



**INDIKATOR PRAKTIK SEHAT SECARA MENTAL
PADA LANJUT USIA BERDASARKAN
DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA
(STUDI KUALITATIF DI KABUPATEN LUMAJANG)**

SKRIPSI

Oleh

**Desy Iswari Amalia
NIM 132110101024**

**BAGIAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2017**



**INDIKATOR PRAKTIK SEHAT SECARA MENTAL
PADA LANJUT USIA BERDASARKAN
DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA
(STUDI KUALITATIF DI KABUPATEN LUMAJANG)**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat
dan mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh

**Desy Iswari Amalia
NIM 132110101024**

**BAGIAN PROMOSI KESEHATAN DAN ILMU PERILAKU
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
2017**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desy Iswari Amalia

NIM : 132110101024

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul: *Indikator Praktik Sehat secara Mental pada Lanjut Usia berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga (Studi Kualitatif di Kabupaten Lumajang)* adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun, serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 8 Juni 2017

Yang menyatakan,

Desy Iswari Amalia
NIM 132110101024

PENGESAHAN

Skripsi berjudul *Indikator Praktik Sehat secara Mental pada Lanjut Usia berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga (Studi Kualitatif di Kabupaten Lumajang)* telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada:

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 Juni 2017

Tempat : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Pembimbing

Tanda Tangan

1. DPU : Dr. Elfian Zulkarnain. S.KM., M.Kes. (.....)
NIP. 197306042001121003

2. DPA : Novia Luthviatin. S.KM., M.Kes. (.....)
NIP. 198012172005012002

Penguji

1. Ketua : dr. Pudjo Wahjudi, M.S. (.....)
NIP. 195403141980121001

2. Sekretaris : Mury Ririanty, S.KM., M.Kes. (.....)
NIP. 198310272010122003

3. Anggota : Iswahyuni, S.ST., S.H. (.....)
NIP. 197005271990012001

Mengesahkan

Dekan,

Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes
NIP. 198005162003122002

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Indikator Praktik Sehat secara Mental pada Lanjut Usia berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga (Studi Kualitatif di Kabupaten Lumajang)*. Sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka Program Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Dalam skripsi ini dijabarkan hasil eksplorasi kualitatif mengenai temuan indikator praktik sehat secara mental pada lanjut usia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Indikator ini nantinya dapat menjadi acuan bagi lanjut usia dan pralanjut usia dalam mencapai status sehat optimal secara mental. Temuan ini juga dapat menjadi bahan masukan bagi instansi kesehatan untuk disampaikan secara langsung atau menjadi materi dalam kegiatan promosi kesehatan pada lansia, pralanjut usia dan keluarga. Sehingga akan menjadi upaya preventif untuk mewujudkan status sehat secara mental pada lanjut usia.

Pada kesempatan ini penulis akan menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Dr. Elfian Zulkarnain S.KM., M.Kes. Selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran terbaik sehingga terwujudnya skripsi ini. Terimakasih telah mengajarkan banyak ilmu kehidupan untuk selalu berbuat baik pada orang lain, tidak pernah menyerah, selalu melakukan yang terbaik, serta menjadi dosen panutan bagi penulis. Terimakasih disampaikan juga kepada Ibu Novia Luthviatin, S.KM., M.Kes, atas masukan guna kesempurnaan skripsi ini.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terma kasih kepada Bapak/Ibu :

1. Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember
2. Mury Ririanty, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku yang selalu memberikan motivasi dan ilmu berharga bagi penulis

3. Bapak/Ibu dosen, terutama pada peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, yang telah mengajarkan banyak hal untuk mencapai cita-cita. Seluruh jajaran staf FKM, terimakasih atas bantuan selama penulis menyelesaikan pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember
4. dr. Triworo Setyowati, selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Lumajang yang telah memberikan izin bagi penulis untuk bisa melaksanakan kegiatan penelitian di Kabupaten Lumajang
5. Imam Maliki dan Faridah Ariani, kedua orang tuaku yang telah memberikan doa, restu dan segala dukungan serta pengorbanan demi keberhasilanku. Terimakasih telah menjadi malaikat yang mendidik putrinya dengan baik hingga dewasa dan menjadi alasan utama penulis memilih skripsi dengan judul ini.
6. Fira Ardillah, adikku tercinta terimakasih telah menjadi adik yang baik dan selalu memberikan semangat untuk kakaknya
7. Suhartono dan Siti Juwariah, ayah dan ibuku terimakasih atas kasih sayang, doa, nasehat dan dukungan yang tulus
8. Moch. Riza Herwanto S.KM., terimakasih telah menjadi teman hidup yang baik.
9. Teman-teman peminatan PKIP dan FKM UNEJ angkatan 2013 terimakasih atas kebersamaan, kerjasama dan kekompakan selama ini
10. Serta semua pihak yang telah banyak membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Skripsi ini telah kami susun dengan optimal, namun tidak menutup kemungkinan adanya kekurangan, oleh karena itu kami denga tangan terbuka menerima masukan yang membangun. Semoga tulisan ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkannya.

Jember, 8 Juni 2017
Penulis

RINGKASAN

Indikator Praktik Sehat secara Mental pada Lanjut Usia berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga (Studi Kualitatif di Kabupaten Lumajang); Desy Iswari Amalia; 132110101024; 2016; 71 halaman; Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia berdampak terhadap terjadinya peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH) saat lahir. Hal tersebut menyebabkan peningkatan jumlah penduduk lansia secara signifikan di masa yang akan datang. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan. Tantangan dalam pembangunan saat ini yaitu kondisi kesehatan yang buruk adalah konsekuensi yang tidak bisa dihindari dari penuaan. Permasalahan berkaitan dengan kesehatan mental merupakan masalah yang sangat terkait dengan lansia. Sehat mental tidak boleh dianggap remeh, secara praktik sehat mental justru menjadi aspek utama bagi lansia.

Dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarga. Sumber dukungan sosial lansia berasal dari keluarga, teman dekat, serta berasal dari orang yang mempunyai ikatan emosi. Lansia akan lebih terawat jika berada di lingkungan keluarga anak cucu. Kebutuhan fisik nonfisik lansia lebih terjamin bila lansia hidup dalam keluarga. Pada saat ini, dalam memprediksi status sehat pada lansia, indikator kesehatan sangat penting dan sangat membantu dalam memantau perkembangan kesehatan lansia dan mencegah insiden penyakit.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Studi dilakukan di Kabupaten Lumajang mulai 9 Februari 2017 sampai 29 April 2017 menggunakan penelitian eksploratif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian dilakukan di Kabupaten Lumajang dengan membagi menjadi 3 daerah, yaitu Urban atau jalur kota (wilayah Puskesmas Rogotruman Kecamatan Lumajang) Sub urban atau tepi

daerah kota (wilayah Puskesmas Sumbersari Kecamatan Rowokangkung), dan Rural atau daerah desa (wilayah Puskesmas Ranuyoso Kecamatan Ranuyoso). Penentuan informan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive*.

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik informan dalam penelitian yaitu jenis kelamin informan dalam penelitian ini berimbang antara laki-laki dan perempuan. Informan berusia >65 tahun. Tingkat pendidikan informan mayoritas sarjana. Pekerjaan mayoritas informan adalah pensiunan, serta distribusi informan menyebar berimbang di masing-masing wilayah.

Indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga meliputi praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia. Praktik rekreasi secara periodik. Praktik berpenampilan menarik. Praktik mempertahankan ingatan. Praktik menjaga percaya diri praktik berpenampilan menarik. Praktik mengatasi masalah yang rumit. Praktik berkunjung ke makam leluhur. Praktik menerima lepas jabatan saat purna tugas. Praktik menyesuaikan diri dari kematian pasangan hidup. Praktik berdamai untuk tidak menyesali kejadian tidak baik pada masa lalu. Praktik pemberian sistem pendidikan dari orang tua dan diterapkan oleh anak. Praktik menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup. Praktik menjaga keharmonisan hubungan mertua dengan menantu. Praktik menjalin kedekatan dengan cucu berdasarkan dukungan sosial keluarga.

Saran yang dapat diberikan peneliti yaitu bagi pra-lansia dan lansia maka perlu dilakukan praktik sehat secara mental. 14 praktik ini merupakan acuan penting bagi lansia dan dapat dipraktikkan secara langsung dengan tidak mengabaikan aspek kesehatan fisik, spiritual dan sosial. Indikator ini diharapkan dapat menjadi acuan keluarga dalam memberikan dukungan sosial pada lansia.

SUMMARY

Practical Indicators of Healthy Mental at Elderly based on family support (Qualitative Study in Lumajang); Desy Iswari Amalia; 132110101024; 2016; 71 pages; Part of Health Promotion and Behavioral Science from Faculty of Public Health-Jember University.

The success of health development in Indonesia had an impact on the increase of Life Expectancy Age (UHH) at birth. This caused a significant increase in the number of elderly people in the future. An increasing number of elderly people would be an indicator of the success of development as well as a challenge in development. The challenge in current development was that poor health conditions were an inevitable consequence of elderly. Problems which related to mental health were problems that were strongly associated with the elderly. Mental health could not be underestimated, because practically it would be a major aspect for the elderly.

Defined social support as the physical and psychological comfort provided by friends and family members. Sources of social support for the elderly came from family, close friends, and came from people who had emotional ties. Elderly would be better maintained if elderly was in the family environment, children and grandchildren. Physical or non physical needs of the elderly were more secure if the elderly lived with the family. Predicted health status in the elderly, health indicators were very important and very helpful to monitor the development of elderly health and to prevent disease incidence.

This study aimed to analyze indicators of mental health practices in the elderly based on social support from the family. The study was conducted in Lumajang from 9 January to 29 April 2017 using explorative research with qualitative approach. The study was conducted in Lumajang by dividing into 3 areas, namely Urban or city lane (area of Puskesmas Rogotrunan in Lumajang Sub-district), Sub urban or city edge (Sumbersari Health Center area in Rowokangkung Sub-district), and Rural or village area (Ranuyoso Puskesmas in

Ranuyoso Sub-district). Determination of informant in this research was by using purposive technique)

Based on the research results, the characteristics of informants in research, especially the gender of informants in this study was balanced between men and women. Informant age was about 65 years old. The majority level of informant education was bachelor. The majority of informants' jobs were retired, and the distribution of informants spread equally in each region.)

Indicators of health practice mentally in the elderly based on family social support, they included: the practice of developing hobbies and interests of the elderly, the practice of recreation periodic basis, the practice of looking attractive, the practice of maintaining memory, the practice of keeping the confidence the practice of attractive, practical tackle complex problems, the practice of visiting the ancestral grave, the practice of accepting the release of office during retirement, the practice of adjusting from the death of a spouse, reconciliation practices not to regret adverse events in the past, the practice of giving parents education system and adoption by children. The practice of establishing loyalty with spouses, the practice of maintaining harmony in-law relationship with the daughter-in-law, the practice of establishing closeness with grandchildren based on family social support.

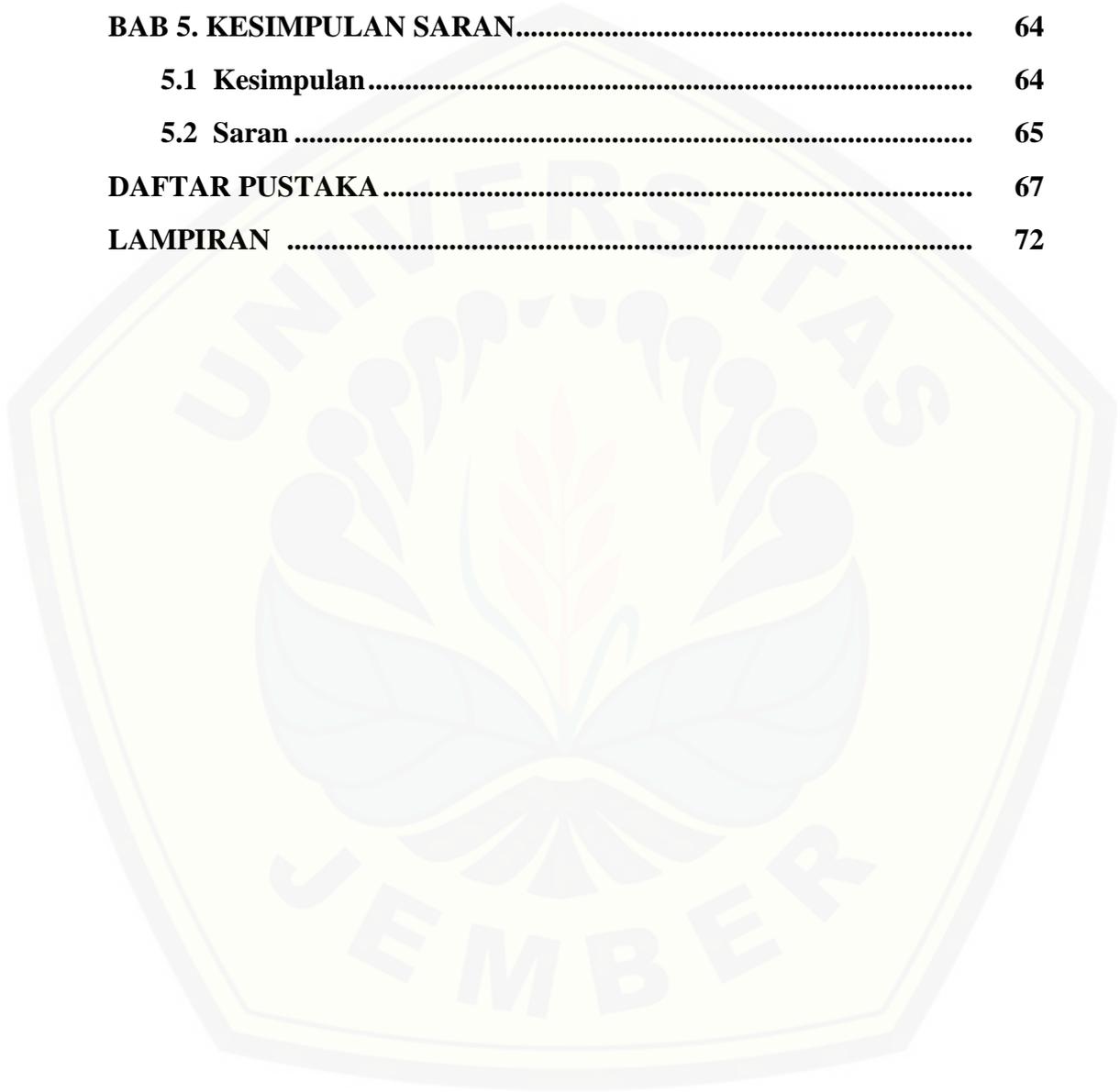
Suggestions that could be given by researcher that the pre-elderly and the elderly needed to be practiced mental health. These 14 practiced were an important reference for the elderly and could be practiced directly by not neglecting aspects of physical, spiritual and social health. These indicators were expected to be a family reference in providing social support to the elderly.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PRAKATA	iv
HALAMAN RINGKASAN	vi
HALAMAN SUMMARY	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Lansia.....	8
2.2 Definisi Sehat.....	8
2.2.1 Aspek Kesehatan Fisik	8
2.2.2 Aspek Kesehatan Mental.....	9
2.2.3 Aspek Kesehatan Sosial	9
2.2.4 Aspek Kesehatan Spiritual	10
2.3 Kesehatan Mental Lansia.....	10

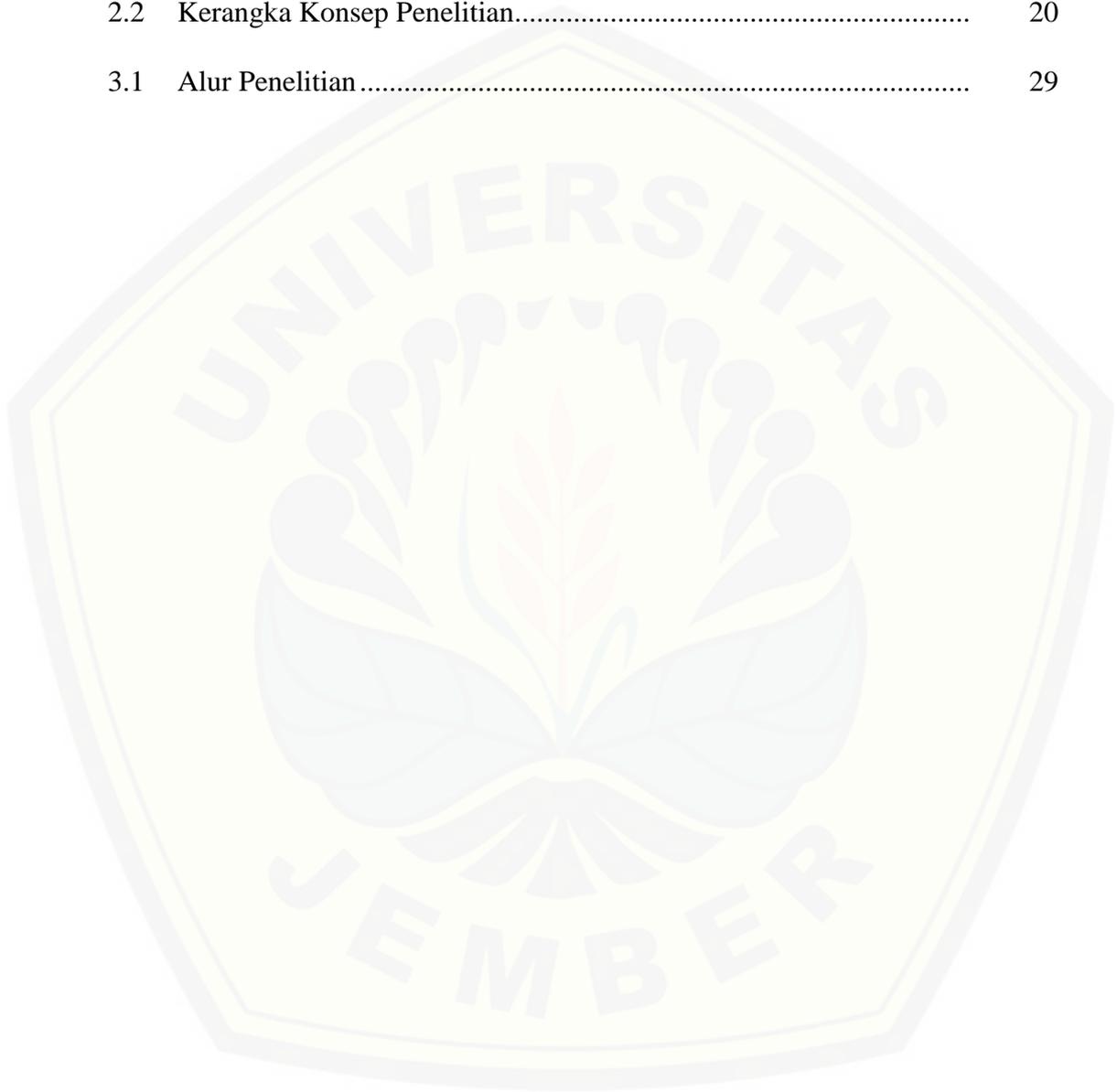
2.4 Dukungan Sosial pada Lansia	11
2.4.1 Respon Lansia terhadap Dukungan Sosial.....	11
2.4.2 Pengertian Dukungan Sosial.....	11
2.4.3 Sumber Dukungan Sosial pada Lansia	13
2.5 Indikator	15
2.6 Indikator Praktik Sehat secara Mental pada Lansia	16
2.7 Teori WHO Pemikiran dan Perasaan (<i>Thought and Feeling</i>)	18
2.8 Kerangka Teori	19
2.9 Kerangka Konsep.....	20
BAB 3. METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Jenis Penelitian.....	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.2.1 Tempat Penelitian	23
3.2.2 Waktu Penelitian	23
3.3 Penentuan Informan Penelitian.....	24
3.4 Fokus Penelitian	24
3.5 Data dan Sumber Data	25
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	26
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	26
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data	27
3.7 Teknik Penyajian Data dan Analisis Data.....	27
3.7.1 Teknik Penyajian Data	27
3.7.2 Analisis Data	28
3.8 Validitas dan Reliabilitas Data	28
3.9 Alur Penelitian	29
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
4.1 Proses Pengerjaan Lapangan.....	31
4.1.1 Gambaran Tempat Penelitian.....	31

4.2 Hasil dan Pembahasan	31
4.2.1 Karakteristik Informan Penelitian.....	31
4.2.2 Praktik Sehat secara Mental pada Lansia berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga	35
BAB 5. KESIMPULAN SARAN.....	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	72



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka Teori	19
2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	20
3.1 Alur Penelitian	29



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A <i>Informed Consent</i> Penelitian.....	72
B Panduan Wawancara Mendalam (<i>indepth Interview</i>).....	73
C Lembar Observasi	75
D Analisis Data Kualitatif Hasil Penelitian.....	76
E Hasil Observasi Penelitian.....	113
F Dokumentasi Penelitian	123
G Peta Kabupaten Lumajang.....	126
H Surat Ijin Penelitian	127

DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	= Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
BPS	= Badan Pusat Statistik
SPM	= Standart Pelayanan Minimal
SMP	= Sekolah Menengah Pertama
SMA	= Sekolah Menengah Atas
UU	= Undang-Undang
UHH	= Usia Harapan Hidup
WHO	= <i>World Health Organization</i>

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan kesehatan di Indonesia berdampak terhadap terjadinya penurunan angka kelahiran, angka kesakitan, dan angka kematian serta peningkatan Umur Harapan Hidup (UHH) saat lahir. Meningkatnya UHH saat lahir dari 68,6 tahun pada tahun 2004, menjadi 69,8 tahun pada tahun 2010 (Badan Pusat Statistik 2005), dan menjadi 70,8 tahun pada tahun 2015 (Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035, Badan Pusat Statistik 2013) dan selanjutnya diproyeksikan terus bertambah, mengakibatkan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia secara signifikan di masa yang akan datang (Permenkes RI, 2016:6).

