikasih tahu di kloset yang duduk gitu terus aja milih kloset jongkok. Jadinya saya ngomong ke bapak mana kamar mandinya dengan nada tinggi (Nuna, 5 Maret 2021).

Kalau suami ini sering tidak sepaham jadi sering *crash* kalau sama suami. ... Sudah capek, kadang masih disuruh-suruh. ... disuruh sama suami buat ambil minuman dingin. Apalagi kalau musim panas gitu banyak minumannya suami. Jadinya tenaga lagi kan? belum lagi saya harus nyuapin pokoknya semuanya itu saya yang kerjakan. [Kalau] bapak juga kan namanya orang tua ya. Kalau pipis kan disuruh keluar di tempatnya gitu, kadang kan lupa atau apa jadi malah keluar di lantai gitu. Otomatis kan saya harus ngepel, nyemproti pewangi. Belum lagi [nyuci] pakaianya dan bersih-bersih. (Nuna, 9 Mei 2021)

Informasi dari Nuna terkait bapaknya juga dikonfirmasi oleh Vela, “Kondisinya [Bapak] yg pikun dan seperti anak kecil yg seenaknya sendiri” (Vela, 29 Mei 2021)

Di samping perilaku suami dan bapaknya, tantangan lain yang dihadapi oleh Nuna adalah penyediaan makanan bagi keduanya: mereka memiliki perbedaan kebutuhan dan selera makan yang menyebabkan waktu Nuna banyak tersita.

Kalau untuk bapak itu agak rewel kalau buat makan: mintanya yang empuk-empukan. Kadang akhirnya bosan, mana saya juga tidak bisa ke pasar karena tidak bisa ninggalin. Kalau dulu suami saya masih pincang gitu masih bisa untuk beli apa gitu. Bahkan ikan-ikan laut atau sungai gitu bapak masih susah makannya. Makanya sama keponakan saya kalau pagi gitu disuapin bubur di pagi sama siang ... Kalau pun tidak dimakan kan ada susu. Ditambahi lagi makanan suami dan bapak ini berbeda. Jadi kalau saya masak gitu beda-beda buat bapak sama suami. Makanya baru siang saya selesai masaknya. Kalau suami saya, sarapannya cuman roti, untungnya suami ga rewel makannya selama ga bentrok sama penyakitnya (Nuna, 9 Mei 2021).

Persoalan perilaku, memasak, dan kondisi suami yang tidak dapat melakukan apa-apa sendiri lagi membuat Nuna jadi tidak memiliki waktu untuk mengikuti kegiatan lain seperti kegiatan kampung ataupun kumpul-kumpul sama teman-temannya:

Waktu untuk kumpul-kumpul sama temen gitu sudah tidak ada. Palingan ya lewat WA. Gitu aja ... Kalau gini kan banyak yang tidak bisa dilakukan kayak ngikuti acara kampung, itukan banyak yang saya tidak ikut. Kayak rekreasi, pengajian. Itukan saya banyak bolosnya. Kalau dulu suami itu belum lumpuh gitu enak, saya masih bisa dibantu ponakan buat makanannya suami kalau saya sedang kerja (Nuna, 5 Maret 2021).

Selain terkuras tenaga baik secara fisik dan mental serta hilangnya waktu untuk berkumpul dengan teman, Nuna juga merasakan sedih melihat kondisi suami dan bapaknya yang tidak menunjukkan tanda-tanda sehat atau membaik:

Ya yang saya rasakan itu sedih. Sedihnya karena suami saya kenapa tidak sembuh-sembuh. Kalau sembuhkan pikiran [suami] bisa tenang dan bisa melakukan apa-apa gitu (Nuna, 5 Maret 2021).

Ya kasian sih, soalnya siapa yang mau dikasih penyakit seperti itu. Sama juga suami juga sering kepikiran buat mati, karena dia ngerasa buat apa hidup kalau diberi penyakit kayak gitu. Pengennya suami itu sembuh atau kalau setidak-tidaknya itu pincang seperti dulu aja (Nuna, 15 April 2021).