Penduduk lanjut usia di Indonesia dari tahun ketahun meningkat jumlahnya, berdasarkan sensus penduduk tahun 2010 dapat diketahui cukup besarnya kenaikan proporsi penduduk lanjut usia tahun 2014, penduduk lanjut usia pada proyeksi penduduk tahun 2014 mencapai 20,8 juta (BKKBN, 2016:6). Berdasarkan hasil Susenas tahun 2014, jumlah lanjut usia di Indonesia mencapai 20,24 juta orang atau sekitar 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia. Sampai sekarang ini, jumlah penduduk lanjut usia di Jawa Timur menurut sensus penduduk tahun 2010 telah mencapai 2,3 juta jiwa. Sementara itu, jumlah penduduk lanjut usia di Kabupaten Lumajang saat ini mencapai 115.213 jiwa (BPS Kabupaten Lumajang, 2016).

Menurut Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur Nomor 5 tahun 2007 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia yang selanjutnya disingkat lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun atau lebih. Peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan (Kemenkes RI, 2013:2). Hal ini jika tidak diantisipasi dari sekarang, maka tidak tertutup kemungkinan bahwa proses pembangunan akan mengalami berbagai hambatan. Permasalahan lansia harus menjadi perhatian kita semua, baik pemerintah, lembaga masyarakat maupun masyarakat itu sendiri.

Tantangan dalam pembangunan saat ini yaitu kondisi kesehatan yang buruk adalah konsekuensi yang tidak bisa dihindari dari penuaan (Papalia *et al.*, 2009:359). Angka kesakitan (*morbidity rates*) lansia adalah proporsi penduduk lansia yang mengalami masalah kesehatan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari selama satu bulan terakhir. Menurut Susenas 2014, angka kesakitan penduduk lansia sebesar 25,05% artinya bahwa dari setiap 100 orang lansia terdapat 25 orang di antaranya mengalami sakit (Permenkes RI, 2016:14).

Permasalahan berkaitan dengan kesehatan mental merupakan masalah yang sangat terkait dengan lansia. Sehat mental tidak boleh dianggap remeh, secara praktik pun sehat mental justru menjadi aspek utama bagi lansia (Zulkarnain, 2015:137). Permasalahan kesehatan mental yang sering dijumpai pada lansia adalah stres, depresi, dan kecemasan. Lansia yang mengalami masalah mental mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian, dan kehilangan. (Standley dan Bear, 2007:9). Bank Dunia dan WHO menunjukkan pada tahun 2001 bahwa 12% dari beban global penyakit harus dikaitkan dengan masalah mental. Persentase ini diperkirakan akan meningkat secara signifikan dalam dekade berikutnya juga di negara-negara berkembang. Pada gangguan depresi skala global menyebabkan konsekuensi kesehatan yang sama dengan penyakit jantung (Ansinghstraat, dalam *HealthNet TPO*, tanpa tahun).

Kondisi tersebut mengindikasikan kebutuhan akan perawatan jangka panjang. Saat ini, pemeliharaan kesehatan lansia seharusnya lebih mengutamakan promotif dan preventif dengan dukungan pelayanan kuratif dan rehabilitatif yang berkualitas. (Permenkes RI, 2016:15). Upaya kesehatan saat ini harusnya mengarah kepada usaha pencegahan terhadap kemungkinan menurunnya kualitas hidup individu, sehingga kondisi sehat bisa dijaga sedemikian rupa dan penyakit tidak sampai dialami oleh individu. Sampai saat ini, pemahaman terakhir kesehatan mulai menyangkut segi lain selain fisik, yaitu sudah memasukan unsur jiwa dalam keadaan sejahtera, yang tentunya tidak terlepas dari masalah psikologi (Siswanto, 2007:16).

Sarason dan Pierce (dalam Baron & Byrne, 2000:21), mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman-teman dan anggota keluarga. Sumber dukungan sosial lansia berasal dari keluarga, teman dekat, serta berasal dari orang yang mempunyai ikatan emosi. Keluarga merupakan kelompok sosial utama yang mempunyai ikatan emosi yang paling besar dan terdekat dengan lansia (Azizah, 2011:98). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Zulkarnain (2015:28), pada aspek sosial dapat disimpulkan bahwa pada indikator praktik sehat secara sosial mengikuti kegiatan sosial di lingkungan sekitar, menjalin hubungan baik dengan keluarga serta tetangga rata-rata dalam kategori baik, sedangkan dengan teman sesama lansia dalam kategori buruk. Keluarga penting bagi kehidupan lansia, dan lansia biasanya akan lebih bahagia bila hidup dalam lingkungan keluarga, anak, cucu. Lansia akan merasa kesepian jika hidup di panti jompo atau di rumah tanpa ditemani oleh anak cucu. Lansia akan lebih terawat jika berada di lingkungan keluarga anak cucu. Kebutuhan fisik nonfisik lansia lebih terjamin bila lansia hidup dalam keluarga (BKKBN, 2016:1).

Upaya pemerintah dalam pemeliharaan kesehatan lansia yang mengutamakan upaya promotif dan preventif diwujudkan salah satunya melalui Standart Pelayanan Minimal (SPM), (Permenkes RI, 2016). SPM berfungsi untuk memfasilitasi pemerintah daerah dalam melakukan pelayanan publik bidang kesehatan yang tepat bagi masyarakat salah satunya dengan sasaran lansia. Upaya preventif yang dilakukan pada lansia berupa skrining kesehatan yang diberikan di puskesmas dan jaringannya. Lingkup deteksi meliputi gangguan mental emosional dan perilaku lansia. Hal ini bertujuan untuk deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular pada lansia. Upaya lain yang telah dilakukan oleh pemerintah berupa kebijakan pembangunan keluarga melalui pembinaan ketahanan dan kesejahteraan keluarga. Ketika memasuki usia pra lansia, berbagai upaya harus dipersiapkan oleh lansia itu sendiri maupun keluarga agar nantinya menjadi lansia yang sehat, (BKKBN Provinsi Jawa Timur, 2016:1). Hal tersebut menunjukkan bahwa saat ini pemerintah mulai memberikan perhatian terhadap kesehatan mental lansia yang berkaitan dengan dukungan sosial keluarga. Keluarga sebagai acuan utama yang memberikan dukungan sosial bagi lansia. Upaya pembentukan lansia

sehat melalui pembinaan kesehatan dengan pendekatan siklus hidup yang dimulai sejak dari seorang ibu mempersiapkan kehamilannya, sampai bayinya lahir dan berkembang menjadi anak, remaja, dewasa, dan pra lansia, akan sangat menentukan kualitas kehidupan dan kesehatan di saat memasuki masa lansia. Sehingga akan terbentuk pencapaian lansia yang sehat, mandiri, aktif dan produktif.

Indikator terbaru yang telah ditetapkan pemerintah sampai saat ini yaitu berbagai indikator kesehatan anak yang meliputi, penanganan komplikasi neonatal, pelayanan kesehatan imunisasi dasar, pelayanan kesehatan pada siswa SD/setingkat, dan pelayanan kesehatan peduli remaja (Kemenkes RI, 2015:125). Indikator adalah setiap karakteristik, ciri, ataupun ukuran yang dapat menunjukkan perubahan yang terjadi pada suatu bidang tertentu. Indikator sangat diperlukan agar setiap pelaku sebuah kegiatan dapat mengetahui sejauh mana kegiatan yang dilakukannya telah berkembang atau berubah (Ibrahim, 2013). Menurut *World Health Organization* (1981), indikator yaitu variabel yang digunakan untuk mengukur suatu perubahan baik langsung maupun tidak langsung. Kebutuhan indikator yang secara berkesinambungan dan spesifik saat ini sudah sangat mendesak untuk dibuat dan dikembangkan lebih lanjut terutama untuk keperluan pengembangan ilmu pengetahuan maupun untuk bahan mengevaluasi pencapaian program pembangunan yang termasuk pembangunan di bidang kesehatan masyarakat.

Pada saat ini, dalam memprediksi status sehat pada lansia, indikator kesehatan sangat penting dan sangat membantu dalam memantau perkembangan kesehatan lansia dan mencegah insiden penyakit. Apabila sudah diketahui indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga, hasil indikator ini akan menjadi salah satu referensi kajian bagi keluarga dalam memberikan dukungan dan perhatian yang baik bagi lansia untuk menjaga kesehatan mentalnya. Kajian ini akan menjadi tolak ukur lansia dikatakan sehat secara mental berdasarkan dukungan sosial yang telah diberikan keluarganya. Selain itu, temuan praktik sehat secara mental akan sangat bermanfaat untuk usia

pra lansia dalam mempersiapkan pemenuhan kesehatan mentalnya sebelum memasuki masa lansia.

Penentuan indikator sehat khususnya indikator perilaku atau hal-hal yang berkenaan dengan praktik sehat bagi lansia selama ini relatif belum banyak, indikator kesehatan belum menyentuh langsung pada sasaran lansia. Sementara itu, sasaran pada balita sudah banyak. Studi indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga, beberapa aspek belum ada dan jarang dibahas. Muncul beberapa indikator praktik sehat secara mental pada lansia, namun belum mendalam pada aspek dukungan sosial keluarganya. Saat ini, Indikator praktik sehat secara mental pada lansia yang sudah ditemukan yaitu mampu melakukan pengembangan hobi, melaksanakan rekreasi secara periodik, mengurangi daya pikun, percaya diri, berpenampilan menarik, mampu menangani masalah rumit dalam waktu singkat (Zulkarnain 2015:23).

Salah satu daerah di Indonesia yang memiliki jumlah lansia terbanyak adalah provinsi Jawa Timur, sementara itu jumlah lansia di Kabupaten Lumajang tahun 2014 sebanyak 296,718 jiwa, sekitar 21,4% dari seluruh penduduk di Lumajang. Jumlah lansia yang tidak sedikit tersebut, berbagai peraturan kemudian diterbitkan. Mulai undang-undang yang mengatur tentang kesehatan (UU No. 23/1992), mengatur tentang kesejahteraan lansia (UU No.13/1998), mengatur hak azasi manusia (UU No.39/1999), dan yang mengatur tentang sistem jaminan sosial nasional (UU No.40/2004). Sejauh ini undang-undang ini tidak begitu berperan dalam menjawab kebutuhan lansia (Menkokesra, 2005).

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

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apa saja indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga yang diperoleh berdasarkan eksplorasi secara kualitatif?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk menggambarkan indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga yang diperoleh berdasarkan eksplorasi secara kualitatif.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik informan meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan terakhir dan pekerjaan.
- b. Menggambarkan praktik apa saja yang bisa ditemukan dan digali secara kualitatif menggunakan teknik wawancara mendalam dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan penyelidikan berupa praktik - praktik apa saja yang telah dilakukan oleh lansia untuk tetap menjaga kesehatan mental khususnya, berdasarkan dukungan sosial yang telah diberikan keluarga.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah khasanah ilmu kesehatan masyarakat mengenai praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga, khususnya tinjauan dalam promosi kesehatan dan ilmu perilaku.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi kajian bagi keluarga dalam memberikan dukungan dan perhatian yang baik bagi lansia untuk menjaga kesehatan mentalnya, sehingga mejadi tolak ukur lansia dikatakan sehat secara mental berdasarkan dukungan sosial yang telah diberikan.

b. Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu membantu dinas terkait sosialisasi kepada usia pra lansia dalam mempersiapkan pemenuhan kesehatan mentalnya sebelum memasuki masa lansia. Hal ini sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit dan keluhan yang berkaitan dengan kesehatan mental pada saat memasuki masa lansia, sehingga lansia akan lebih siap dan mampu menjaga kesehatan mentalnya dengan baik.

c. Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi kajian indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga.

d. Pemerintah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan masukan bagi beberapa program pemerintah khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental lansia dan dukungan sosial keluarga dalam mempersiapkan lansia yang sehat .Indikator ini akan bermanfaat melalui pembinaan kesehatan dengan pendekatan siklus hidup terutama saat seseorang memasuki usia pra lansia.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Lansia

Menurut Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur Nomor 5 tahun 2007 tentang Kesejahteraan Lansia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun atau lebih. Menurut WHO, lansia merupakan mereka yang berusia 65 tahun ke atas untuk Amerika Serikat dan Eropa Barat. Sementara itu, di Negara-negara Asia, lansia adalah mereka yang berusia 60 tahun ke atas. Lansia sebagai tahap akhir siklus kehidupan merupakan tahap perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Lansia adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade (Notoatmodjo, 2007:275). Dikatakan lansia tergantung dari konteks kebutuhan yang tidak dipisahkan (WHO dalam Notoatmodjo, 2007:275).

2.2 Definisi Sehat

Undang-Undang Kesehatan RI No.36 tahun 2009 tentang Kesehatan (BAB 1 Ketentuan Umum Pasal 1 ayat 1). Menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial ekonomis.

2.2.1 Aspek Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik mengacu pada keadaan tubuh yaitu komposisinya, pengembangan, fungsi, dan pemeliharaan. Beberapa cara untuk memastikan kesehatan fisik yang baik yaitu makanlah makanan yang bergizi untuk menjaga tubuh dan pikiran tetap berenergi, jangan melewatkan waktu makan atau makan berlebihan, minum banyak air, karena sangat penting untuk menjaga cairan tubuh, menjaga kebugaran melalui olahraga akan meningkatkan kekebalan dan tingkat

daya tahan tubuh, pemeriksaan medis yang teratur dapat membantu dalam menangkap penyakit pada tahap awal mereka, tidur setidaknya selama 7 jam tanpa gangguan setiap hari, hindari zat adiktif, Bramardianto (tanpa tahun). Sebagian besar orang umumnya mendefinisikan sehat atau kesehatan lebih berfokus pada masalah fisik, seperti misalnya bebas dari penyakit dan cacat atau berfungsinya alat-alat tubuh secara penuh sehingga orang dapat melakukan aktifitas sehari-harinya (Siswanto, 2007:14).

2.2.2 Aspek Kesehatan Mental

Kesehatan mental mengacu pada kognitif dan emosional kesejahteraan manusia. Seorang yang menikmati kesehatan mental yang baik tidak memiliki tekanan yang normal dalam kehidupan, bekerja secara produktif dan baik, dan mampu memberikan kontribusi kepadanya atau komunitasnya. Kesehatan mental adalah keserasian atau kesesuaian antara seluruh aspek psikologis dan dimiliki oleh seseorang untuk dikembangkan secara optimal agar individu mampu melakukan kehidupan-kehidupan sesuai dengan tuntutan-tuntutan atau nilai-nilai yang berlaku secara individual, kelompok maupun masyarakat luas sehingga dapat menjadi manusia yang sehat baik secara mental maupun secara sosial. Sikap hidup individu yang sehat dan normal adalah sikap yang sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan. (Siswanto, 2007:14).

2.2.3 Aspek Kesehatan Sosial

Menurut Bramardianto (tanpa tahun), kesehatan sosial mengacu pada membangun dan memelihara hubungan baik yang alami bagi kita karena kita adalah makhluk sosial. Diterima secara baik dalam kehidupan sosial juga terhubung ke kesejahteraan emosional kita. Kita harus meningkatkan kemampuan kita untuk berinteraksi dengan orang lain dan bisa menerima ide-ide mereka dengan pikiran terbuka, menerima dan memahami norma-norma budaya yang

beragam, membangun jaringan dengan berbagai jenis orang. mengadopsi citra diri yang positif, meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal.

Kesehatan sosial dalam penelitian (Abachitzadeh et al, 2009:79), kesehatan sosial didefinisikan dalam cara berikut yaitu kesehatan sosial dianggap sebagai dimensi kesehatan individu, bersama dengan kesehatan fisik dan mental, kesehatan sosial dipandang sebagai social penentu yang memprediksi kesehatan, dan berfokus pada kemiskinan, pengangguran, pendidikan dan sebagainya, dan sepertiga Konsep mengenai kesehatan sosial di mana kesehatan sosial dianggap sebagai masyarakat yang sehat.

2.2.4 Aspek Kesehatan Spiritual

Kesehatan spiritual yaitu keadaan sehat kita tidak lengkap tanpa menjadi sehat secara rohani. Untuk mencari makna dan tujuan hidup adalah menyelami sisi spiritual kita sendiri. Kesehatan rohani mengacu pada keyakinan pribadi dan nilai-nilai agama. Tidak ada cara yang diresepkan untuk mencapai kesejahteraan rohani. Ini lebih soal mencari lebih ke dalam pada kedalaman kita sendiri tentang pemahaman dari keberadaan kita (Bramardianto, tanpa tahun).

2.3 Kesehatan Mental Lansia

Perubahan di bidang mental atau psikis pada lanjut usia dapat berupa sikap makin egosentrik, mudah menaruh kecurigaan, bertambah pelit atau tamak bila memiliki sesuatu. Sikap umum yang dijumpai pada hampir setiap orang tua, yaitu keinginan berumur panjang, keinginan beraktifitas tinggi, mengharapkan tetap diberi peran dalam masyarakat, ingin mempertahankan hak maupun hartanya, ingin tetap berwibawa dan ingin meninggal dengan cara terhormat dan berkeinginan keras masuk surga. Jika dalam mencapai keinginan ini terjadi pertentangan baik dalam keluarga maupun kehidupan bermasyarakat, timbulah kecemasan dengan banyak aspek. Gangguan di bidang psikogeriatik bervariasi mulai dari sering lupa, khususnya terhadap hal yang sering terjadi, gangguan tidur

(insomnia), kecemasan, depresi sampai penyakit terberat yang dikenal sebagai dimensia, Dinkes Provinsi Jatim (2002:8).

2.4 Dukungan Sosial Lansia

2.4.1 Respon Lansia terhadap Dukungan Sosial

Setelah seseorang memasuki masa lansia, maka dukungan sosial dari orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman hidupnya. Setelah memasuki masa lansia, tidaklah berarti seorang lansia hanya tinggal duduk, diam, tenang, berdiam diri saja. “Untuk menjaga kesehatan fisik maupun kejiwaannya lansia justru tetap harus melakukan aktifitas yang berguna bagi kehidupannya. Lansia tidak boleh onggang-onggang enak dan semua dilayani oleh orang lain” Sidiarto (dalam Azizah 2011:97). Hal itu justru akan mendatangkan berbagai penyakit dan penderitaan, sehingga bisa menyebabkan para lansia tersebut cepat meninggal dunia. Sementara itu, dalam kehidupan lansia seringkali ditemui bahwa tidak semua lansia mampu memahami adanya dukungan sosial dari orang lain. Hal ini memang diperlukan pemahaman dari si pemberi bantuan tentang keberadaan (*Availability*) dan ketepatan kelayakan (*Adequacy*) dari bantuan tersebut bagi lansia, sehingga tidak menyebabkan dukungan sosial yang diberikan dipahami secara keliru dan tidak tepat sasaran, Kuntjoro (dalam Azizah 2011:97). Kehidupan lansia seringkali ditemukan lansia yang telah menerima dukungan sosial dari keluarga tetapi masih saja menunjukkan adanya ketidakpuasan dan ketidaknyamanan. Penolakan dari lansia yang ditampilkan dengan cara menggerutu, kecewa, kesal dan sebagainya, sehingga walaupun lansia telah menerima dukungan sosial namun tidak menunjukkan kepuasan dan kenyamanan, sehingga lansia tidak dapat memberikan respon positif dalam kehidupannya.

2.4.1 Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial (*social support*) didefinisikan oleh Gottlieb (dalam Azizah 2011:97), sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang

nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Hal ini adalah orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.

Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sarason (dalam Azizah 2011:97). yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dan orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Dukungan sosial juga sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan sosial tersebut diperoleh dan individu maupun kelompok. Samson (dalam Azizah 2011:97), berpendapat bahwa dukungan sosial itu selalu mencakup dua hal yaitu mengharapkan bantuan dan kerabat dekat, kerabat jauh, dan kemudian yang terakhir adalah panti wreda.

Dukungan sosial itu selalu mencakup dua hal yaitu jumlah sumber dukungan yang tersedia dan merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas) dan tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas). Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendirian tanpa bantuan orang lain. Kebutuhan fisik (sandang, pangan, papan), kebutuhan sosial (pergaulan, pengakuan, sekolah, pekerjaan) dan kebutuhan psikis termasuk rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religiusitas, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah, baik ringan maupun berat. Pada saat seperti itu seseorang akan mencari dukungan sosial dari orang di sekitarnya, sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai..

2.4.2 Sumber Dukungan Sosial pada Lansia

Penanganan psikososial pada lansia difokuskan pada jaringan sosial dan dukungan sosial. Sumber dukungan sosial keluarga menurut Azizah (2011:98), hal tersebut berasal dari:

a. Berasal dari Keluarga

Keluarga merupakan kelompok sosial utama yang mempunyai ikatan emosi yang paling besar dan terdekat dengan klien. Bagi lansia keluarga merupakan sumber kepuasan. Para lansia merasa bahwa kehidupan mereka sudah lengkap, yaitu sebagai orang tua dan juga sebagai kakek, dan nenek. Mereka dapat berperan dengan berbagai gaya, yaitu gaya formal, gaya bermain, gaya pengganti orang tua, gaya bijak gaya orang luar, dimana setiap gaya membawa keuntungan dan kerugian masing-masing. Akan tetapi keluarga dapat dengan anak atau cucu dimana perbedaan faktor generasi memegang peranan. Keluarga memiliki peranan penting dalam pembinaan lansia, dengan peran optimal keluarga diharapkan semakin meningkatnya kualitas kesehatan dan mutu kehidupan lansia, peran keluarga dalam pembinaan lansia antara lain menyediakan sarana dan prasarana yang memadai bagi lansia di rumah sesuai dengan keberadaannya (Komisi Nasional Lanjut Usia, 2010:34).

b. Berasal dari Teman Dekat

Ada kalanya seseorang lebih dekat dan terbuka kepada teman terdekatnya, sehingga, memungkinkan untuk bisa tercapainya tujuan pemberian dukungan sosial yaitu berbagi pengalaman dan media curhat.

c. Berasal dari Orang yang Mempunyai Ikatan Emosi

Dalam hal ini adalah dengan orang profesional seperti nurse, dokter, pekerja sosial rohaniawan. Ikatan profesional ini secara langsung akan menimbulkan minta untuk memberikan dukungan kepada klien yang sedang mengalami persoalan. Misalnya memberikan informasi mengenai pengobatan, pencegahan penyakit lansia, pelatihan, pendekatan kepada Tuhan.

Sistem pendukung lansia ada 3 komponen, menurut Joseph dan Gallo (2000:228), yaitu jaringan-jaringan informal, sistem pendukung formal dan dukungan-dukungan semi formal. jaringan pendukung informal meliputi keluarga

dan kawan-kawan. Sistem pendukung formal meliputi tim keamanan sosial setempat, program- program medikasi dan kesejahteraan sosial. Dukungan–dukungan semi formal meliputi bantuan– bantuan dan interaksi yang disediakan oleh organisasi lingkungan sekitar seperti perkumpulan pengajian, gereja, atau perkumpulan warga lansia setempat.

Sumber- sumber dukungan informasi biasanya dipilih oleh lansia sendiri. Seringkali berdasar pada hubungan yang telah terjalin sekian lama. Sistem pendukung formal terdiri dari program keamanan sosial, badan medis, yayasan sosial. Program ini berperan penting dalam ekonomi serta kesejahteraan sosial lansia, khususnya dalam gerakan masyarakat industri, dimana anak- anak bergerak menjauh dari orang tua mereka. Kelompok-kelompok pendukung semi formal, seperti kelompok-kelompok pengajian, kelompok-kelompok gereja, organisasi lingkungan sekitar, klub-klub dan pusat perkumpulan warga senior setempat merupakan sumber-sumber dukungan sosial yang penting bagi lansia.

Sumber-sumber dukungan sosial yang bersifat natural berbeda dengan sumber dukungan sosial yang bersifat artifisial dalam sejumlah hal. Perbedaan tersebut terletak dalam hal sebagai berikut :

- a. Keberadaan sumber dukungan sosial natural bersifat spontan tanpa dibuat- buat sehingga lebih mudah diperoleh dan bersifat spontan.
- b. Sumber dukungan yang natural memiliki kesesuaian dengan norma yang berlaku tentang kapan sesuatu harus diberikan.
- c. Sumber dukungan sosial yang natural berakar dari hubungan yang telah berkar lama.
- d. Sumber dukungan sosial yang natural memiliki keragaman dalam penyampaian dukungan sosial, mulai dari pembelian barang- barang nyata hingga sekedar menemui seseorang dengan menyampaikan saran.
- e. Sumber dukungan sosial yang natural terbebas dari beban dan faktor psikologis.

2.5 Indikator

Terdapat banyak literatur yang menyebutkan tentang definisi indikator. Indikator menurut Peron dan Strohmengen (1985) adalah variabel yang akan di gunakan dalam penelitian untuk menunjuk setiap indeks sintetis yang nilainya perlu sebagai titik acuan dalam mengevaluasi keadaan perkembangan fenomena non kuantitatif.

Beberapa di antaranya yang ada dalam Ibrahim (2013) adalah sebagai berikut:

- a. Indikator adalah variabel yang membantu kita dalam mengukur perubahan yang terjadi baik secara langsung maupun tidak langsung (WHO, 1981)
- b. Indikator adalah suatu ukuran tidak langsung dari suatu kejadian atau kondisi. Misalnya berat badan bayi berdasarkan umur adalah indikator bagi status gizi bayi tersebut (Wilson and Sapanuchart, 1993).
- c. Indikator merupakan variabel – variabel yang bisa menunjukkan ataupun mengindikasikan kepada penggunanya mengenai sesuatu kondisi tertentu, sehingga bisa dipakai untuk mengukur perubahan yang terjadi (Green).

Persyaratan indikator untuk memudahkan mengingat persyaratan-persyaratan yang harus dipertimbangkan dalam menetapkan suatu indikator maka syarat tersebut dirumuskan berurutan dalam istilah bahasa Inggris yakni SMART atau *Simple, Measurable, Attributable, Reliable, dan Timely*. Sesuai dengan rumusan itu, persyaratan yang harus di pertimbangkan dalam merumuskan indikator adalah (Nursedima, 2016):

- a. *Simple* yaitu sederhana, artinya indikator yang ditetapkan sedapat mungkin sederhana dalam pengumpulan data maupun dalam rumus penghitungan untuk mendapatkannya.
- b. *Measurable* yaitu dapat diukur, artinya indikator yang ditetapkan harus mempresentasikan informasinya dan jelas ukurannya.
- c. *Attributable* yaitu bermanfaat, artinya indikator yang ditetapkan harus bermanfaat untuk kepentingan pengambilan keputusan. Ini berarti bahwa indikator itu harus merupakan inti dari informasi yang memang dibutuhkan untuk pengambilan keputusan.

- d. *Reliable* yaitu dapat dipercaya, artinya indikator yang ditetapkan harus dapat didukung oleh pengumpulan data yang baik, benar, dan diteliti kebenarannya sebelum digunakan.
- e. *Timely* yaitu tepat waktu, artinya indikator yang ditetapkan harus dapat didukung oleh pengumpulan dan pengolahan data serta pengerasan informasi yang waktunya sesuai dengan saat pengambilan keputusan dilakukan.

2.6 Indikator Praktik Sehat secara Mental pada Lansia

Indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, yaitu Zulkarnain (2015:2), terdiri dari :

- a. Praktik Mengembangkan Hobi atau Minat

Hobi atau minat merupakan indikator aspek kesehatan mental, dengan mengekspresikan hobi atau kesukaan, maka emosi akan menjadi stabil dan kesehatan mental dapat terjaga terhindar dari stress. Mencapai hidup sehat bukan hanya kesehatan fisik saja yang harus diperhatikan, tetapi juga mental dan batin. Cara-cara yang dapat dilakukan untuk menjaga agar mental dan batin tenang dan seimbang adalah hindari stres, hidup yang penuh tekanan akan merusak kesehatan, merusak tubuh dan wajahpun menjadi nampak semakin tua.

- b. Praktik Rekreasi secara Periodik

Indikator praktik rekreasi secara periodik juga menjadi hal penting dalam menjaga kesehatan mental, hal ini juga merupakan aspek yang tidak bisa disepelekan, mungkin bila di luar negeri rekreasi harus ke luar negeri untuk melancong, namun kekhususan di Indonesia rekreasi tidak harus ke belahan dunia yang lain walaupun hal tersebut juga merupakan hal yang istimewa. Sementara itu, untuk menghilangkan kelelahan setelah beraktivitas selama seminggu maka dilakukan rekreasi. Rekreasi tidak harus mahal, dapat dilakukan sesuai kondisi dan kemampuan. Rekreasi dapat dilakukan di pantai dekat rumah, taman dekat rumah atau halaman rumah jika mempunyai halaman yang luas bersama keluarga dan anak cucu, duduk bersantai di alam.

c. Praktik Menjaga Percaya Diri

Banyak perubahan yang terjadi pada diri lansia baik fisik, psikologis, sosial dan spiritual yang erat kaitannya menjadi sumber stres bagi lansia yang mengalami perubahan konsep diri termasuk penurunan harga diri. Upaya tetap mempertahankan percaya diri pada lansia berkaitan dengan suasana nyaman lingkungan sekitar seperti lebih percaya diri, lebih tenang dan gembira serta nyaman, karena merasa diperhatikan dan mendapat kesempatan untuk mengembangkan diri

d. Praktik Berpenampilan Menarik

Indikator praktik berpenampilan menarik berkaitan dengan aspek seksualitas bagi lansia tidak selalu dikaitkan dengan urusan hubungan intim, namun upaya mengekspresikan diri dengan tampil menarik (misal bersolek) juga merupakan aspek mental yang harus dilakukan untuk kesehatan mental. Berpenampilan menarik akan memunculkan semangat secara alami bahwa lansia akan puas dengan tampilan yang dia berikan ke khalayak (lebih-lebih pada acara khusus). Tampil secara menarik juga akan mempengaruhi aspek percaya diri, artinya dengan meningkatkan tampil secara menarik juga akan ikut meningkatkan rasa percaya diri.

e. Praktik Mempertahankan Ingatan

Indikator praktik mempertahankan ingatan dalam aspek kesehatan mental juga memegang peranan penting dalam kehidupan lansia. Memang wajar atau dapat dikatakan sangat alami bila daya ingat menurun. Namun upaya kesehatan mental berupaya agar daya ingat ini dapat dipertahankan walaupun relatif sulit. Salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan yaitu dengan melakukan gerakan olahraga atau latihan fisik. Ada kalanya keadaan ini mempengaruhi mental dalam hal rasa percaya diri, artinya bila lansia tersebut sering lupa, maka akan menurun rasa percaya diri mereka.

f. Praktik Mampu Mengatasi Masalah yang Rumit

Praktik Mampu mengatasi masalah yang rumit adalah upaya agar terhindar dari stres, bila stres menyerang maka secara mental akan terjadi gangguan,

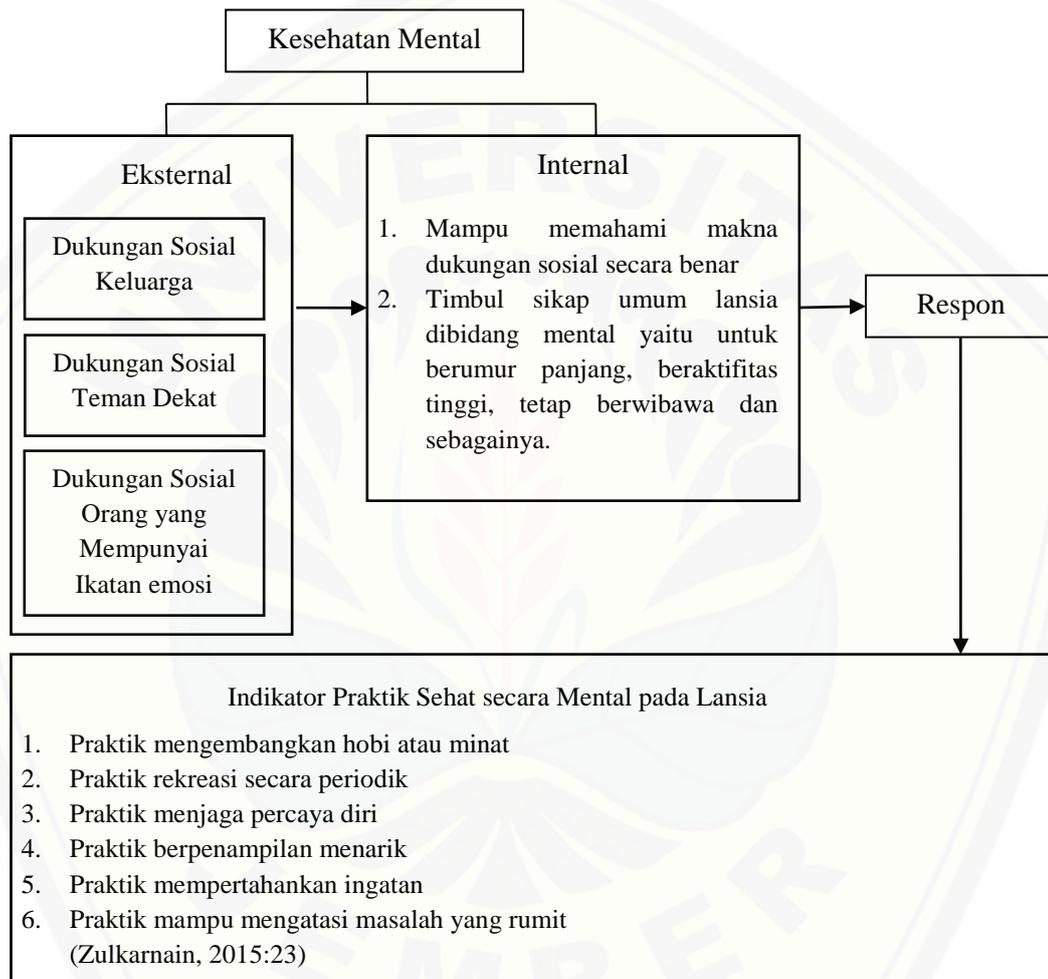
akibatnya adalah kesehatan mental juga terganggu. Aspek kesehatan mental tidak terlepas dengan apa yang disebut kesejahteraan psikologis.

2.7 Teori WHO Pemikiran dan Perasaan (*Thoughts And Feeling*)

Hasil pemikiran-pemikiran dan perasaan – perasaan seseorang, atau lebih tepat diartikan pertimbangan-pertimbangan pribadi terhadap objek atau stimulus merupakan modal awal untuk bertindak atau berperilaku. Perilaku diawali dengan adanya faktor – faktor di luar orang tersebut lingkungan, baik fisik maupun non fisik, kemudian pengalaman dan lingkungan tersebut diketahui, dipersepsikan, diyakini, dan sebagainya. Sehingga menimbulkan motivasi, niat untuk bertindak, dan akhirnya terjadilah perwujudan niat tersebut yang berupa perilaku (Notoatmodjo, 2010:64).

2.8 Kerangka Teori

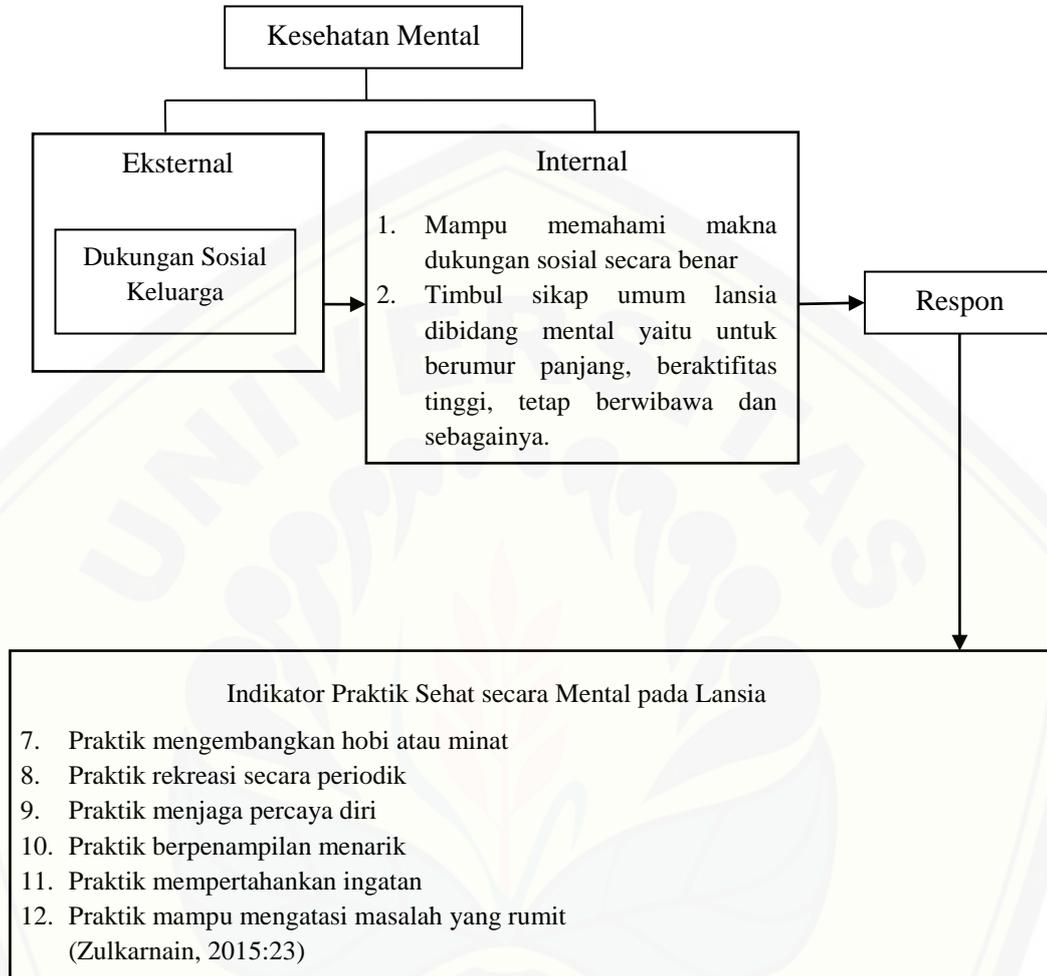
Berdasarkan teori yang ada, maka peneliti menggunakan modifikasi skema teori *Thought and Feeling* oleh WHO dalam Notoatmodjo (2010). Azizah (2011). Pedoman Pembinaan Konseling Kesehatan Lansia (2002), Zulkarnain (2015). Pembinaan Konseling Kesehatan Lansia (2002). Dengan kerangka teori yang ditunjukkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Thought and Feeling oleh WHO dalam Notoatmodjo (2010). Azizah (2011). Pedoman Pembinaan Konseling Kesehatan Lansia (2002), Zulkarnain (2015).

2.9 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

Faktor- faktor yang mempengaruhi lansia untuk mempraktikkan indikator sehat secara mental terdiri dari faktor eksternal dan faktor internal. Perilaku terjadi diawali dengan adanya faktor eksternal yang ada di lingkungan lansia, dalam penelitian ini faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial keluarga, dukungan teman dekat dan dukungan dari orang yang memiliki ikatan emosi. Peneliti fokus pada faktor eksternal berupa dukungan sosial keluarga. Kemudian faktor eksternal berupa dukungan sosial keluarga tersebut dipahami secara benar dalam diri lansia, faktor lain yang timbul dari diri lansia yaitu faktor internal berupa sikap umum lansia dibidang mental untuk berumur panjang, beraktifitas tinggi, tetap berwibawa dan sebagainya. Akhirnya terjadilah perwujudan niat tersebut yang berupa perilaku praktik sehat secara mental pada lansia.