Dalam memberikan perawatan suami dan bapaknya, Nuna mengalami berbagai tantangan, baik fisik, psikis, maupun sosial. Secara fisik, ia mengalami kelelahan karena harus mengurus dua lansia sakit dan menyediakan berbagai keperluan yang mereka butuhkan. Secara psikis, ia merasa kasihan dan kadang kala emosi atas perilaku keduanya. Secara sosial, ia kehilangan kesempatan berkumpul dan mengikuti kegiatan sosial dengan teman maupun warga kampung.

Gratitude Sebagai Caregiver

Gratitude berkaitan dengan kompetensi *caregiver* dan dukungan sosial yang diterima. Tantangan yang dialami Nuna justru membuat Nuna mampu untuk mengapresiasi bantuan yang diterimanya baik dukungan secara materiil maupun psikologis. Secara materiil, Nuna mendapatkan bantuan dana untuk berobat dan *check-up* untuk suami dari keluarga suaminya. Ia terkadang juga mendapat bantuan tenaga dari keponakannya untuk merawat dan menyuapi bapaknya:

Saya juga masih bekerja meskipun sudah tidak aktif seperti dulu karena kantor saya menyuruh saya untuk merawat orang tua dan suami ... Ya, kakak saya setiap hari ke sini cuman nengok, kasih uang atau apa. Kalau lagi opname di rumah sakit, ya nungguin. Kalau kita kesulitan ya dibantu juga. Kan karena ada Corona jadi untuk saudara yang dari Madiun dan Jakarta masih susah untuk masuk ke Surabaya. Jadinya cuman kakak sama ponakan yang membantu (Nuna, 5 Maret 2021).

Bantuan, ya dari temen-temen saya. Temen-temen sih kalau sama saya masih baik, masih sering WA, masih kayak biasanya mungkin saya tidak aktif di kantor. Temen-temen juga kalau ada apa-apa juga kasih tahu. Lebih ke arah bantuan moral untuk saya (Nuna, 9 Mei 2021).

Selama saya masih bisa, ya aku rawat sendiri. Kecuali kalau saya sedang sakit. Kalau sudah sakit, gitu nanti itu saya rundingan dengan keluarga suami terkait perawatan ke suami. Jadi untuk tindakan yang dilakukan itu nanti tergantung hasil

rundingan, apakah harus pulang ke Malang atau ada keluarganya yang datang (Nuna, 9 Mei 2021).

Nuna merasa merawat orang tua sendiri itu sudah menjadi keharusan Nuna untuk menempati kediamannya sekarang seperti pesan ibunya. “Enggak sih, karena ibu saya dulu pernah bilang kalau yang menempati rumah ini harus yang merawat orang tua gitu.” (Nuna, 5 Maret 2021).

Nuna juga mengapresiasi segala bantuan yang diberikan kepadanya. Ia menyadari bahwa ia tidak akan mampu menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ia hadapi tanpa bantuan dari orang lain:

Ya yang kasian nanti bapak, soalnya kan bapak biasa disuapin sama ponakan saya. Jadi, nanti bapak bisa-bisa makan sendiri di meja dan bisa malah ga habis juga nanti makanannya bapak (Nuna, 15 April 2021)

Tapi kan saya harus berpikir lagi, terutama untuk mencarikan keuangan. Soalnya kan keuangan harus dipenuhi juga. Jadi kalau ga bantuan gitu ya jadi tenaga ekstra. (Nuna, 9 Mei 2021)

Selain apresiasi terhadap bantuan yang diberikan oleh orang-orang sekitar Nuna dalam perawatan, Nuna juga bersyukur dapat masih diberikan kesempatan untuk dapat melihat, berbicara dan merawat suami maupun bapaknya. “Kalau sekarang yang saya syukuri itu alhamdulillahnya suami saya masih diberikan hidup.” (Nuna, 15 April 2021). “Bersyukur karena apa ya. Kalau dibandingkan dengan orang lain gitu saya lebih beruntung gitu. Beruntung banyak yang bantu” (Nuna, 9 Mei 2021).

Rasa syukur Nuna lebih banyak pada apresiasi orang-orang yang membantu dalam perawatan terhadap suami dan bapaknya baik secara materiil maupun tenaga. Hal lain yang disyukuri Nuna adalah kesempatannya merawat bapak dan suaminya.