Sebelumnya sudah ditemukan 6 indikator praktik sehat secara mental pada lansia. Penulis berusaha menggali lebih dalam dengan berfokus pada satu faktor eksternal yaitu dukungan sosial keluarga lansia. 6 indikator praktik sehat secara mental yang sudah ditemukan sebelumnya oleh (Zulkarnain., 2015) dapat masuk di dalamnya atau tidak, serta bertambah dengan praktik-praktik lain yang berusaha penulis temukan. Pada akhirnya nanti akan ditemukan praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. temuan ini jika dipraktikan oleh lansia maka akan menimbulkan status sehat lansia secara mental.

BAB 3. METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksploratif dengan pendekatan kualitatif, desain yang digunakan adalah studi kasus, yaitu mempelajari suatu kejadian berdasarkan fenomena kunci yang berhubungan antar pribadi yang kompleks dalam konteks mereka (Baxter *and* Jack, 2008). Dalam hal ini peneliti berusaha mengeksplorasi indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Menurut Bintarto (dalam Respati 2013), wilayah perkotaan dan perdesaan membentuk pola yang dapat dibagi menjadi *urban* (jalur kota), *sub urban* (tepi daerah kota) dan *rural* (daerah perdesaan). Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Lumajang dengan membagi menjadi 3 daerah. Wilayah kota di Kabupaten Lumajang terdiri dari 3 puskesmas. Wilayah sub kota terdiri dari 7 puskesmas dan wilayah desa terdiri dari 14 puskesmas (BPS Kabupaten Lumajang, 2016). Pemilihan 3 wilayah berdasarkan random. Disaksikan oleh dosen pembimbing mata kuliah Metode Penelitian Kualitatif dan 1 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember sebagai saksi. Berdasarkan hasil random, penelitian ini berada di wilayah *urban* atau jalur kota (wilayah Puskesmas Rogotrunan Kecamatan Lumajang), *sub urban* atau tepi daerah kota (wilayah Puskesmas Sumbersari Kecamatan Rowokangkung), dan *rural* atau daerah desa (wilayah Puskesmas Ranuyoso Kecamatan Ranuyoso)..

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Februari 2017 sampai 29 April 2017

3.3. Penentuan Informan Penelitian

Penentuan informan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive*. Kriteria yang diambil adalah sebagai berikut : minimal berusia 60 tahun, bersedia untuk diwawancarai, menyediakan waktu untuk wawancara mendalam dan dapat berkomunikasi dengan baik, bila dalam satu rumah tangga terdapat dua lansia, maka diambil salah satu. Informan bisa juga menderita penyakit (degeneratif), informan berusaha untuk sembuh, penyakit di derita tidak mengganggu proses wawancara.

3.4. Fokus Penelitian

Fokus penelitian pada studi indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga yang diperoleh berdasarkan eksplorasi secara kualitatif di Kabupaten Lumajang, dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Fokus Penelitian

No	Fokus Penelitian	Pengertian
1	Lansia	Individu yang berusia 60 tahun atau lebih, informan bersedia untuk diwawancarai, menyediakan waktu untuk wawancara mendalam dan dapat berkomunikasi dengan baik
2	Sehat	Keadaan sehat informan, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial ekonomis.
3	Kesehatan Mental	keserasian atau kesesuaian antara seluruh aspek psikologis dan dimiliki oleh informan untuk dikembangkan untu melakukan kehidupan- sesuai dengan tuntutan-tuntutan atau nilai-nilai yang ada
4	Dukungan Sosial Keluarga Lansia	Bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh keluarga informan di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku informan, baik berupa dukungan fisik yaitu berupa baranga ataupun materi maupun non fisik berupa dampingan lansung dan perhatian

No	Fokus Penelitian	Pengertian
6	Indikator	Indikator adalah suatu ukuran tidak langsung dari suatu kejadian atau kondisi.
7	Indikator Praktik Sehat secara Mental pada Lansia	Suatu ukuran tidak langsung dari suatu kondisi informan yang dapat dikatakan sehat secara mental dengan melakukan praktik langsung. Praktik sehat secara mental pada informan dapat dicontohkan sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> a) Informan mampu melakukan praktik pengembangan hobi b) Informan mampu melaksanakan praktik rekreasi secara periodik
8	Indikator Praktik Sehat secara Mental pada Lansia berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga	Suatu ukuran tidak langsung dari suatu kejadian atau kondisi informan yang dapat dikatakan sehat secara mental. Dipengaruhi faktor eksternal berupa dukungan sosial keluarga dan faktor internal dalam diri informan sehingga menimbulkan respon berupa praktik-praktik yang dapat dilakukan lansia menuju kesehatan mental yang baik. Praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga dapat dicontohkan sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> a) Informan mampu melakukan praktik menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup b) Informan mampu melakukan praktik menjaga keharmonisan hubungan mertua dan menantu

3.5. Data dan Sumber Data

Data merupakan kumpulan huruf atau kata, kalimat atau angka yang dikumpulkan melalui proses pengumpulan data. Data tersebut merupakan sifat atau karakteristik dari sesuatu yang diteliti (Notoatmodjo, 2012:2). Penelitian ini meliputi data primer dan sekunder. Data sekunder meliputi data jumlah lansia di Kabupaten Lumajang pada proyeksi penduduk tahun 2014 dan Lumajang dalam angka 2014. Data primer meliputi hasil wawancara mendalam, dokumentasi serta hasil observasi dengan informan yang telah ditentukan dalam penelitian.

3.6. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data merupakan bagian instrumen pengumpulan data yang menentukan berhasil tidaknya suatu penelitian (Bungin, 2001:16). Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data pada penelitian ini diantaranya :

a) Wawancara Mendalam

Teknik wawancara secara mendalam yang dilakukan dalam peneliti ini yaitu dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan penyelidikan, dalam hal ini praktik-praktik apa saja yang telah dilakukan informan untuk tetap menjaga kesehatan mental khususnya, berdasarkan dukungan sosial yang telah diberikan keluarga pada informan. Wawancara mendalam dilakukan peneliti dengan menggunakan panduan wawancara.

b) Pengamatan Non Partisipatif

Pengamatan non partisipatif yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini menghasilkan beberapa informasi yang penting, yang telah dicatat peneliti untuk memperkuat penjelasan tentang respon yang diberikan oleh informan. Misalkan gerakan, mimik muka, ekspresi informan terhadap penjelasan yang diberikan. Saat informan menyatakan hal tersebut menimbulkan kesedihan mendalam, ekspresi sedih dari wajah informan akan terlihat sampai ada informan yang mengeluarkan air mata, namun sebaliknya jika informan menyatakan sedih dengan wajah gembira maka peneliti akan menanyakan lebih dalam terkait hal tersebut. Hal tersebut juga didukung dengan dokumentasi untuk meningkatkan ketepatan pengamatan.

c) Dokumentasi

Dokumen dalam penelitian ini berupa gambar atau karya - karya monumental dari informan. Studi dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode wawancara dan observasi (Sugiyono, 2014:240). Pada penelitian ini dokumen yang dihasilkan adalah hasil rekaman suara pada saat wawancara dan foto saat melakukan wawancara maupun foto dari benda-benda atau alat

yang dapat menunjang hasil observasi, misalnya foto berkaitan dengan pengembangan hobi, rekreasi secara periodik, berpenampilan menarik, menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup dan lain sebagainya.

d) Triangulasi

Triangulasi merupakan teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumberdata yang telah ada. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data yang sekaligus menguji kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data (Sugiyono, 2012:242). Triangulasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu triangulasi teknik. Triangulasi teknik maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda untuk mendapatkan data dari satu sumber yang sama. Triangulasi teknik yang digunakan peneliti yaitu dengan wawancara mendalam terhadap informan disertai observasi serta dokumentasi kegiatan secara bersamaan.

3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan wawancara mendalam dibantu oleh alat perekam, kamera digital, lembar observasi dan alat tulis.

3.7 Teknik Penyajian Data dan Analisis Data

3.7.1 Teknik Penyajian Data

Teknik penyajian data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk uraian kata-kata dan kutipan-kutipan langsung dari informan yang disesuaikan dengan bahasa dan pandangan informan. Kemudian berdasarkan ungkapan informan tersebut, dapat dikemukakan temuan peneliti untuk didiskusikan atau dikaitkan dengan teori - teori yang ada.

3.7.2 Analisis Data

Analisis data adalah proses menyikapi data, menyusun, memilah dan mengolahnya kedalam satu susunan yang sistematis dan bermakna. Ibrahim (2015:105) mengungkapkan bahwa analisis data kualitatif adalah mengatur urutan data, mengorganisasikan kedalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar hingga proses penafsiran. Ketika data yang didapat sudah diatur secara sistematis maka peneliti akan dapat menemukan jawaban dari pertanyaan penelitian.

Menurut Ibrahim (2015:108), analisis data dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti analisis data model interaktif, analisis data dengan teori grounded, analisis perbandingan, ataupun analisis isi. Proses analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan model interaktif. Tahap awal proses analisis data menggunakan model interaktif adalah dengan melakukan reduksi data, yaitu proses pengujian data dalam kaitannya dengan focus penelitian. Pada tahap ini peneliti meringkas dan memasukan data yang didapat kedalam klasifikasi yang sesuai dengan fokus penelitian. melakukan pemilahan tentang bagian data yang dapat dikategorikan menjadi indikator Selain itu peneliti juga melakukan pengurangan pada data-data yang tidak sesuai atau tidak terkait dengan penelitian. Setelah proses reduksi selesai, peneliti melakukan proses penyajian data untuk memastikan data yang sudah sesuai dengan kategorinya dan memastikan bahwa data yang didapat sudah sesuai dengan kategorinya. Tahap selanjutnya peneliti membuat ringkasan agar mudah dipahami dan melakukan verifikasi atau penarikan kesimpulan.

3.8. Validitas dan Reliabilitas Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik triangulasi investigator (pengamat) dan triangulasi metode untuk menguji validitas dan reliabilitas data, seperti yang dijelaskan pada halaman 28 pada sub bab teknik pengumpulan data. Selain itu peneliti juga menguji coba panduan wawancara sebelum digunakan pada saat penelitian.

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai indikator praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga berdasarkan eksplorasi secara kualitatif di Kabupaten Lumajang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

a. Karakteristik informan

Karakteristik informan dalam penelitian yaitu jenis kelamin informan dalam penelitian ini berimbang antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan usia mayoritas informan berusia >65 tahun. Tingkat pendidikan informan mayoritas sarjana. Pekerjaan mayoritas informan adalah pensiunan, serta distribusi informan menyebar berimbang di masing-masing wilayah.

b. Praktik yang Dapat Dilakukan Lansia untuk Mencapai Sehat secara Mental

Indikator yang telah ditemukan peneliti sebelumnya merupakan praktik sehat secara mental pada lanjut usia berdasarkan dukungan sosial keluarga, Indikator tersebut meliputi:

- 1) Indikator praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia
- 2) Indikator praktik rekreasi secara periodik
- 3) Indikator praktik berpenampilan menarik
- 4) Indikator praktik mempertahankan ingatan
- 5) Indikator praktik menjaga percaya diri praktik berpenampilan menarik
- 6) Indikator praktik mengatasi masalah yang rumit

Indikator praktik sehat secara mental pada lansia yang telah ditemukan dan digali secara kualitatif menggunakan teknik wawancara mendalam dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan penyelidikan berupa praktik - praktik apa saja yang telah dilakukan oleh lansia agar dapat menjaga kesehatan mental, khususnya berdasarkan dukungan sosial yang telah diberikan keluarga kepada lansia,

hasil eksplorasi secara kualitatif penulis yang telah ditemukan dalam penelitian ini berupa praktik-praktik yang juga dapat dilakukan lansia untuk mencapai sehat secara mental yaitu sebagai berikut:

- 1) Praktik berkunjung ke makam leluhur
- 2) Praktik menerima lepas jabatan saat purna tugas
- 3) Praktik menyesuaikan diri dari kematian pasangan hidup
- 4) Praktik berdamai untuk tidak menyesali kejadian tidak baik pada masa lalu
- 5) Praktik pemberian sistem pendidikan dari orang tua dan diterapkan oleh anak
- 6) Praktik menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup
- 7) Praktik menjaga keharmonisan hubungan mertua dengan menantu
- 8) Praktik menjalin kedekatan dengan cucu berdasarkan dukungan sosial keluarga

5.2 Saran

a. Bagi Puskesmas

Penyuluh kesehatan puskesmas dapat menjadikan hasil penelitian sebagai bahan penyuluhan untuk pra-lansia dan lansia untuk mencapai kesehatan mental yang optimal maka perlu dilakukan praktik sehat secara mental. 16 indikator praktik sehat secara mental merupakan acuan penting bagi lansia dan dapat dipraktikkan secara langsung dengan tidak mengabaikan aspek kesehatan fisik, spiritual dan sosial. Hal ini dapat menjadi upaya preventif menghadapi masa lansia, praktik menjalankannya dapat dipersiapkan sejak memasuki usia pra-lansia agar dapat dicapai kesehatan mental yang optimal

b. Bagi Keluarga Lansia

Indikator dan praktik sehat secara mental pada lansia diharapkan dapat menjadi acuan keluarga dalam memberikan dukungan sosial pada lansia, keluarga diharapkan dapat memahami dan mengupayakan untuk memberikan

dukungan sosial secara utuh terhadap seluruh praktik yang dapat dilakukan lansia untuk mencapai sehat secara mental dengan optimal.

c. Institusi Kesehatan

16 praktik sehat secara mental pada lansia dapat disampaikan sebagai materi dalam pertemuan kader lansia, temu lansia, serta pertemuan yang berkaitan dengan program kesehatan lansia. Temuan ini juga dapat menjadi bahan masukan bagi Dinas Kesehatan dalam pedoman ataupun Juknis pembinaan konseling kesehatan lansia terutama pada aspek kesehatan mentalnya. Institusi kesehatan lain terkait lansia, Praktik ini dapat dimasukkan dalam buku pembinaan seri pembangunan keluarga lansia tangguh, bahan materi untuk semua media promosi kesehatan berkaitan dengan lansia dan keluarga, dan lain sebagainya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, berkaitan dengan gambaran praktik kesehatan lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Berkaitan dengan aspek kesehatan lain yaitu aspek kesehatan fisik, spiritual dan sosial. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan uji kuantitatif terhadap temuan praktik sehat secara mental pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abachizadeh,K.; Omidia,S.; Memaryan, N.; Masehi, A.; Rasouli,M.; Tayefi, B.; Nikfarjam, A. 2009. Determining Dimensions of Iranian's Individual Social Health: Quantitative Approach. *Iranian Journal of Public Health*, Vol.42, No 1.
- Abidin, Z; Wahyuni, Y. 2015. Pengalaman Hidup Lansia yang Mengasuh Cucu. *Jurnal Empati*. Vol. 4, No. 8.
- Ansinghstraat, tanpa tahun. *Mental Health*. [serial online]. www.healthnettpo.org/Mental-Health. [19 januari 2017].
- Arini, K. 2001. Peranan Seniman Wanita Lansia dalam Pelestarian Seni Tari Bali. *Jurnal Pemberdayaan Perempuan*. Vol 1, No 2.
- Azizah, L. 2011. *Keperawatan Lansia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2016. *Seri Pembangunan Keluarga Lansia Tangguh*. Perwakilan BKKBN Provinsi Jawa Timur.
- Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat, 2014. *Pedoman Pendataan Survei Sosial Ekonomi Nasional Tahun 2014*. Jakarta Pusat : Badan Pusat Statistik.
- Baron, R dan Byrne, D. 2000. *Social Psychology*. Jakarta : Airlangga.
- Baxter, P and Jack, S.2008. Qualitative Case Study Methodology: Syudy Design and Implementation for Notice Researchers. *The Qualitative Report*. Vol 13, Number 4.
- Bramardianto, Tanpa Tahun. *5 Prinsip Kesehatan dan Kesejahteraan Hidup* [serial online]. <http://bramardianto.com/5-prinsip-kesehatan-dan-kesejahteraan-hidup.html>. [29 Januari 2017].
- Bungin, B. 2001. *Metodologi Penelitian Sosial : Format-format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya : Airlangga university Press.
- Boedhi-Darmojo, dan Martono. 2006. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta : Balai Penerbitan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- BPS Indonesia. 2014. *Penduduk Menurut Umur dan Jenis Kelamin Propinsi Jawa Timur* [serial online] <http://bps.go.id> [13 september 2016].
- BPS Kabupaten Lumajang. 2016. *Kabupaten Lumajang dalam Angka tahun 2016* [serial online] <https://lumajangkab.go.id/BPS%202016/LDA%202016>. [13 september 2016].
- Casson. H. 2009. *Indahnya Usia Senja*. Yogyakarta: Tugu Publisher.

- Departemen Kesehatan RI. 2004. *Bagaimana Menghadapi Masa Monopause*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan RI. 2010. *Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di kelompok Lanjut Usia*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan RI. 2006. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan (Kebijaksanaan program)*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Dinas Kependudukan KB dan Catatan Sipil Kabupaten Lumajang. 2010. *Pedoman Bagi Kader Kelompok Bina Keluarga Lansia*. Dinas Kependudukan KB dan Catatan Sipil Kabupaten Lumajang.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jatim. 2002. *Pedoman Pembinaan Konseling Kesehatan Lansia*. Seksi Kesehatan Anak, remaja dan Usila.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jatim. 2011. *Standar Pelayanan Santun Lansia di Puskesmas*. Dinas Kesehatan Provinsi Jatim.
- Fitroh, S. 2011. Hubungan antara Kematangan Emosi dan Hardiness dengan Penyesuaian Diri Menantu Perempuan yang Tinggal di Rumah Ibu Mertua. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 8. No 1.
- Gallo. J. 2000. *Buku Saku Gerontologi*. Jakarta : EGC.
- Gubernur Provinsi Jawa Timur. 2007. *Kesejahteraan Lanjut Usia*. Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur.
- Ibrahim. A. *Pengertian Indikator menurut Para Ahli*. 2013. [serial online]. <https://pengertiandefinisi.com/pengertian-indikator-menurut-para-ahli>. [29 April 2017]
- Indonesia. *Undang - Undang Tentang Kesehatan, UU Nomor 36 tahun 2009*. Lembaran Negara Republik Indonesia No.144 Tahun 2009.
- Kaplan dan Sadock. 1998. *Ilmu Kedokteran Jiwa Darurat. Alih Bahasa Wicaksana*. Jakarta : Widya Medika.
- Kartinah. Sudaryanto. 2008. Masalah Psikososial pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol.1. No. 1.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015

- Komisi Daerah Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur. 2011. *Panduan Hidup Sehat Bagi Lanjut Usia*. Surabaya. Komisi Daerah Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur.
- Komisi Nasional Lanjut Usia. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia*. Jakarta : Komisi Nasional Lanjut Usia.
- Lisa A., David C., Debra Mc., Triangulation Establishing The Validity of Qualitative Sudies.. *UF Journal*. University of Florida
- Mahajudin. 2007. *Peran Psikogeriatri dan Perawatan Paliatif dalam Upaya Meningkatkan Kesehatan para Lansia*. Surabaya : Airlangga Press.
- Maramis, W.F. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Menkokesra. 2005. *Lansia Masa Kini dan Mendatang*. [serial online] <http://oldkestra.menkokestra.go.id> [19 desember 2016].
- Mujahidullah, K. 2012. *Perawatan Geriatrik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nancy. R, Gary. K, Janet. H. The Relationships between Volition, Activity Pattern, and Life Satisfaction in the Elderly. *The American Journal of Occupational Therapy*. 2017. Vol 40 Number 4.
- Notoatmodjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Edisi revisi. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Edisi Revisi 2010. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi 2012. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notosoedirdjo dan Latipun. 2005. *Kesehatan Mental; Konsep dan Penerapan*. Malang : UMM press.
- Nugroho. 2000. *Keperawatan Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Nurmalasari, A. 2010. Bentuk Dukungan Sosial Keluarga terhadap Sikap Lansia dalam Menjaga Kesehatan Mentalnya (Studi Kualitatif terhadap Lansia Wanita di Posyandu Lansia Harapan dan jember Permai 1 di Kecamatan Summersari kabupaten Jember). *Skripsi*. Jember: Universitas Negeri Jember.

- Nursedima.2016. *Definisi Indikator*. [serial online]. <http://documents.tips/documents/definisi-indikator.html>. Slideshare. [13 april 2017]
- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. 2009. *Human Development* (Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2). (Penerj. Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25. 2016. *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia tahun 2016-2019*. Jakarta : Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 43.2016. *Standart Minimal Pelayanan Bidang Kesehatan*. Jakarta : Meneteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Peron , Y and Strohmengen, C. 1985. *Demographic And Health Indicator Persentation And Interpretation*. Statistic Canadian., Health Division Research And Analisis Section.
- Republik Indonesia .2009. *Undang-Undang Nomor 36 tentang Kesehatan..* Jakarta : Sekretariat Republik Indonesia.
- Raharjo. 1996. *Dukungan Sosial Lansia pada Keperawatan Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Rokhmah, D., Nafikadini, I., dan Istiaji, E. 2015. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jember: Jember University Press.
- Rusilanti dan Kusharto. 2006. Model Hubungan Aspek Psikososial dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi lansia. *Jurnal Gizi dan Pangan*.
- Santi, Y. 2015. Peran Komunikasi Interpersonal dalam Menjaga Hubungan yang Harmonis antara Mertua dan Menantu Perempuan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*. Vol.4. No.3.
- Santrock, J.W. 2011. *Life Span-Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jilid 1. Edisi Ketigabelas. Jakarta : Erlangga.
- Setda Provinsi Jawa Timur. 2007. *Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur Nomor 5 Tahun 2007 tentang Kesejahteraan Lansia*. Surabaya : JDIH Biro Hukum/Dok. Informasi Hukum.
- Setyoadi. 2010. Hubungan Tipe Kepribadian Kejadian Depresi pada Lansia di UPT Panti Sosial Lansia Pasuruan.
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta : AndiOffset.

- Sudarwan, D. (2003). *Metode Penelitian Kebidanan : Prosedur, Kebijakan, dan Etik*. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Suhartini, R. Tanpa tahun. *Pengaruh Faktor-Faktor Kondisi Kesehatan, Kondisi Ekonomi dan Kondisi Sosial terhadap Kemandirian Orang Lansia*. [serial online] <http://www.damandari.or.id/file/ratnasuhartiniunairbab2.pdf>. [19 desember 2016].
- Stanley dan Beare. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Watson, Roger. 2003. *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta : EGC.
- Widyowati. 2013. Resiliensi pada Lansia yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya. *Naskah Publikasi*. Program Sarjana S-1 Psikologi.
- Wilson, R dan Sapanuchart. 1993. *Primary Health Care Management Advancement Program*. Aga Khan Foundation.
- World Health Organization, 1948. *Pengertian Sehat*. [serial online] <http://sehat.link/definisi-sehat-menurut-para-ahli-kesehatan.info>[14 oktober 2016].
- World Health Organization, 1981. *Pengertian Indikator*. [serial online] <http://pengertiandefinisi.com/pengertian-indikator-menurut-para-ahli> [14 oktober 2016].
- Wirakusumah, E. 2002. *Tetap Bugar di Usia Lanjut*. Jakarta: PT Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Zulkarnain, E. 2015a. Indeks Praktik Sehat pada Lansia di Kabupaten Lumajang. *Ringkasan Disertasi*. Program Doktor Universitas Airlangga.
- Zulkarnain, E. 2015b. Praktik Sehat yang Berpengaruh terhadap Kesehatan Mental pada Lansia. *Jurnal Ikesma*, Vol 11, No 2.

Lampiran A. Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
Jl. Kalimantan 37 Kampus Tegal Boto Telp. (0331)322995
Fax. (0331) 337878

Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Bersedia untuk dijadikan informan dalam penelitian yang berjudul “Indikator Praktik Sehat secara Mental pada Lansia berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga”.

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak atau risiko apapun pada saya sebagai informan. Saya telah diberi penjelasan mengenai hal tersebut di atas dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban yang jelas dan benar. Serta kerahasiaan jawaban wawancara yang akan saya berikan dijamin sepenuhnya oleh peneliti.

Lumajang,

Informan

(.....)

Lampiran B. Panduan Wawancara Mendalam (*Indepth Interview*)

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
Jl. Kalimantan 37 Kampus Tegal Boto Telp. (0331)322995
Fax. (0331) 337878

PANDUAN WAWANCARA MENDALAM (*INDEPTH INTERVIEW*)

Wawancara ke :

Waktu

Tanggal :

Pukul :

Lokasi :

Identitas Informan

Nama :

Umur :

Suku :

Status keikutsertaan

posyandu lansia :

Jenis Kelamin :

Pendidikan Terakhir :

Status pernikahan :

Status pendapatan :

Penyakit kronis

yang diderita :

Jabatan di desa/ kecamatan :

I. Pertanyaan Umum

1. Apakah yang anda ketahui mengenai sehat secara mental?
2. Apakah yang anda ketahui mengenai dukungan sosial keluarga dalam rangka mewujudkan sehat secara mental?

3. Apakah hal-hal lain yang menurut Bapak/Ibu dibutuhkan untuk memenuhi sehat secara mental yang didukung keluarga? Selain yang sudah saya sebutkan?

II. Pertanyaan Khusus terkait Indikator

1. Bagaimana upaya pengembangan hobi berdasarkan dorongan keluarga?
2. Bagaimana upaya melaksanakan rekreasi secara periodik berdasarkan dukungan keluarga? (Rekreasi bersama keluarga)
3. Bagaimana upaya dalam mengurangi daya pikun berdasarkan dukungan keluarga?
4. Bagaimana upaya menambah percaya diri berdasarkan dukungan keluarga?
5. Bagaimana upaya berpenampilan menarik berdasarkan dukungan keluarga?
6. Bagaimana upaya memiliki kemampuan menangani masalah rumit dalam waktu singkat berdasarkan dorongan keluarga?
7. Bagaimana upaya agar tetap saling berkomunikasi berdasarkan dukungan sosial keluarga?
8. Bagaimana upaya untuk tetap mencari kesibukan berdasarkan dukungan keluarga/
9. Bagaimana upaya mencari hiburan berdasarkan dukungan sosial keluarga?
10. Bagaimana upaya aktualisasi diri atau mendapatkan identitas baru berdasarkan dukungan sosial keluarga?
11. Bagaimana upaya berkunjung ke makam leluhur berdasarkan dukungan keluarga?
12. Bagaimana upaya menerima lepas tanggung jawab atau prestasi saat muda berdasarkan dukungan keluarga?
13. Bagaimana upaya menyesuaikan diri dari kematian pasangan hidup berdasarkan dukungan sosial keluarga?
14. Bagaimana upaya berdamai untuk tidak menyesali kejadian tidak baik pada masa lalu, agar tidak menjadi beban hidup atau renungan yang tidak ada gunanya?
15. Bagaimana upaya diterapkannya sistem pendidikan orang tua oleh anak?
16. Bagaimana upaya Bakti anak kepada orang tua?
17. Bagaimana upaya kesetiaan pasangan hidup dalam mendampingi?

Lampiran C. Lembar Observasi

KEMENTRIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS JEMBER
Jl. Kalimantan 37 Kampus Tegal Boto Telp. (0331)322995
Fax. (0331) 337878

LEMBAR OBSERVASI

Waktu

Tanggal :

Pukul :

Lokasi :

Identitas Informan

Nama :

Umur :

NO**Observasi Terkait Indikator****Keterangan**

LAMPIRAN D. Analisis Data Kualitatif Hasil Penelitian**HASIL ANALISIS DATA KUALITATIF**

Tabel 1. Indikator Praktik Pengembangan Hobi dan Minat berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Hobi saya sekarang ya nanam-nanam ini mbak, nyirami tanaman di depan itu mbak, kan ndak punya lahan jadi nanam di polibek. Saya menanam brokoli, bayam, cabe dan yang bisa dipake sehari hari, lumayan kadang ndak beli mbak. Alhamdulillah saya senang mbak, kami saling dukung mbak, anak saya yang bantu nyiram nyiram dan ikut ngrumat, kadang kalo saya lupa ndak nyiram ya anak- anak yang nyiram	Menanam sayuran
2	Hobi saya tetap baca mbak, hobi yang lain yang tidak bisa saya putuskan saya jebolan peneranan mbak, hobi saya komunikasi, saya ahli komunikasi, saya selalu berada di wadah itu . saya juga hobi seni mbak, Nyonya saya selalu dampingi saya mbak dan mengingatkan, jika saya berkumpul dan saya ndak datang saya pasti dimarahi, ndak tau acara apa di kabupaten waktu itu, saya ndak datang, saya dimarahi oleh nyonya, itu amanah kecuali jika saya tidak mampu	Baca Komunikasi
3	Saya masak mbak, dukungan anak saya ya sekarang ini saya sudah ndak bisa masak mbak, jadi saya yang ngeracik saja anak saya yang mengerjakan, itu saya dan anak sama-sama di dapur saya hanya bantu yang ringan-ringan sambil duduk, yang belanja juga anak saya, karena sudah hobi jadi senang memang mbak	Memasak
4	saya ke sawah mbak, senam, dan sepeda ontel, ibu mendukung sekali mbak, saya mesti diingatkan, saya kadang ngontel dibarengi anak mbak	Bertani Senam Bersepeda ontel
5	Saya biasanya olahraga mbak, di Karang Sari bulu tangkis, tiap hari jumat pagi mbak, Iya mbak, ibu biasanya “lho samean ndak nyang bulutangkis sekarang jumat lho”. Ibu pasti mengingatkan mbak, senang saya, gimana ya mbak, kita selain jaga kesehatan, pikiran senang kan bisa	Bulutangkis

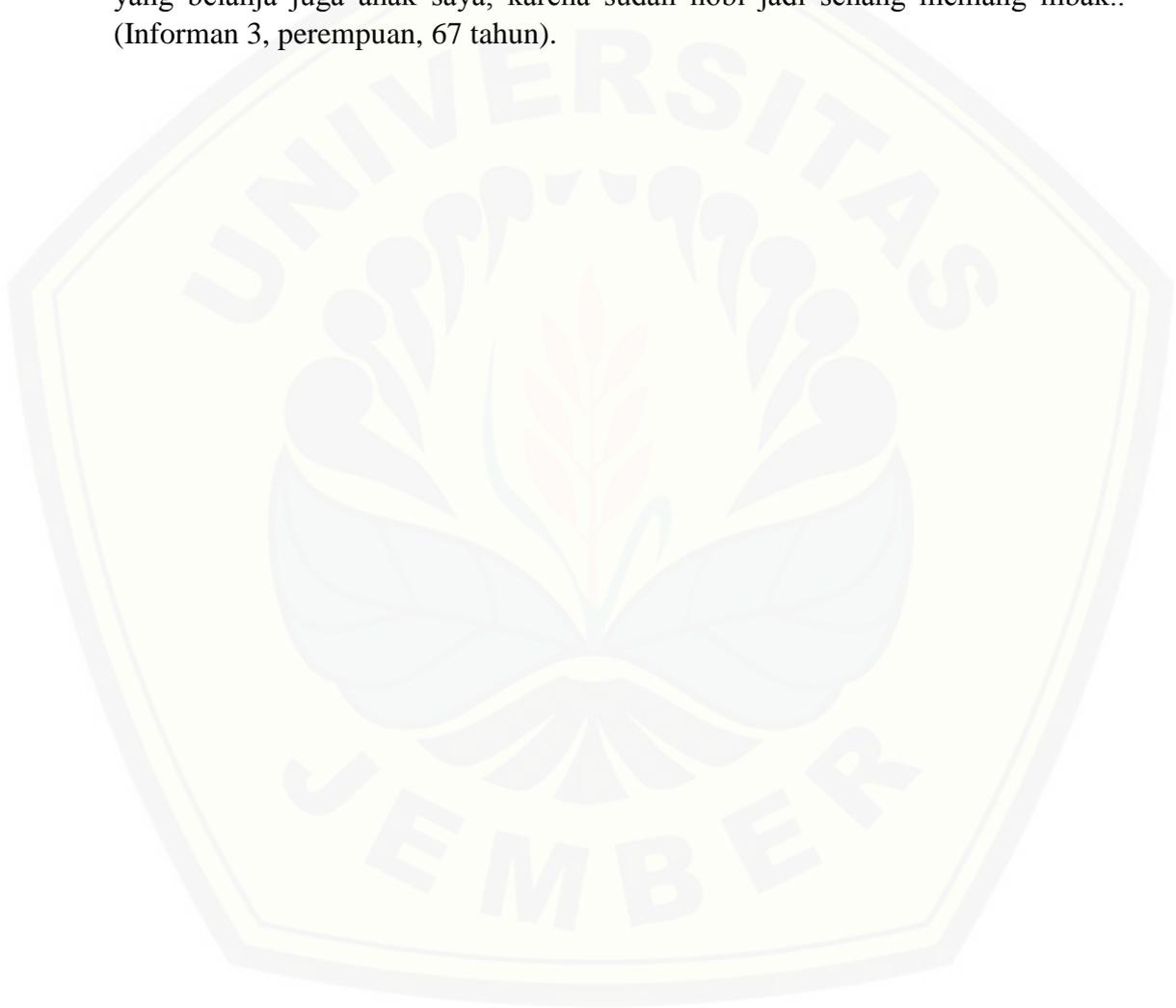
	sehat mbak, anak saya kalo waktunya bulutangkis “bapak ndak budal” di bel mbak, saya juga sering dibelikan. Saya rutin mbak setiap jum’at pagi	
6	jalan jalan pagi mbak, anak saya mesti teriak ngingatkan dari dapur, “buk wes mlaku mlaku”	Jalan-jalan pagi
7	Saya suka ngontel mbak, hobi sekarang ya itu, ibu selalu mengingatkan mbak, rutin tiap pagi, ya gitu kalo jauh sudah ndak boleh ke ibu sekarang kan khawatir mbak sekarang jalannya ndak sepi kayak dulu. Buat sarana olahraga juga mbak sangat mendukung mbak, kadang barengi saya kalo pas pulang itu	Bersepeda ontel
8	saya jalan jalan pagi mbak, ke suwandak terus belok balik lagi kesini, itu anak saya mesti ngingatkan mbak, sama olahraga sambil nyapu-nyapu di halaman depan rumah itu	Jalan-jalan pagi
9	Hobi saya organisasi mbak, anak anak saya itu mbak sudah percaya pada ibunya, mereka faham dengan sifat ibunya saya di dukung pokoknya saya sehat anak aselalu mendukung	Organisasi
10	saya nyanyi, biasanya saat ada orang punya hajat mbak, kadang ibu juga mendampingi yang jelas PWRI ada perkumpulan tembang kenangan, ya nitip seneng lah mbak barangkali nanti bisa panjang umur.. (tertawa lepas) barangkali bonus masi ditambah, ibu mesti ikut	Menyanyi
11	saya hobi organisasi mbak, dukungan bapak selalu mendampingi, ini bapak jadi ketua umum saya ketua di pokja duanya, lalu kalo anak itu selalu mendukung ndak pernah ngelarang pokok saya sehat	Organisasi
12	Saya dakwah mbak saya suka melakukan dakwah di desa dan di kota Untuk mengembangkan itu banyak membaca karena kita akan mendapat masukan bacaan2 yang bukan biasa ya, tapi bernilai dunia politik analisisnya yang logis dan luar biasa, Istri sangat senang saat saya ngaji dan mbaca, yang jelas yang tidak pernah diganggu sekuatnya	Berdakwah

Interpretasi :

Semua informan mempunyai hobi dan minat tertentu yang di dukung oleh keluarga, ada beberapa hobi yang bisa dijalankan dengan mandiri dan ada hobi yang bisa dijalankan dengan bantuan anak, seperti pada kutipan ini :

Kutipan 1

“..saya masak mbak, dukungan anak saya ya sekarang ini saya sudah ndak bisa masak mbak, jadi saya yang ngeracik saja anak saya yang mengerjakan, itu saya dan anak sama-sama di dapur saya hanya bantu yang ringan-ringan sambil duduk, yang belanja juga anak saya, karena sudah hobi jadi senang memang mbak..”
(Informan 3, perempuan, 67 tahun).



Tabel 2. Indikator Praktik Rekreasi secara Periodik berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Pasti itu, hehehe... anak saya selalu ngajak mbak, ya saya pikir untuk refreasing mbak, kalo dengan keluarga kadang ke pemandian, ke selokambang, ke jember.. dua bulan sekali mbak kira-kira. Saya kerumah keluarga mbak pasti, Sama suami mbak diajak biasanya, ini karena bapak sakit sekarang jadi sudah ndak mbak, Ya senang sekali mbak, karena kan rasanya beda memang kalo dengan suami	Refreasing ke pemandian Mengunjungi keluarga di luar kota
2	Kalo rekreasi kita berdua selalu ke saudara mbak, bentuk rekreasi saya mengunjungi relasi organisasi ya muter sudah mbak	Rekreasi mengunjungi saudara dan teman organisasi
3	penting itu mbak, saya dulu mempraktekan tiap tahun mbak, sekarang mulai jarang karena kondisi ndak kuat mbak, tapi kalo ke keluarga yang di blitar anak mesti ngajak, sekarang lebih ke silaturahmi ke saudara mbak seneng rasanya, kalo ndak kesana malah kepikiran, buat refreasing	Silaturahmi ke keluarga di luar kota
4	tiap panen saya ke malang dan blitar mbak berdua dengan istri, rekreasi mengunjungi anak itu sekalian silaturahmi ke saudara yang disana mbak. iya mbak sueneng, masio uange kelong akeh yo seneng mbak nururti cucu tiap hari telpon minta sepatu minta apa ya saya belikan mbak	Rekreasi mengunjungi anak di luar kota Silaturahmi ke saudara di luar kota
5	Kalo tidak ada kegiatan ada waktu luang kita selalu menyempatkan, kita kan sekarang ada usaha catering mbak, jadi kalo bisa ya saya sempatkan mbak, saya di sukodono kan dulu ngontrak, jadi saya menanamkan rasa persudaraan baik yang sudah jauh atau tidak, saya rekreasinya silaturahmi, kalo keluarga kami mbak saling mendukung, kalo mau saya istri mendukung, untuk menjaga keharmonisan rumah tangga	Silaturahmi ke saudara
6	saya pokok kangen langsung ke surabaya mbak, alhamdulillah sendirian dan masih ingat, anak pasti faham sudah uang perjalanan sudah disiapkan anak, berangkat diantar ke tempat bus, nanti yang disurabaya anak saya juga sudah siap mbak, itu bisa satu tahun tiga sampai empat kali mbak	Mengunjungi anak di luar kota