Peran *Gratitude* dalam Perawatan

Meskipun kadang merasakan beban berat dalam memberikan perawatan kepada suami dan bapaknya, beban tersebut terasa berkurang karena bantuan yang ia terima. Oleh karena itu, Nuna bersyukur karenanya. Nuna bahkan merasa bahwa beban merawat suami dan bapaknya dirasakan berkurang justru karena dia sudah terbiasa dalam menjalani dan menjadikan perawatan yang dilakukan sebagai sebuah rutinitas.

Biasa saja, karena itu tadi punya keyakinan seperti orang pasrah lah mas. Kita mintanya kan semua, tapi kan ada yang bikin hidup sendiri toh. Masa kita harus teriak-teriak [unuk meminta]. Saya juga ngerasanya sudah seperti kewajiban anak ke orang tua dan istri ke suami saja (Nuna, 9 Mei 2021).

Hal ini berkaitan juga dengan bagaimana Nuna melihat bahwa perawatan yang dilakukan tersebut sebagai sebuah kewajiban yang harus diterimanya sebagai istri dan anak. “Ya apa ya? Bisa berbakti gitu. Mungkin ini sudah jalan saya untuk merawat suami dan orang tua saya” (Nuna, 9 Mei 2021).

Merawat orang tua itu kan tanggung jawabnya anak. Pasti saya dan saudara-saudara saya marah-marah lah. Ngapain dirawat orang lain kalau anak-anak bapak masih banyak kok. ... Tapi kan saya kayak melakukan kewajiban saya: ... kewajiban anak ke orang tua. Gantian merawatlah, kan waktu kecil kita dirawat, sekarang [orang tua menjadi] tua dibiarkan. Masa air susu dibalas dengan air tuba kan ga mungkin. Kita kan juga punya agama, kita kan juga takut toh. Begitu juga untuk suami, kewajiban istri kepada suami (Nuna, 5 Maret 2021).

Nuna merasa perawatan yang dilakukan pada suami dan bapak sebagai sebuah kewajiban sehingga hal tersebut membantunya membiasakan diri dalam perawatan. Selain itu beban merawat yang dirasakan juga berkurang dikarenakan adanya rasa syukur yang dimiliki Nuna atas bantuan-bantuan dari temannya maupun keluarga dalam perawatan.

PEMBAHASAN

Pada perawatan terhadap lansia, *caregiver* akan berhadapan dengan berbagai permasalahan objektif yang berkaitan dengan tuntutan kebersihan, eliminasi yang berupa buang air kecil dan besar, pemenuhan istirahat serta nutrisi pada lansia (Prabasari et al., 2017). Selain permasalahan objektif terdapat pula permasalahan subjektif yang merupakan perasaan yang dirasakan meliputi frustrasi, stres, malu, sedih, cemas dan duka yang dapat muncul pada *caregiver*. Permasalahan-permasalahan ini dapat juga dikatakan sebagai tantangan yang dialami oleh *caregiver*.

Hasil penelitian yang dilakukan menemukan pada tantangan yang dialami oleh kedua subjek adalah permasalahan objektif pada lansia yang dirawatnya berupa tuntutan kebersihan, pemenuhan nutrisi dan eliminasi yang menyangkut buang air kecil serta besar. Dimana pada pemenuhan eliminasi pada lansia yang dirawat oleh kedua

subjek terutama yang merupakan orang tua mengalami kesusahan untuk mengontrol buang air kecil maupun besar dan mengakibatkan kedua subjek dituntut untuk membersihkan hasil kotoran yang tidak pada tempatnya. Hal ini berkaitan pula dengan penyakit yang diderita oleh lansia kedua subjek yang mayoritas adalah penyakit prostat, penyakit tersebut membuat lansia sulit untuk mengatur pengeluaran air kencingnya. Hasil yang didapatkan kedua lansia yang dirawat masing-masing subjek sering kali mengompol dan membuat kedua subjek rutin untuk membersihkan bekas kencingnya. Pada pemenuhan pemberian nutrisi pada lansia dari kedua subjek, didapati kondisi lansia yang merupakan orang tua susah untuk terpenuhi nutrisinya dikarenakan sulit mereka untuk makan dan minum sesuai takarannya. Pada subjek sendiri secara objektif terdapat batasan mobilitas, dimana kedua subjek mengalami kebingungan ketika harus meninggalkan lansia yang dirawatnya untuk menjalankan kegiatan lain yang mengharuskan mereka jauh dari lansia. Selain itu, terdapat pula dimana kedua subjek harus sering memperhatikan lansia yang dirawatnya agar tidak celaka. Seiring berjalannya perawatan yang dilakukan, kedua subjek mulai untuk terbiasa dengan permasalahan-permasalahan objektif ini dan tidak merasa terbebani kembali dalam perawatan.