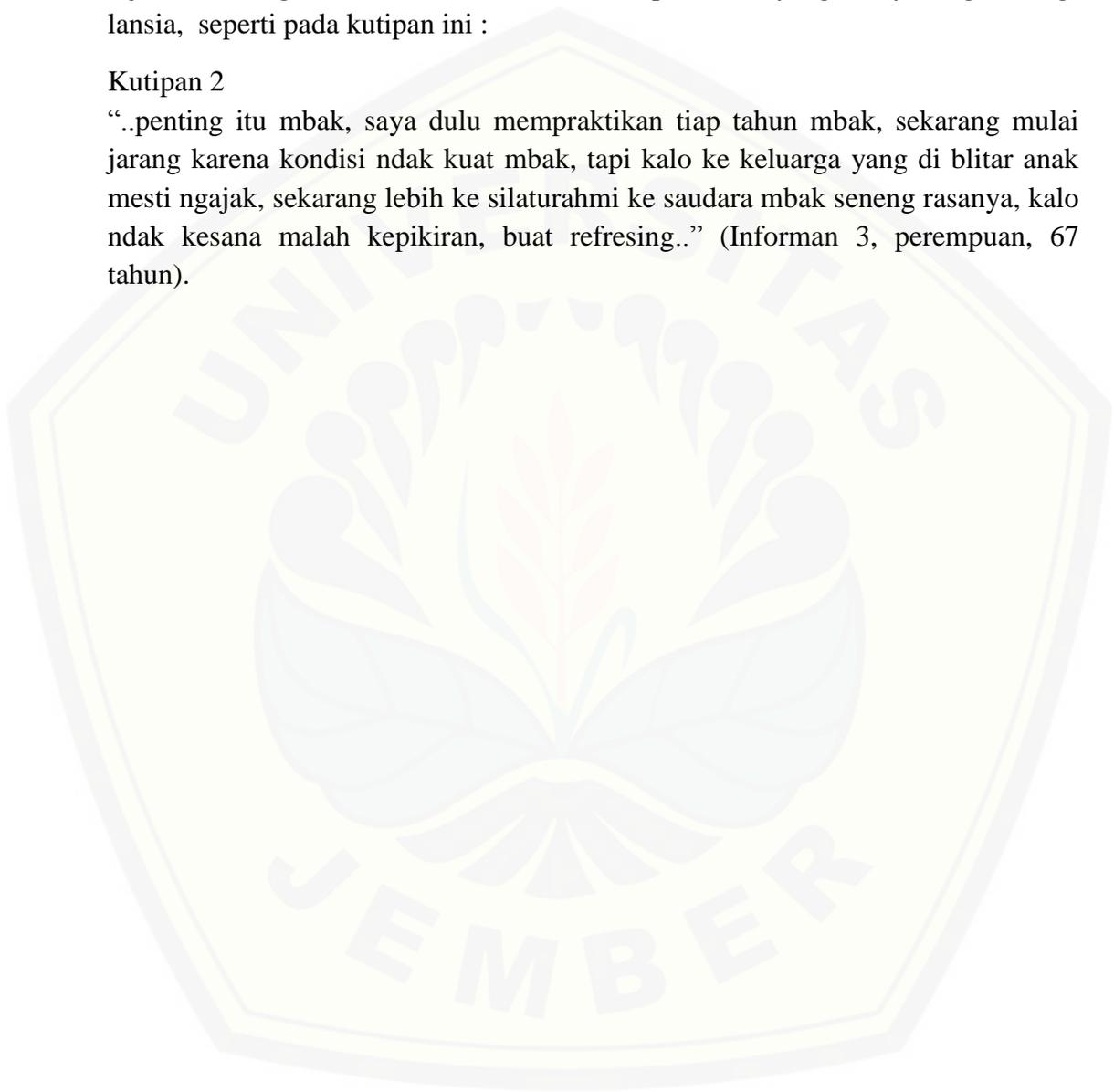
7	rekreasi saya mengunjungi teman teman mbak, saya kesana kemari ndak pernah dilarang mbak, bebas sudah ibu malah, ibu selalu mengingatkan “ pak nang kono”	Mengunjungi rumah teman
8	rekreasi saya silaturahmi mbak, yaitu saya masih ikut penyuluhan BPKBD itu berhubungan dengan BKKBN kan itu sasarannya lansia karena di subnya masuk lansia, selain itu ya rekreasi silaturahmi juga mbak ke sesama teman lansia, nyambang anak ke jogja kalo kangen ketemu cucu ada saudara juga disana	Silaturahmi ke sesama teman lansia Mengunjungi anak di luar kota
9	Biasanya dilakukan setahun dua kali dulu pas Bapak masih ada mbak,tapi sekarang saya ganti bentuknya rekreasi secara periodik ini dalam bentuk rekreasi berkunjung ke rumah tetangga atau saudara yang dekat, untuk penghematan ya mbak, apalagi sudah tua, juga melarang dan khawatir, penting ini mbak	Mengunjungi tetangga dan saudara
10	Rekreasi di malang, nanti ngemong cucu mbak nanti jalan jalan disana itu putra pertama mbak, biasanya kalo sering panen sering ke jakarta, nyambangi keluarga Penting mbak. Lega senang saya ya meskipun sangune entek,, ehhe tapi istri satu pemikiran mbak, jadi ya jalan	Mengunjungi anak dan saudara di luar kota
11	diagendakan mbak, Cuma karena saya banyak kegiatan mbak, pokja satu kegiatannya mendatangi pengajian pengajian, ya itu mbak saya kira silaturahmi, kalo ada apa apa ya mbak anak saya mesti nanya, pokoknya ikut apa saja ndak papa buk pokok jangan punya beban iya mbak biar ndak fikiran yang kena, stres ya mbak	Silaturahmi pada sesama teman organisasi
12	Rekreasi harusnya silaturahmi dengan teman mbak, ini saya disini miskin teman saya disini disini kurang pendidikannya,, disini banyak yang SDMnya rendah sekali, kerugian saya hidup didesa, padahal di Surabaya itu banyak seminar andai saya jadi orang kota,kalo di desa bingung saya mau jalan2 kemana, jadi dukungan itu saya butuh sebenarnya, penting mbak sebenarnya, saya harus mulai melakukan itu mbak	Belum dilakukan Seharusnya silaturahmi dengan teman

Interpretasi :

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

Kutipan 2

“..penting itu mbak, saya dulu mempraktikan tiap tahun mbak, sekarang mulai jarang karena kondisi ndak kuat mbak, tapi kalo ke keluarga yang di blitar anak mesti ngajak, sekarang lebih ke silaturahmi ke saudara mbak seneng rasanya, kalo ndak kesana malah kepikiran, buat refresing..” (Informan 3, perempuan, 67 tahun).



Tabel 3. Indikator Praktik Mempertahankan Ingatan berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Saya sering ini mbak, buka-buka foto mbak, untuk mengingat yang dulu. Kadang suka teka teki silang juga, jadi ingat atau mengingatakan lupa sesuatu, naru ntah apa, saya gini mbak, saya kalo naru barang mbak diusahakan pada tempatnya nanti kalo berubah pasti bingung, seperti barang kecil gunting, potong kuku harus ditaru tempat tetap, biasanya diingatkan “buk ndak berangkat ke tempat a?” misal seperti itu biasanya	Buka foto kenangan dulu Bermain teka-teki silang Kadang lupa meletakkan barang Berupaya meletakkan barang pada tempatnya Anak mengingatkan
2	Saya silaturahmi mbak, kemudian salah satu yang berhubungan dengan mitos kepikunan saya hilangkan, Kalo olahraga cukup sesuai dengan kebutuhan berdua sama ibu biasanya. Ibu selalu mengingatkan mbak, misal saya punya teman biasanya ketemu tapi ndak ketemu, kami selalu bersama sama mengunjungi teman, ini ada rencana mau kunjungi relasi, teman saya sudah pernah kesini tapi kita belum kesana,	Silaturahmi Tidak percaya mitos pikun Olahraga cukup Istri mengingatkan untuk silaturahmi
3	gini dek, misalnya pada pagi hari ya saya sambil olahraga sambil mikir, minim saya harus bisa sebutkan nama buah dengan awalan B, terus sayuran, jadi otak jangan sampai diam, sore hari baca buku mbak buku agama anak saya pasti nasehati, ibuk kalo sehat jangan diam ya buk dibuat aktifitas, baca buku lalu kalo ada kegiatan keagamaan kalo bisa datang bu	Olahraga Melatih otak Mengisi waktu luang Mengusahakan datang kegiatan keagamaan Membaca buku agama Anak mengingatkan untuk beraktifitas
4	iya mbak kadang shalat berapa rakaat itu lupa, kalo ibu matikan sanyo itu sering lupaa, ya saling mengingatkan sudah mbak saya sama bapak, dalam hal apapun, kalo anak telpon kadang ya ingatkan shalat	Kadang lupa saat shalat Saling mengingatkan dengan istri Anak juga mengingatkan
5	Saya olahraga mbak, saya sadari mbak kita lakukan terapi mbak dengan olahraga itu upaya saya untuk mempertahankan ingatan saya saya kadang lupa kontak mbak, “Sekek ndi mau”, “lha iku deleh ndek kunu”. Pokok selain saling mengingatkan dengan ibu	Olahraga Kadang lupa meletakkan barang Saling mengingatkan dengan istri
6	ndak pernah mbak, ingat terus saya selalu shalat mbak, dzikir, anak selalu mengingatkan, makan juga ndak pilih pilih,	Mendekatkan diri pada Allah melalui shalat dan dzikir

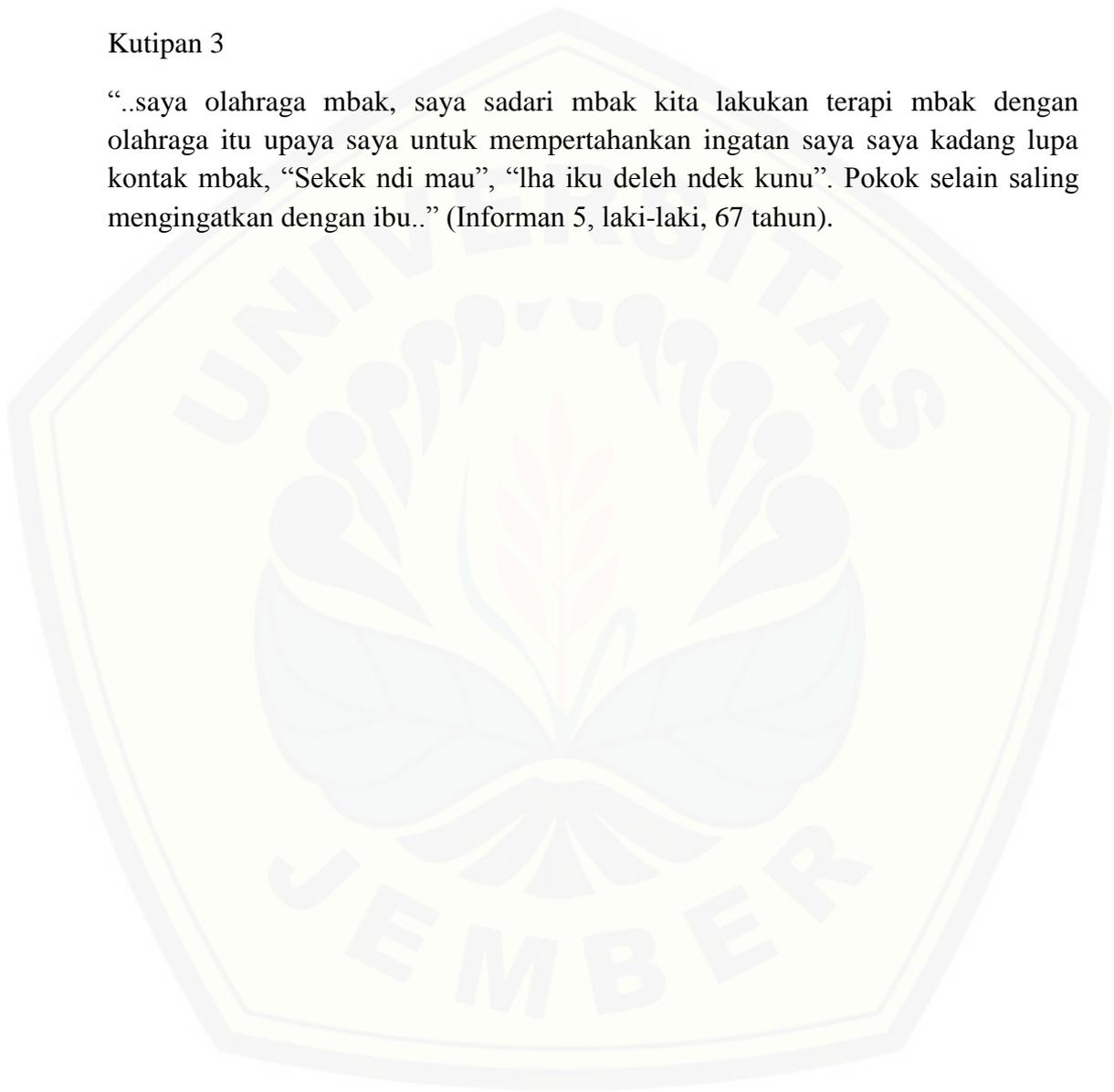
	anak masak apapun saya mau mbak	Asupan makanan tidak pilih-pilih
7	biasanya dengan memperbaiki bacaan mahraj, bukan hanya sekedar mengaji mbak, sambil di dingat ingat dan menghafalkan, kalo yang lain ya biar ndak lupa naruh apapun itu ndak boleh pindah pindah, bisanya ingat selesai shalat mbak itu wajar mbak, ibu selalu ingatkan	Memperbaiki bacaan mahraj Mengaji dan memahami arti Meletakkan barang pada tempatnya Istri selalu mengingatkan
8	ndak ada mungkin ya mbak, saya ndak pernah lupa, hanya saja anak anak tetap selalu ingatkan karena aktifitas terus	Belum pernah lupa Berusaha selalu beraktifitas
9	Biasanya saya main hp mbak, itu laptop nya anak saya, biasanya saya bilang, le ibuk golekno game sing gampang lah sing biasa ae, jok seng kakean model, saya suka main puzzle mbak	Bermain game di HP atau Laptop anak
10	saya suka TTS mbak, teka teki silang, kadang ke anak dibelikan pasti	Bermain TTS Anak selalu membelikan
11	saya kalo untuk itu yang saya lakukan shalat sunnah mbak, ndak ada putusnya ibadah sunnah itu bisa mempertahankan ingatan saya, Bapak selalu mendampingi untuk ibadah, lalu pikirannya jangan didiamkan ndak berguna, meski hanya buat mikir berita mbak,,hehe	Shalat sunah Tidak membiarkan fikiran diam tidak berguna Melihat berita Suami selalu mendampingi beribadah
12	Orang yang tidak pernah mengistirahatkan pikirannya banyak yang terkena penyakit, itu rahasianya relaksasi. Saya selalu mengingatkan istri untuk relaksasi, saya kalo sedang relaksasi istri pasti faham, Kegiatan mengisi waktu luang, saya suka mendengarkan ceramah yang lulusan mekah madina kalo ceramah yang murahan ndak mau saya, kalo yang klasik saya ndak suka saya suka yang baru yang aneh dan yang logis. Itu kaitannya fisik dan kesehatan mentalnya seseorang, Akhirnya ingatannya tidak bagus, saya waktu memberikan ceramah mereka memuji dan minta diperbanyak mbak	Relaksasi Mendengarkan ceramah mekah madina Saling mengingatkan dengan istri

Interpretasi :

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

Kutipan 3

“..saya olahraga mbak, saya sadari mbak kita lakukan terapi mbak dengan olahraga itu upaya saya untuk mempertahankan ingatan saya saya kadang lupa kontak mbak, “Sekek ndi mau”, “Iha iku deleh ndek kunu”. Pokok selain saling mengingatkan dengan ibu..” (Informan 5, laki-laki, 67 tahun).



Tabel 4. Indikator Praktik Menjaga Percaya Diri berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Anak saya selalu mengantar saya mbak karena sudah ndak boleh bawa sepeda motor, Buk ati ati kamar mandinya licin, kalo keluar gitu ya mesti nyebrangnya, trus pake sandal diingatkan yang trepes aja bu jangan yang tinggi, kemampuan kita kan sudah menurun mbak tapi dengan dukungan anak yang demikian, harus tetap ditingkatkan, Senang mbak, saya merasa diperhatikan jadi tambah percaya diri	Anak selalu mendukung dan mengingatkan untuk hati-hati Perhatian anak membuat percaya diri
2	Upaya percaya diri, biasanya kebanyakan. Gini, untuk menambah saya sudah siapkan, pensiun uda pasti, jika sebelum tidak disiapkan selesai ya sudah berhenti, jika sebelumnya merintis masuk organisasi baik sosial dsbnya, jika sudah ada otomatis di awal sudah ada rasa percaya diri, makanya seperti saya meskipun ktmu jendral sampe rakyat bawah ya sudah biasa, jadi suatu kemimpinan ndak ada, kebetulan nyonya juga terlibat bukan hanya ikut tapi terlibat didalamnya, kalo saya MC nyonya yang nyanyi mbak, salah satu contoh terkait dengan anak, anak saya punya telenta sendiri ya mbak, kita ndak tau, misal duta kesenian, itu alami autodidak gitar itu habis berapa mic itu juga habis berapa, suaranya luar biasa, tapi belum tentu anak kecil punya talenta lalu percaya diri. Caranya ada kegiatan apapun di ajak, itu ntuk menumbuhkan percaya dirinya mbak, "oh papa seperti ini aku juga harus bisa". Anak saya selalu tidak langsung mendukung demikian mbak	Sebelum pensiun sudah dipersiapkan rintis organisasi Tidak ada kemimpinan karena terbiasa organisasi Istri dan anak selalu terlibat dalam kegiatan
3	kalo saya malah terlalu percaya diri dek, karena sering kebanyakan kegiatan, mulai senam dek, PWRI, tembang kenangan, jadi kegiatan organisasi ini mbak yang membuat saya selalu percaya diri anak saya itu mesti ingatkan mbak, kan sekarang sudah ndak boleh naik sepeda, jadi ya diantar	Selalu percaya diri karena aktif kegiatan dan organisasi Anak selalu mendukung dan mengawasi
4	saya ndak pernah minder mbak, caranya selau disiplin bilang ya A, ketemu jam 7 ya jam 7, aktif organisasi juga mbak PWRI saya nyanyi biasanya, ibu selalu percaya	Tidak pernah minder Berusaha selalu disiplin Istri selalu percaya dan mendukung

	dan mendukung saya mbak	
5	Sebab gini mbak, upaya yang saya lakukan dari dulu saya berusaha berteman dengan mulai semut sampai gajah, jadi sampai saya usia seginipun mbak alhamdulillah percaya diri saya ndak turun mbak, karena saya berusaha menjaga hubungan baik dengan orang ndak punya sampe orang atas, dan saya berusaha menghargai orang dari semua usia, kalo dirumah ya ke kamar mandi selalu mbak ibu itu mengingatkan, ada kenyamanan ada perhatian bisa menakap itu, kalo tidak diingatkan kan kaya tidak diperhatikan mbak	Menjalin pertemanan dan hubungan baik dengn semua lapisan masyarakat Berusaha selalu menghargai orang lain Istri selalu memberikan perhatian
6	anak saya selalu mengingatkan mbak, ati ati nek mudun bis, nang kamar mandi, itu saya tambah nyaman rasanya percaya diri saya	Perhatian anak membuat merasa nyaman dan PD
7	Kurang percaya diri sebagai lansia itu wajar mbak, tapi selama saya merasa orang ndak bersalah ya saya percaya diri saja mbak, saya dengan ibu prinsipnya sama, kal perhatian ibu ya keluar rumah ibu itu selalu bilang hati- hati	Kurang PD itu wajar Selama tidak bersalah tetap percaya percaya diri Istri memberikan perhatian
8	anak dan cucu, kalo saya pamit pasti ati ati lho buk pasti itu mbak, itu membuat semakin percaya diri mbak, tapi kalo di organisasi ya ndak ada ndak ada minder mbak saya aktif PKK mbak	Anak dan cucu memberikan perhatian Tidak pernah minder di organisasi
9	Saya karena sudah sepuh tidak ada perasaan untuk tidak percaya diri, saya meski bidan saya tidak punya ijin praktek mbak, meskipun begitu tapi teman teman dan lingkungan tetap percaya kepada saya, nah dari sana anak saya juga selalu bilang, ndak papa ibuk selama di percaya orang datang dilayani saja	Selalu PD Tidak punya ijin praktik namun tetap PD selama orang percaya Anak memberi semangat tetap PD
10	Upaya percaya diri sudah biasa mbak, ndak pernah difikir terima apa adanya. Kita saling dukung mbak.. nerima apa adanya dengan istri mensyukuri apa yang Allah berikan saat ini	Sudah biasa PD Saling dukung Selalu bersyukur
11	saya selalu mendekat kepada Allah mbak, suami saya selalu mengingatkan, saya dan suami insyAllah setiap malam kami bersama sama mendekat pada Allah mbak anak saya selalu perhatian mbak alhamdulillah	Mendekat pada Allah Suami dan anak memberikan perhatian
12	Mulai dulu saya percaya diri mbak, saya percaya ke Allah, dari dulu itu saya ketemu	Selalu PD Percaya pada Allah

Pak hamka ya, mengenai takdir, takdir Cuma 3 yaitu menjadi wanita atau laki-laki, usia dan jodoh. karena tergantung pada manusia tinggal kita yang memohon pad Allah, kalo di hp saja selalu, dimana sekarang di lumajang, hati2 gitu mbak

Istri memberikan perhatian

Interpretasi :

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

Kutipan 4

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

Tabel 5. Indikator Praktik Berpenampilan Menarik berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Wah, hehe.. kalo saya berpenampilan menarik itu harus mbak, saya dibelikan lipstik mbak sama anak, kadang menantu itu belikan bedak, “buk ini ada lipstik bagus”. kalo baju ya pasti mbak (sambil tertawa), anak saya mendukung ya mbak, ndak pernah minta sudah dibelikan. Saya sendiri ingin tetap berwibawa mbak meskipun sudah lansia	Harus Anak membelikan lipstik dan bedak Agar tetap berwibawa
2	Kalo itu kita saling dukung mbak, hari ini kita ada undangan kita saling sharing, pake baju apa ya, Pepatah selalu saya pegang “ajine rogo teko busono, ajine diri teko lati, jadi kalo putraa saya biasanya “pa ndak pake baju yang itu ta” yang kecil malah ndak mau di antar kalo pake baju biasa, reaksi anak itu lucu ya jadi dia malu mbak.. (sambil tertawa). Pokok kalo pakaian ibu dan anak selalu komentar. Ya biar selalu berwibawa mbak	Saling dukung dengan istri Berpegang pada pepatah ajine rogo teko busono, ajine diri teko lati Agar tetap berwibawa
3	saya itu tetap merawat diri dek, penampilan misalnya kalo kesana saya mau pake baju ini, yang membelikan itu anak mbak, ya beli bersama, budal sama anaknya anak saya mbak, lipstik wardah, bedak pixy mesti dibelikan sudah, baju saya banyak mbak	Selalu merawat diri Anak selalu membelikan baju dan kosmetik
4	iya mbak saya tetap jaga, harus rapi dan bersih, ibu biasanya ingatkan wes iki ae, kumpul wong akeh kudu ketok seger, kalo anak sering mbak, saya dibelikan baju, ya sarung, diluar hari raya ya sering juga	Menjaga penampilan Istri selalu perhatian Anak membelikan baju dsbnya
5	Saya tetap menjaga mbak, Sebab kan gini ada pepatah ajine diri gumantung ing lati, ajine rogo soko busono yang kita pakai, ajine wibowo gumantung soko gedine bondo dunyo, hahaha Ibu itu kalo saya mau keluar bajunya pasti dilihat mbak, kalo ndak cocok komentar, kalo cocok diam, kalo anak pas hari raya “pak tak tumbasno baju muslim kanggo shalat ied” kalo hari biasa pak tak olehno kaos kanggo badminton	Tetap Menjaga Berpegang pada pepatah ajine rogo teko busono, ajine diri teko lati Istri perhatian Anak ikut memperhatikan dan membelikan baju
6	saya sudah ngerti sendiri mbak memadukan, anak saya yang belikan baju dan jilbabnya	Selalu memadukan baju Anak selalu membelikan

7	pasti mbak, pakaian lungsu sedikit ibu langsung “ojok dipakai iku, salin Pak” itu penting mbak	Pasti dan penting Istri perhatian
8	aduh mbak GR nanti saya, hehe saya kira penampilan menarik itu ndak perlu terlalu menor pokoknya bersih rapi, baju mesti yang pantes mbak saya pakai bedak mbak, anak saya juga selalu belikan jilbab, baju oh nggeh mbak harus kalo itu	Tidak perlu menor asal rapi dan sesuai Anak ikut membelikan
9	Menurut pendapat saya mbak lansia itu wajib berpenampilan menarik namun sewajarnya saja, jadi orang saat melihat kita ndak merasa jijik mbak kalo terlalu menor, kalo saya pasti anak-anak saya yang mengingatkan buk pakai pakaian mana	Wajib menarik tapi tidak berlebihan Anak perhatian
10	selalu mbak menjaga, Nah memang ibu mengingatkan ijok ising kui nek perlu sing digawe winginane digawe maneh..Hehe Pasti mbak mesti itu, ya sandal ya baju dibelikan anak	Selalu menjaga Istri perhatian Anak ikut membelikan
11	saya dan menantu saya biasanya mbak, piye iki wes cocok ta? Nah gitu mbak	Saling meminta saran anak
12	Oh selalu itu, ibu biasanya masak gitu pak sudah di pake beberapa kali, jaket sudah gitu dipake aja, sudah dilepas, Saya ndak boleh nyuci, setrika g boleh saya ndak boleh apa2, Moco oleh Mestinya kan kita kerja sama ya,, ndak ndak boleh saya	Selalu Istri sangat perhatian

Interpretasi :

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

Kutipan 5

“..Wah, hehe.. kalo saya berpenampilan menarik itu harus mbak, saya dibelikan lipstik mbak sama anak, kadang menantu itu belikan bedak, “buk ini ada lipstik bagus”. kalo baju ya pasti mbak, anak saya mendukung ya mbak, ndak pernah minta sudah dibelikan. Saya sendiri ingin tetap berwibawa mbak meskipun sudah lansia..” (Informan 1, perempuan, 69 tahun).

Tabel 6. Indikator Praktik Mengatasi Masalah yang Rumit berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Masalah apapun selalu saya bicarakan dengan anak-anak, kadang saya sms dulu lalu anak-anak datang, baru dibicarakan. Anak anak saya komunikatif semua mbak biar ndak ada beban mbak, kalo sampai masalah ndak dibicarakan dengan anak bisa stres mbak saya, ya saya senang sekali anak saya selalu datang setiap saya hubungi	Musyawarah dengan anak Agar tidak stress
2	Kalo saya selalu mbak, keterbukaan itu harus, anak juga harus tau mbak itu juga membelajari anak	Harus terbuka
3	Saling mengisi dek, saling rembukan atau musyawarah, hutang Bank pun anak harus tau semua, ini tanggungan saya anak tau semua, jadi disolusi setiap uang pensiun di sisihkan sekian, berembuk kalo ada apa apa ndak berdiri sendiri, kadang kala orang tua itu ndak mau tau dek masalah anak cucu, kasian anak anaknya, <i>kono wani rabi kan wani ngeragati</i> , saya ndak bisa mbak kayak gitu, jadi kan ndak ada upaya dalam menangani masalah, bisa jadi anakpun ndak mau tau saat orang tua punya masalah	Musyawarah dengan anak
4	Berembuk mbak, dimusyawarahkan berduaaan dengan istri setelah itu baru sama anak mbak, jadi transparan mbak	Musyawarah dengan suami lalu dengan anak
5	Saya berusaha sabar dan ikhlas menerima apapun yang akan terjadi dan diusahakan menerima resiko terkecil. Musyawarah mbak, saya kadang ada masalah dengan anak, pokok dengar ya, anak saya tidak pernah cerita yang macem-macem, duduk bersama dengan mbahnya lalu cerita, <i>ndak moro arek diseneni</i> , kalo kita tidak punya upaya ini wah beban mbak, stress, stroke trus mati biasane mbak..hahaha	Sabar dan ikhlas Musyawarah dengan keluarga Agar tidak jadi beban
6	Penting ini mbak, kumpul mbak pasti musyawarah, di rembuk, ini enaknya bagaimana kalo ndak jadi fikiran mbak, beban jika tidak	Musyawarah dengan keluarga Agar tidak jadi beban

7	Satu satunya yang berdoa, saya alhamdulillah mbak, anak saya patuh semua, bahkan ndak ada yang istilahnya goda itu, karena ya anak saya bisa nyari sendiri, orang tua kadang bingung mau wisuda saya malah ndak bayar, pokoknya komunikasi mbak ada apa apa	Berdoa Saling terbuka
8	Saya biasanya keluar mbak, curhat pada orang yang sama, kalo dengan keluarga jarang, soalnya khawatirnya ngomong anak satu ke anak lain, kalo dengan keluarga itu ya saling terbuka mbak, saling jujur saling berunding mbak enaknya gimana	Curhat dengan sesama lansia Musyawarah dengan keluarga
9	Saya biasanya rundingan, tapi sebelum itu mbak saya selalu berdoa dulu biar tidak ada yang tersinggung dan tidak menimbulkan hal hal yang tidak diinginkan	Musyawarah Berdoa
10	Dikumpulkan jadi satu, tiap hari raya anak-anak saya kumpulkan semua disitu saling curhat saling kumpulkan masukan. Kalo tiap hari ya, langsung saya di dudukan saling komunikasi	Musyawarah Saling komunikasi dengan keluarga
11	Saya dudukan mbak anak-anak kalo memang ada hubungannya dengan anak, kita diskusikan, kalo dengan bapak selalu terbuka mbak apa apa pasti rundingan	Musyawarah dengan keluarga Saling terbuka
12	Kalo punya problem, selalu saya tanyakan mesti itu mbak kaya misalnya kelapa saya diambil orang ya saya rundingan dengan istri, hehehe..pokok selalu komunikasi mbak	Musyawarah dengan istri komunikasi

Interpretasi :

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

Kutipan 6

“..penting ini, kumpul mbak pasti musyawarah, di rembuk, ini enaknya bagaimana kalo ndak jadi pikiran mbak, beban jika tidak dilakukan..” (Informan 6, perempuan, 75 tahun).

Tabel 7. Indikator Praktik Berkunjung ke Makam Leluhur berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Itu jarang mbak karena jauh, di Nganjuk, ibu saya masih ada, bapak yang sudah sedo Ya minimal lebaran dengan anak, setiap pulang ke Nganjuk ada acara apa saja saya pasti menyempatkan. Penting sekali mbak, sangat penting, karena bliau yang menyebabkan saya ada, sementara saya ndak bisa kesana ya bentuk mengenang bliau doa tiap selesai shalat, kalo lama ndak nyekar gitu ada beban mbak, beda rasanya tapi kalo sudah nyekar kayak mari kangen, saya ingin masuk surga mbak, setidaknya ketika berkunjung ke makam kita muhasabah bahwa nanti kitapun akan kembali dipanggil oleh Allah. Ini upaya untuk mengingatkan kita juga mbak (sambil berkaca-kaca)	Jarang karena jarak jauh Minimal lebaran ke makam Bapak Doa tiap selesai shalat Rasanya beda dan ajang muhasabah Anak mengantar
2	Ini memang sudah tidak terpancang, tapi penting mbak, jelas ada beda mbak, jika ke makam itu seperti ketemu, ibu selalu belikan bunga, dan selalu bersama, Ibu juga selalu mengingatkan mbak	Penting Rasanya seperti bertemu Istri selalu menemani
3	oh beda sekali dek, rasanya kalo sudah kesana itu kepuasan bagi saya, ya dirumah saya doakan, kalo dimakam itu beda mbak, karena mengingatkan kita akan kembali kesana anak saya mbak yang selalu mengantar, ayo buk jumat legi saiki buk	Kepuasan tersendiri Dirumah tetap berdoa Anak selalu mengingatkan
4	Penting itu mbak, sesekali harus kesana, beda rasanya, puas, tenang, ya minta doa orang tua ya mbak selalu berdua sama ibu mbak, anak saya kalo pas pulang juga selalu ngajak, pak monggo ke makam	Penting Ada rasa puas dan tenang Istri selalu menemani
5	Utamanya ya ke makam ibu saya tiap jumat legi saya selalu mbak, Iya mbak ada memang, beda sekali, sebab gini kalo kita dirumah meskipun doa dimanapun bisa ya tapi kalo kita mengunjungi ada kepuasan tersendiri, kalo lama ndak kesana seperti ada yang hilang mbak, Ibu dan saya selalu bersama mbak ke makam, ibu yang bawa sapu mesti, anak kalo pas datang selalu ikut, meskipun saat jauh yang penting doanya	Tiap jum'at legi Bada kepuasan tersendiri Jika tidak kesana seperti ada yang hilang Anak jauh namun selalu mengirim doa

6	iya mbak setiap saya ke surabaya saya selalu ke makam suami dirumah di doakan selalu mbak, tapi kalo saya kesana itu mengingatkan saya kalo nanti saya akan kembali mbak, ada kepuasan dan ketenangan	Setiap ke surabaya Mengingatkan bahwa nanti juga akan Allah ambil
7	saya ke orang tua mbak, kadang 3 bulan, ibu itu yang ingatkan mesti, tapi kadang saya ndak berangkat kan yang dipentingkan kan bukan kuburannya mbak, ya tentu saja berbeda mbak, beda mbak kan kalo kesana kita akan ingat bahwa nanti kita kesana lain dengan tidak sama sekali penting mbak kaarena itu juga kewajiban	3 bulan sekali Istri selalu mengingatkan Ke makam dengan tidak mengunjungi rasanya berbeda
8	oh iya mbak, sering kalo ke suami, ada perasaan adem, tentrem, mengingatkan kita akan kesana, pasti itu , anak saya jauh semua mbak ya kadang ditanyai di hp saja	Sering Mengingatkan akan kesana Anak perhatian
9	Saya melakukan itu mbak, nyekar istilahnya kalo orang kristen, itu adalah upaya saya untuk mengurangi kerinduan saya pada suami mbak, saya bisa mengungkapkan semuanya disana (sambil meneteskan air mata) ada kebahagiaan tersendiri mbak kalo bagi saya pribadi ini hal yang penting secara kejiwaan saya mbak, saya menyadari Tuhan mempunyai maksud yang terbaik untuk suami saya, dan saya sebagai istri wajib mendoakan suami saya dengan cara saya	Selalu melakukan Untuk mengurangi kerinduan pada suami Penting untuk kejiwaan
10	Nah barusan ini mbak, di makam belakang SMPK itu keluarga disitu mbak Saya pribadi merasa penting, ada orang beranggapan kalo sudah mati ya sudah, tapi saya merasa sudah utang budi wes ditinggali macem macem paling tidak ikut mendoakan diterima atau tidak itu urusan sana ya mbak, tadi pagi saya juga kesana mbak ibu nyiapkan bunga	Penting Bentuk bakti Selalu mendoakan Istri selalu mendukung
11	Biasanya saya nyekar mbak, setiap hari raya soalnya madiun semua mbak, itu penting mbak mengingatkan kita akan mati, kalo mendoakan dari rumah kan tiap saat mbak, anak-anak selalu mengajak saya sudah siap mbak jadi sebelum pensiun itu semua disipkan mbak, mulai dari materi dan kewajiban haji mbak	Setiap hari raya karena di Madiun Penting Anak selalu mengajak
12	penting itu, harusnya sering ya, ada perasaan lega, Cuma kesana males kadang, saya dulu sering kesana ada pasti sesuatu	Penting Namun dalam praktiknya kadang belum bisa

yang terpecahkan, saya itu damai di hati
kalo seluruh masalah terselesaikan, Ibu
selalu mendampingi, kalo ndak kan
berbahaya jadi harus mau mbak, hahaha

Ada masalah yang
terpecahkan jika ke
makam

Interpretasi :

Praktik upaya berkunjung ke makam leluhur adalah sesuatu yang penting, mewakili pandangan umat islam, informan pada kutipan 8 menyadari bahwa hal tersebut merupakan upaya yang penting, meskipun yang dipentingkan bukanlah kuburaanya namun hal tersebut dapat mengingatkan bahwa dirinya pun akan kembali padaNYA. Ada perasaan berbeda ketika melekukan dengan tidak sama sekali. Menurut pandangana informan beragama kristen informan merasa ini merupakan upaya untuk mengurangi kerinduan dan ada kebahagiaan secara kejiwaan, informan menyadari bahwa dirinya memiliki kewajiban untuk mendoakan. seperti pada kutipan ini :

Kutipan 7

“..saya ke orang tua mbak, kadang 3 bulan, ibu itu yang ingatkan mesti, tapi kadang saya ndak berangkat kan yang dipentingkan kan bukan kuburannya mbak, ya tentu saja berbeda mbak, beda mbak kan kalo kesana kita akan ingat bahwa nanti kita kesana lain dengan tidak sama sekali penting mbak kaarena itu juga kewajiban..” (Informan 7, laki-laki,69 tahun)

Kutipan 8

“..saya melakukan itu mbak, nyekar istilahnya kalo orang kristen, itu adalah upaya saya untuk mengurangi kerinduan saya pada suami mbak, saya bisa mengungkapkan semuanya disana (sambil meneteskan air mata) ada kebahagiaan tersendiri mbak kalo bagi saya pribadi ini hal yang penting secara kejiwaan saya mbak, saya menyadari Tuhan mempunyai maksud yang terbaik untuk suami saya, dan saya sebagai istri wajib mendoakan suami saya dengan cara saya.. (Informan 9, perempuan, 69 tahun).

Tabel 8. Indikator Praktik Menerima Lepas Jabatan saat Purna Tugas berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Benar mbak, harus legowo mbak, jadi saya sebelum pensiun setahun saya sudah mulai bisa belajar, makanya saya sebelum pensiun itu saya usahakan mencari ganti kesibukan, saya dulu satu sampai dua bulan awal pensiunan itu pusing, karena kesibukan saya di kantor kan dari jam tujuh sampe jam empat dikantor ya, setelah itu kegiatan saya sepertinya kurang, saya cari kegiatan di PWRI itu, saya kalo di organisasi itu mesti di pilih mbak jadi ya saya terima saja. Saya senang mbak, kalo anak percaya mbak sama saya, saya seperti dberikan dorongan, saya waktu itu ingin cari kesibukan jualan, tapi anak-anak bilang, “ndak usah sudah buk sekarang ibu waktunya istirahat”. Anak-anak udah nikah semua mbak. Sekarang ini ngemong cucu ini jadi slimuran mbak. Kalo ndak ada ini malah liweng saya, sendirian gitu ya melas mbak	Harus ikhlas Kesibukan baru harus disiapkan Adapatsi awal pensiun pusing Organisasi PWRI dan menjaga cucu menjadi hiburan
2	Saya ndak stres mbak, karena di awal sudah ada persiapan dengan istri , persiapan awal itu disamping bentuk silaturahmi ke teman, kemudian dalam bentuk usaha apa yang akan dijalankan, kemudian paling utam kita syukuri. Penting mbak, bagi mereka yang tidak mensyukuri mbak, jadi sebetulnya kalo kita sudah purna dari ada kita tidak sampek purna itu berkaitan dengan mental mbak, persiapan di awal itu harus sudah ada, jadi pensiun ndak pensiun tetap jalan	Sudah disipkan diawal Perbanyak teman dan relasi usaha Banyak bersyukur Istri selalu mendukung
3	Semenjak saya jadi guru itu sudah aktif dek, jadi saat pensiunan saya ndak merasa berhenti dek, malah setelah pensiun 4 bulan saya tetap ngajar, “mbah mbah uti tetap ngajar, arek arek gak enek sing sabar buk” lha SK wes mudun iya mbak, sudah siap mental saya anak selalu mengingatkan, kalo pensiun ibu hati hati	Sudah siap mental Anak selalu perhatian
4	Saya pensiuan seneng mbak, uda capek pengen ndang istirahat kadang stress mbak kalo ndak bisa, kalo saya bebas mbak ikhlas malah pengen istirahat, malah	Senang, karena bisa istirahat Ibu selalu mendampingi

	senang mbak kan kumpul tiap hari, dulu waktu menteri pendidikan jaman siapa itu, jam 6 sampai jam 5 mbak, jatiroto 12 km, pagi berangkat pulang magrib	
5	Ya itu mbak dulu ketika saya ada rejeki, saya terjun ke bawah bawah mbak, mboh rokok dan sebagainya meskipun kita kesana di pinarkano mbak metu sak wedange Ibu sudah percaya mbak, dan memang beda pendapatan sebelum dengan sesudah pensiun makanya saya terapkan sabar lan nrimo bersyukur pada Allah SWT, Anak juga mndukung, enak pak istirahat karo nganu opo ngunu pak	Istri selalu percaya Hubungan dengan masyarakat selalu baik Sabar dan menerima Anak mendukung
6	Enteng entengan saya mbak, wes waktunya istirahat, ini lansia harus bisa seperti ini mbak	Lansia harus ikhlas
7	Banyak yang stress mbak ketika ndak bisa, banyak teman saya kalo saya ndak mbak, karena bagi saya jabatan itu bukan milik saya, jangankan jabatan bahkan nyawa itu bukan milik kita, bahkan saya minta pensiun itu, ibu pokok dukung dan percaya mbak ke saya, kalo menyemangati pasti itu	Teman banyak yang stress Istri mendukung dan mendampingi Harus ikhlas
8	Memang ndak muda mbak, ya dengan dukungan keluarga dan diisi dengan kegiatan lain akhirnya pelan pelan bisa menyesuaikan, karena diawal merasa jadi orang mbak, tiba-tiba jadi orang biasa, kalo yang gengsinya tinggi stress mbak	Dukungan keluarga sangat dibutuhkan
9	Anak saya mendukung, malah dikongkon istirahat mbak, saya ndak ada perasaan ndak siap, semua saya serahkan pada yang diatas	Anak mendukung Pasrah
10	Kalo saya ndak merasa gitu, itu kan bukan warisan wes namanya lansia sudah waktunya istirahat, Jika tidak bisa menerima biasanya stress mbak stroke, memang harus begitu mbak menerima ikhlas sudah.	Ikhlas Jika tidak bisa menerima akibatnya stress dan stroke
11	Saya sudah siap mbak jadi sebelum pensiun itu semua disipkan mbak, mulai dari materi dan kewajiban haji mbak, dengan bapak sudah dirunding	Persiapan sebelum pensiun Suami selalu mendampingi
12	Iya stress saya dlu, mestinya prof hanya 1	Sempat stress

tingkat saja kan saya mbak dulu, akhirnya saya lebih banyak kegiatan, lalu saya menjadi penceramah dan kalo selesai memberikan ceramah saya lega, ada ketenangan batin. Saya diam mbak dulu, salah sebenarnya, karena jarak dengan saya juga jauh, ibu SMA kan masih kecil mbak pendidikannya, kalo untuk penyesalan trus difikir saja, pokok ibu selalu percaya dan mengsuport saja sudah cukup mbak	Berusaha ikhlas Berusaha mencari kegiatan menjadi penceramah
---	---

Interpretasi :

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

Kutipan 9

“..Memang ndak muda mbak, ya dengan dukungan keluarga dan diisi dengan kegiatan lain akhirnya pelan pelan bisa menyesuaikan, karena diawal merasa jadi orang mbak, tiba-tiba jadi orang biasa, kalo yang gengsinya tinggi stress mbak... (Informan 8, perempuan, 71 tahun).