Pada permasalahan subjektif yang ditemukan kedua subjek lebih merasakan perasaan kasihan dan sedih dibandingkan perasaan lainnya kepada lansia yang dirawatnya meskipun mereka telah lama merawat lansia. Hal ini berkaitan dengan kondisi lansia yang semakin menurun maupun kondisi dimana lansia yang dirawat tidak kunjung membaik. Hanya satu subjek saja yang memiliki perasaan jengkel terhadap lansia yang dirawatnya. Hal ini dikarenakan adanya kecapaian yang dirasakan dan perbedaan pendapat antara lansia yang dirawat dengan subjek.

Hal tersebut menjelaskan bahwa pada permasalahan kedua subjek dapat dikatakan permasalahan subjektif lebih besar pada kedua subjek dibandingkan dengan permasalahan objektif. Hal ini dibuktikan dengan permasalahan subjektif tetap pada kedua subjek masih dirasakan oleh kedua subjek meskipun telah lama merawat lansia, sedangkan pada permasalahan objektif seiring berjalannya waktu kedua subjek telah menganggap permasalahan tersebut sebagai suatu kebiasaan dan tidak membebani mereka. Masih adanya permasalahan yang dapat dirasakan bagi kedua subjek tidak menutup kemungkinan bagi subjek untuk dapat memunculkan *gratitude*.

Hasil penelitian menemukan kedua subjek dapat mencapai *sense of abundance*, hal ini ditunjukkan dimana kedua subjek mampu merasakan kecukupan dalam kesehariannya merawat lansia. Pada Mila, kelimpahan

terutama rejeki yang dirasakannya diekspresikan dengan membelikan hal yang menjadi kesukaan dari lansia yang dirawatnya. Pada Nuna, kelimpahan tersebut diekspresikannya melalui berdoa syukur kepada Yngg Maha Kuasa.

Pada *appreciation for others* meskipun kedua subjek menunjukkan dapat mengapresiasi bantuan yang diterimanya pada perawatan lansia. Terdapat perbedaan dimana Mila menunjukkan apresiasi tersebut lebih mengarah kepada bantuan anak dan suami yang dimilikinya selain dari orang lain. Hal ini dikarenakan adanya kemampuan Mila untuk tidak mengandalkan orang lain dalam perawatan dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari lansia yang dirawatnya selain keluarganya. Pada Nuna apresiasi baik kepada keluarga maupun orang lain di luar keluarga sama-sama terlihat. Hal ini dikarenakan bantuan yang diterima Nuna baik dari keluarga maupun di luar keluarga sama-sama memberikan peran penting dalam kehidupan sehari-harinya merawat lansia baik secara finansial maupun psikologis.

Pada *simple appreciation* kedua subjek menunjukkan sama-sama memiliki penghargaan terkait hal-hal sederhana yang dimilikinya selama perawatan. Dimana Mila dengan rasa syukur terkait kesehatan yang dimiliki oleh keluarga, kesempatan yang diberikan untuk merawat orang tua, kemudahan yang alami suami dalam bekerja dan juga anak-anak yang berprestasi. Nuna mensyukuri masih diberinya kesempatan bagi dia untuk merawat, berbicara dan melihat lansia yang dirawatnya masih hidup serta keberuntungannya memiliki orang-orang yang mau membantu dia dalam merawat lansia. Kedua hasil menunjukkan bagi *caregiver* informal kesempatan merawat lansia dapat menjadi hal yang disyukuri atau dihormati, hal ini sejalan dengan penelitian Rekawati, Istifada dan Sari (2019).

Selanjutnya, penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* yang dimiliki oleh kedua subjek dapat terbentuk dari perasaan bakti mereka terhadap lansia yang dirawatnya. Hasil penelitian menunjukkan kedua subjek memiliki perasaan berbakti terhadap lansia yang dirawatnya. Perasaan berbakti kedua subjek ketika merawat lansia tersebut menurut Aires dkk. (2019) merupakan refleksi dari rasa bersyukur dan timbal balik. Refleksi rasa bersyukur tersebut memiliki peran pada kedua subjek yang membuat kedua subjek merasa perawatan pada lansia menjadi sebuah kebiasaan dan tidak memunculkan rasa terbebani. Pada Nuna khususnya *gratitude* membantunya untuk menerima kondisi yang dialaminya sekarang dimana dia harus merawat bapak dan suami sekaligus. Hal ini sejalan dengan Lau dan Cheng, (2015) dimana *gratitude* dapat menjadi *emotion-focused coping* salah satunya yaitu penerimaan. Adanya *gratitude* dan perasaan berbakti pada Nuna membantunya untuk

menerima dan membiasakan kondisinya dalam perawatan. Pada Mila *gratitude* tidak mempengaruhi beban merawat yang dirasakan karena, Mila tidak merasa terbebani dalam perawatan. *Gratitude* sendiri justru menjadi salah satu pendorong bagi Mila untuk memberikan perawatan yang lebih baik terhadap bapak mertuanya. Hal ini sejalan dengan penelitian Amaro (2017) yang dimana *gratitude* dapat meningkatkan kontribusi dalam perawatan. Peningkatan kontribusi ini ditunjukkan Mila dalam upaya membahagiakan dan memberikan perawatan yang lebih baik ketika merawat bapak mertuanya.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya persoalan objektif dan subjektif dalam perawatan lansia: persoalan objektif meliputi persoalan yang dihadapi lansia yang dirawat seperti masalah kebersihan yang menyangkut buang air kecil dan besar serta persoalan sanitasi dan juga persoalan nutrisi sedangkan permasalahan subjektif meliputi perasaan kasihan, sedih maupun jengkel yang muncul terutama di masa awal-awal dalam melakukan perawatan kepada lansia. Penelitian ini menemukan bahwa para *caregiver* lansia memiliki *gratitude* yang ditunjukkan dengan adanya *sense of abundance*, *appreciation for others*, dan *simple appreciation*. Mengalami *gratitude* dalam perawatan dapat membuat *caregiver* tidak merasa terbebani selama perawatan berlangsung. Di samping itu, perasaan ingin berbakti saat memberikan perawatan terhadap lansia juga dapat membantu *caregiver* dalam menghadapi beban merawat. Hal ini memudahkan bagi *caregiver* untuk membiasakan diri dengan permasalahan-permasalahan yang dialami selama perawatan serta mengurangi resiko merasa terbebani dalam merawat.

Saran

Karena penelitian ini hanya berfokus dua orang perempuan yang berperan sebagai *caregiver* keluarga, disarankan peneliti selanjutnya berfokus pada gender lain untuk mengetahui peran dan dinamika gender dalam urusan perawatan (*care*) terhadap lansia. Di samping itu, perlu kajian lain atas aspek-aspek psikologis lain dalam perawatan lansia seperti kepribadian dan masalah psikologis lain

DAFTAR PUSTAKA

- Adelman, R. D., Tmanova, L. L., Delgado, D., Dion, S., & Lachs, M. S. (2014). Caregiver burden: A clinical review. *Clinical Review and Education*, 311(10), 1052-1059. doi:10.1001/jama.2014.304
- Aires, M., Pizzol, F. L. F. D., Bierhals, C. C. B. K., Mocellin, D., Fuhrmann, A. C., dos Santos, N. O., ... Paskulin, L. M. G. (2019). Filial responsibility in care for elderly parents: A mixed study. *Acta Paulista de Enfermagem*, 32(6), 691-699. doi:<https://doi.org/10.1590/1982-0194201900095>.
- Amaro, L. M. (2017). Dyadic effects of gratitude on burden, conflict, and contribution in the family caregiver and sibling relationship. *Journal of Applied Communication Research*, 45(1), 61-78. doi:10.1080/00909882.2016.1248464
- Anderson, E. W., & White, K. M. (2017). "It Has Changed My Life": An Exploration of Caregiver Experiences in Serious Illness. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 35(2), 266-274. doi:10.1177/1049909117701895
- Caregiver Nova Scotia. (2018). *The caregiver's handbook*. In. Retrieved from <https://caregiversns.org/resources/handbook/>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292-302. doi:10.1080/17439760.2017.1414296
- CNN Indonesia. (2019). Kakek Kendal menangis ikhlas maafkan cucu yang memukulinya. *CNN Indonesia*. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20191122095727-12-450530/kakek-kendal-menangis-ikhlas-maafkan-cucu-yang-memukulinya>
- Diniz, M. A. A., Melo, B. R. d. S., Neri, K. H., Casemiro, F. G., Figueiredo, L. C., Gaioli, C. C. L. d. O., & Gratão, A. C. M. (2018). Estudo comparativo entre cuidadores formais e informais de idosos. *J Ciência & Saúde Coletiva*, 23, 3789-3798.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. doi:10.1037//0022-3514.82.1.112
- Isnanto, B. A. (2018). Kasihan, ada kakek lumpuh 'dibuang' di tepi Jalan Karanganyar. *Detiknews*. Retrieved from <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-3843408/kasihan-ada-kakek-lumpuh-dibuang-di-tepi-jalan-karanganyar>
- Jagannathan, A., Thirthalli, J., Hamza, A., Nagendra, H. R., & Gangadhar, B. N. (2014). Predictors of family caregiver burden in schizophrenia: Study from an in-patient tertiary care hospital in India. *Asian J Psychiatr*, 8, 94-98. doi:10.1016/j.ajp.2013.12.018
- John Hopkins University. (2006). *Supporting the caregiver in dementia*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- KompasTv. (2019). Viral istri aniaya suami stroke, diduga alami gangguan jiwa. Retrieved from <https://www.kompas.tv/article/60980/viral-istri-aniaya-suami-diduga-alami-gangguan-jiwa>
- Lau, B. H.-P., & Cheng, C. (2015). Gratitude and coping among familial caregivers of persons with

- dementia. *Aging & Mental Health*, 21(4), 445-453. doi:10.1080/13607863.2015.1114588
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.
- Madrim, M. (Producer). (2020). Kasus penelantaran masih dialami lansia Indonesia. Retrieved from <https://www.voaindonesia.com/a/kasus-penelantaran-masih-dialami-lansia-indonesia/5701737.html>
- Maryam, R. S., Rosidawati, Riasmini, N. M., & Suryati, E. S. (2012). Beban keluarga merawat lansia dapat memicu tindakan kekerasan dan penelantaran terhadap lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(3), 143-150. doi:DOI: 10.7454/jki.v15i3.2
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). San Francisco: Jon Wiley & Sons.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Orfila, F., Coma-Solé, M., Cabanas, M., Cegri-Lombardo, F., Molerias-Serra, A., & Pujol-Ribera, E. (2018). Family caregiver mistreatment of the elderly: prevalence of risk and associated factors. *BMC public health*, 18(1), 167-167. doi:10.1186/s12889-018-5067-8
- Prabasari, N. A., Juwita, L., & Maryuti, I. A. (2017). Pengalaman keluarga dalam merawat lansia di rumah (studi fenomenologi). *Jurnal Ners LENTERA*, 5(1), 56-68.
- Rekawati, E., Istifada, R., & Sari, N. L. P. D. Y. (2019). Perceptions of family caregivers on the implementation of the cordial older family nursing model: A qualitative study. *Enfermería Clínica*, 29, 211-218. doi:<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.056>
- Sheets, C. J., & Gleason, H. M. (2010). Caregiver support in the Veterans Health Administration: Caring for those who care. *Generations-Journal of American Society on Aging*, 34(2), 92-98.
- United Nation. (2019). World population prospects 2019. Retrieved from <https://population.un.org/wpp/Download/Standard/Population/>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.
- Yuniati, F. (2017). Pengalaman caregiver dalam merawat lanjut usia dengan penurunan daya ingat. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 27-42.
- Zarit, S. H., Reever, K. E., & Bach-peterson, J. (1980). Relatives of the impaired elderly: Correlates of feeling of burden. *Gerontologist*, 20, 649-655.
- Zuriah, N. (2006). *Metodologi penelitian sosial dan pendidikan teori-aplikasi*. Jakarta: Bumi Aksara.