Tabel 9. Indikator Praktik Menyesuaikan Diri dari Kematian Pasangan Hidup berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Ya tawakal mbak, berserah, ikhlas tapi sulit, tapi harus berusaha namanya sudah kehendak Allah ya, ya harus bisa menerima kita hidup ndak ikut punya, akhir-akhir ini saya selalu ingat akan kematian, ndak mungkin menghindar apalagi kalo sakit gini, kadang bapak bilang “ <i>yaopo aku kalo aku mati</i> ”, <i>ya ndak tau kung iya kalo kung dulu kalo aku dulu kan ndak tau</i> , (sebelum menjawab informan menarik nafas panjang). Kalo anak saya tetap sangat mengusahan mbak agar Bapak tetap sembuh, tapi ya anak-anak ya sama mbak, menyadari umur ndak ikut punya, yang jelas yang akan memperkuat ya anak dan cucu saya mbak. Selain tawakal tadi, Saya juga mikir mbak pas merawat bapak, yang saya minta itu bapak diberikan kesehatan sampe sembuh . Harus ada upaya ikhlas mbak, ini akan menjadi beban paling berat dalam hidup jika kita tidak berusaha mengikhlaskan kepergian pasangan dan tidak berserah. Pokok kehadiran anak dan cucu nanti yang pasti akan menguatkan saya. Yang bisa saya lakukan sekarang dengan mencari bekal mbak kalo shalat 5 waktu pasti mbak tapi hajat, tahajud, dhuha selalu saya upayakan	Tawakal, ikhlas dan berserah Harus ikhlas agar tidak menjadi beban hidup Saat ini mencari bekal akhirat sebanyak-banyaknya Anak selalu mendampingi
2	Itu sudah kehendak Allah mbak, harus berusaha ikhlas meski sulit sekali, jangan sampai ini jadi perenungan dan beban mental, kasian anak- anak jika sampai seperti itu, anak pasti nanti yang akan menguatkan kita	Kehendak Allah Harus ikhlas Jangan sampai menjadi beban Anak yang akan menguatkan
3	Pertama karena kematian kita tidak bisa tau, saya harus ikhlas mbak karena itu titipan. Anak selalu mengingatkan, “ <i>Wes gak perlu ditangisi bu, pasrahne wes</i> ”.	Ikhlas Anak selalu menguatkan
4	Aduh mbak (informan menjawab dengan bingung dan tarik nafas panjang) kayaknya ikut anak, sulit mbak tapi harus ikhlas semua titipan, beban mbak kalo sampe ndak bisa ikhlas	Sulit tapi harus ikhlas Beban jika tidak ikhlas
5	Harus ikhlas mbak, pasrah urip g melok duwe, ada anak yang akan mendampingi	Harus ikhlas Anak mendampingi
6	ya sudah mbak kembalikan ke Allah, anak	Kembali ke Allah

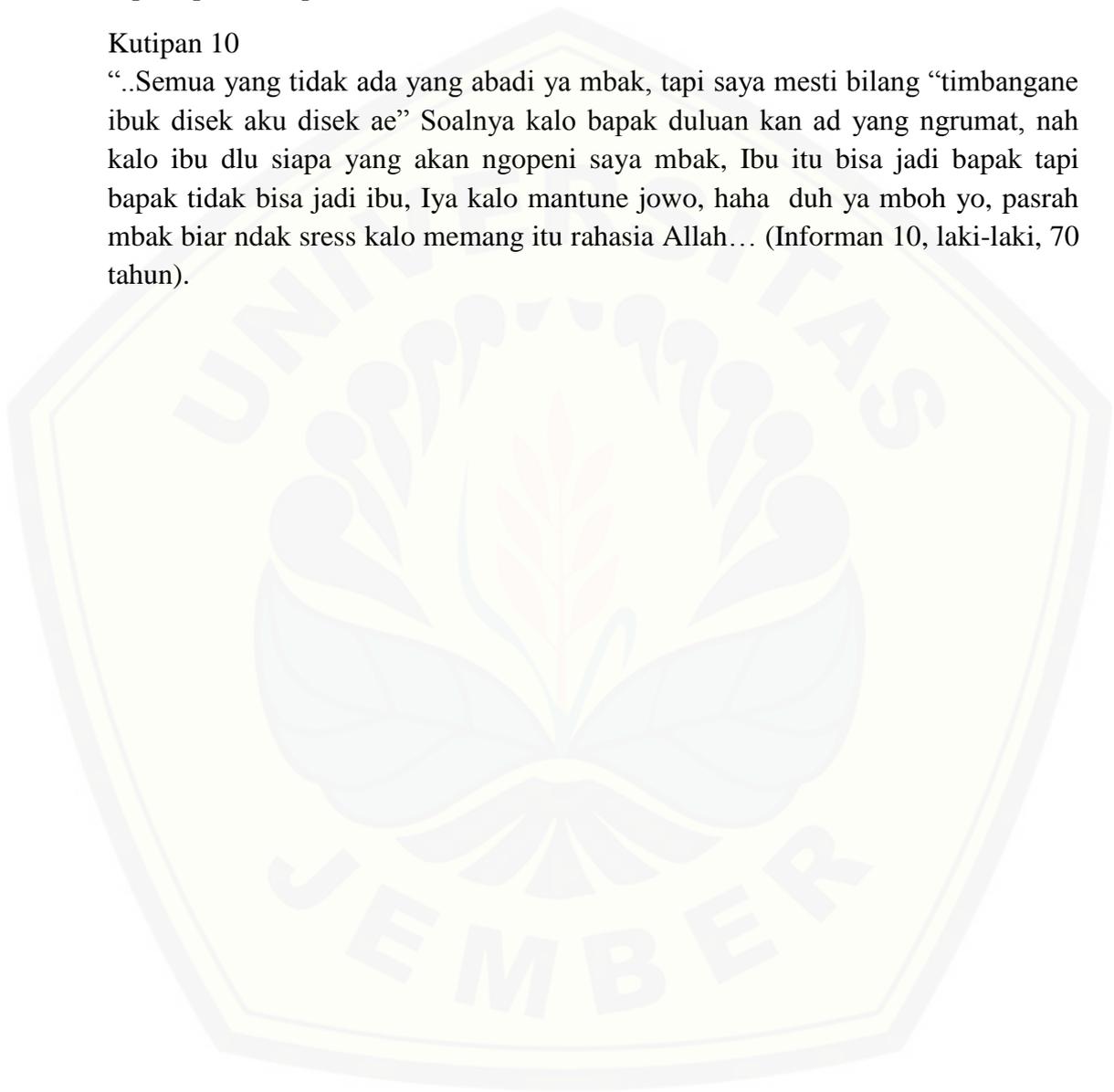
	saya selalu mendukung saya diingatkan terus	
7	<p>Begini mbak, hal yang akan datang itu manusia hanya berencana yang menentukan adalah ALLAH, kadang ada orang pas suami istri kalo samean mati aku <i>ndak kate rabi maneh</i> ternyata apa ndak cocok dengan kenyataan di lapangan, oleh karena itu saya fokus pada kekuasaan Allah, semua kegiatan kita itu dikendalikan oleh Allah, yaitulah kehendak Allah, kalo saya mati dulu mungkin itu yg terbaik, kalo ibu dulu baerarti itu yang terbaik buat saya ya mikir mbak stress kalo ndak punya pemikiran begitu</p>	<p>Pasrah kepada Allah Allah selalu memberikan yang terbaik Mencegah stress</p>
8	<p>Itu banyak berdo'a mbak, ya cucu itu jadi hiburan, ya kita meminta ke Allah agar kita sehat disamping mendoakan bapak anak sudah mengerti semua mbak, waktu itu anak anak lagi diluar kota semua, jadi saat bapak ndak ada, anak saya begini "buk ibuk rambutnya ojok di apak apakno" ini saya menangkap itu kode biar saya ndak disemir, ini anak khawatir saya nikah lagi mbak, waktu itu rambut ndak ada mbak yang putih, setelah bapak ndak ada seminggu rambut putih semua mbak, wah ini petunjuk dari Allah agar ndak nikah lagi, ini juga kesetiaan pasangan hidup mbak</p>	<p>Banyak berdo'a Menjaga kesetiaan pada pasangan Anak selalu menguatkan</p>
9	<p>Saya dulu saat ditinggal Bapaknya rasanya berat mbak, tapi saya berusaha ikhlas dan menyerahkan pada Tuhan saya</p>	<p>Dulu berat saat ditinggal suami ikhlas</p>
10	<p>Semua yang tidak ada yang abadi ya mbak, tapi saya mesti bilang "<i>timbangane ibuk disek aku disek ae</i>" Soalnya kalo bapak duluan kan ad yang ngrumat, nah kalo ibu dlu siapa yang akan ngopeni saya mbak, Ibu itu bisa jadi bapak tapi bapak tidak bisa jadi ibu, Iya kalo <i>mantune jowo, haha duh ya mboh yo</i>, pasrah mbak biar ndak sress kalo memang itu rahasia Allah</p>	<p>Tidak ada yang abadi Harus ikhlas Pasrah agar tidak stress</p>
11	<p>Bapak itu sampek gini, nek iso aku disek ojok samean disek, kalo bisa barengan ae, kapanpun sudah mbak harus ikhlas</p>	<p>Kapanpun harus ikhlas Saling mendoakan dengan suami</p>
12	<p>itu sudah kehendak Allah mbak, saya hanya bisa pasrah dan ikhlas, saya harus kuat untuk anak-anak saya</p>	<p>Ikhlas dan kuat untuk anak</p>

Interpretasi :

Praktik menyesuaikan diri dengan kematian pasangan hidup bagi informan bukan upaya yang mudah, menyadari bahwa tidak ada yang abadi, dan pasrah merupakan jalan terakhir yang bisa dilakukan agar tidak menjadi beban pikiran, seperti pada kutipan ini :

Kutipan 10

“..Semua yang tidak ada yang abadi ya mbak, tapi saya mesti bilang “timbangane ibuk disek aku disek ae” Soalnya kalo bapak duluan kan ad yang ngrumat, nah kalo ibu dlu siapa yang akan ngopeni saya mbak, Ibu itu bisa jadi bapak tapi bapak tidak bisa jadi ibu, Iya kalo mantune jowo, haha duh ya mboh yo, pasrah mbak biar ndak sress kalo memang itu rahasia Allah... (Informan 10, laki-laki, 70 tahun).



Tabel 10. Indikator Praktik Berdamai untuk Tidak Menyesali Kejadian Tidak Baik pada Masa Lalu berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Kalo saya ya mbak, ya pasti itu ya saya berdo'a, saya pasrah kadang mereka ndak tau ya saya menyesal atau tidak, tapi ya saya kadang curhat mbak mreka pasti menghibur, "wes buk ndak papa wes buk". yang paling menguatkan itu anak dan suami bisa memahami itu uda lega mbak. Beban mbak, pasti itu, nanti mbaknya kalo sudah berkeluarga pasti akan merasakan arti kelaurga yang bisa memahami kita dari setiap penyesalan atau kejadian yang dulu. Namanya manusia ya mbak pasti ada khilaf yang cukup dijadikan pelajaran jangan sampai menjadi itu penyesalan yag tidak ada gunanya	Berdo'a Kadang curhat dan anak menghibur agar tidak menjadi beban
2	Mitos seperti itu, orang tua pasti punya angan-angan seperti itu, nah usia 60 jadi 71 makanya lansia sekarang tambah banyak, tiap tahun secara nasioanal nambah 20.000 karena mitos seperti itu hilang sudah, ndak ada gunanya mbak menyesal. Saya dengan ibu ndak pernah mbak punya mbak pikiran seperti itu, jadi saya dengan ibu ndak pernah mengungkit yang dulu saya berkomitmen dari awal, berkeluraga yang penting itu rebut salah, selama ini bisa dilakukan itu ndak ada masalah mbak	Tidak ada gunanya menyesal, Selalu berkomitmen dengan istri
3	ya saya itu tidak menyesal mbak, saya itu pasrah sudah mbak, anak saya laki laki itu mesti ingatkan sing wis yi wis saiki berfikiran ke depan ae bu	Tidak menyesal Pasrah Anak selalu perhatian
4	saya selalu berusaha minta maaf ketika ada masalah mbak, langsung diselesaikan,saya tipe yang kalo dulu ya dulu, kudu bersyukur mbak, saya ndak pernah menyesal meskipun kehilangan apapun mbak kalo ndak legowo, setres mbak, ini ibunya ndak kuatan ya semaput, kalo saya kan wes lah ikhlaskan, ibunya semaput terus sakit mesti kalo saya kan uda ikhlaskan, nanti ke Allah diganti lah kalo ilang dikapakno	Minta maaf ketika ada masalah Ikhlas ketika kehilangan apapun agar tidak stress
5	Itu gini mbak, saya ushakan kalo pun saya punya salah ke orang lain saya usahakan langsung minta maaf, hubungan dengan orang lain dijalin dengan bagus, Kalo tidak	Segera minta maaf jika berbuat salah Agar tidak menjadi beban Satu pemikiran dnegan

	beban mbak, saya dengan ibu itu satu pemikiran, lha ya kok tepak ibuke iki	istri
6	Saya ndak pernah ada beban apa apa mbak, tapi anak saya ya tetap selalu mengingatkan	Tidak ada beban Anak selalu mengingatkan
7	Sementara ini saya ndak ada mbak, masa lalu biarlah berlalu, saya kuncinya Cuma satu berdoa mbak, ada apa apa ya berdoa, kalo dulu saya begini salah ya jangan diulang ibu ini teman sejak kecil mbak, teman curhat	Tidak ada, yang lalu biar beralalu Berdoa
8	Kita kan selalu bertaubat mbak, anak anak selalu mengingatkan saya mbak	Selalu Bertaubat Anak mengingatkan
9	Saya ndak pernah mbak, saya menjada dari pemikiran tidak ada gunanya agar tidak menjadi beban mbak, wes tuek kudu dieman tubuhnya	Tidak pernah Tidak ada gunanya
10	Kalo saya ndak merasa gitu, itu kan bukan warisan wes namanya lansia sudah waktunya istirahat, Jika tidak bisa menerima biasanya stress mbak stroke, memang harus begitu mbak menerima ikhlas sudah. Kita lupakan itu kan masa lalu ya sudah, ikhlas wesss	Lupakan masa lalu Ikhlas Agar tidak stress
11	saya sama bapak itu mesti dibilangi sing wes yo uwes, kadang mbak bumbune orang rumah tangga ya, " <i>samean mbiyen pacaran ambek iku yo?</i> Gitu suami sudah ketawa mbak iya mbak ya bumbunya orang rumah tangga mbak,hehehe	Suami selalu mengingatkan
12	Ya saya mengingat Allah dan mohon ampun pada Allah mbak, Itu rahasia mbak ndak pernah saya sampaikan ke ibu atau anak, itu pokok ibu selalu dampingi	Mengingat Allah Istri selalu mendampingi

Interpretasi :

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

Kutipan 11

"..Saya ndak pernah mbak, sampai menjadi pemikiran tidak ada gunanya agar tidak menjadi beban mbak, *wes tuek kudu dieman* tubuhnya ... (Informan 9, perempuan, 67 tahun).

Tabel 11. Indikator Praktik Diterapkannya Sistem Pendidikan Orang Tua oleh Anak berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Ya Alhamdulillah bersyukur sekali, puas mbak, alhamdulillah anak anak saya semua memahami, dulu masa mendidik memang ndak semua diterima tapi ketika berkeluarga mereka merasakan. “bener jare ibuk mbiyen” gitu mesti, mulai segi agama semua di pakai, tatakrama, sopan santun. Saya puas mbak, saya orang nganjuk mbak, disini jaman sekarang itu kurang mbak, tapi saya didik anak saya mulai kecil dipakai mulai sekarang. Jadi etika orang nganjuk dengan lumajang itu lain mbak, itu saya terapkan pada anak saya sampai sekarang sudah sarjana semua dan kerja jadi pegawai negeri semua.	Bersyukur Puas
2	Bangga luar biasa mbak, papa ini ndak jago kandang makanya saya pidato di alun2, jadi ketua panitia, anak saya ajak biar bisa mncontoh saya mbak, itu harta tidak ternilai	Bangga Anak harta tidak ternilai
3	Saya mendidik itu saya arahkan yang baik, saya ingatkan bakal tuek nyambut gawe diati ati, anak saya sudah sesuai dengan didikan saya mbak, ada kepuasan bisa mendidik anak dengan baik	Mengarahkan anak dengan baik Ada kepuasan
4	sueneng mbak, jam 9 ndak ada dirumah tui saya cari mbak, jangan sampai nonggo dirumah tetangga, dulu ternak doro terwelu ndak saya bolehin mbak kecuali ayam banyak manfaatnya, kan anak saya nurut mbak	Senang Berusaha mendidik anak dengan baik
5	Gini mbak, kalo semuanya kan setiap manusia punya tips sendiri mendidik anak, punya metode sendiri untuk mendidik anak ya, yang saya lakukan adalah sejak dalam kandungan, kalo istri mengandung bapak ibunya berperilakulah yang baik sebab itu mendidik. Kalo melihat anak bener itu lega mbak. Kan saya titipkan setelah dewasa itu, Kun kudu iso mendem njero mikul duwur arepe wong tuwone, ada satu saja yang nggudo itu beban mbak, kenalan anak itu adalah tanggung jawab orang tua saat menghadap tuhan YME	Mendidik sejak dalam kandungan Anak tanggung jawab orang tua di hadapan Allah
6	iya iya mbak, senang saya anak saya sudah	Senang

	punya rumah semua, semua nurut	Semua anak nurut
7	anak saya nurut semua mbak, saya paling tekankan budi pekerti, beda dengan sekarang kan jauh, ini saya sekali mbak anak saya semua alhamdulillah anak saya ini patuh kedua duanya, dan tidak pernah dilanggar, tiap bulan sejak SMP kalo ndak cukup bilang	Senang Selalu ditekankan budi pekerti
8	luar biasa sekali mbak, anak saya selalu membahagiakan orang tua, kalo jodoh saya serahkan semua mbak ke anak	Senang sekali Anak selalu membanggakan
9	anak saya patuh semua mbak, senang banget mbak sebagai orang tua	Anak patuh semua Senang
10	Kalo dipake lega mbak, berarti masih ada perhatian, dalam satu keluarga mesti ada, anak saya ndak sampe lulus mbak, harus menikahi anak perempuan karena harus bertanggung jawab atas perbuatannya. Sempat jadi beban bagi saya, orang tua berusaha kasi yang terbaik tapi masih begitu, tapi memang kita terima kita cari solusi yang terbaik setelah ini, orang tua blum tentu benar kan saya sendiri juga intropeksi mbak kenapa anak saya bisa seperti itu	Senang Bersyukur
11	saya senang sekali mbak, ya ini se mbak umpamanya orang tua itu ridho Allah	Senang Ridho orang tua ridho Allah
12	Ya senang mbak, cuma saya sekarang tidak terlalu ngontrol ya, mereka sudah mampu ndak banyak kasi naseat, sudah berjalan sendiri, iya mbak, karena dasarnya kan anak saya yang kedua kelas 1 tidak juara, setelah saya pegang langsung juara 1, kepuasan ini karena berhansil mbak, cuma ndak sepenuhnya di adopsi, kalo semuanya bisa lebih hebat kalo bisa semua	Senang Bisa mengontrol anak

Interpretasi :

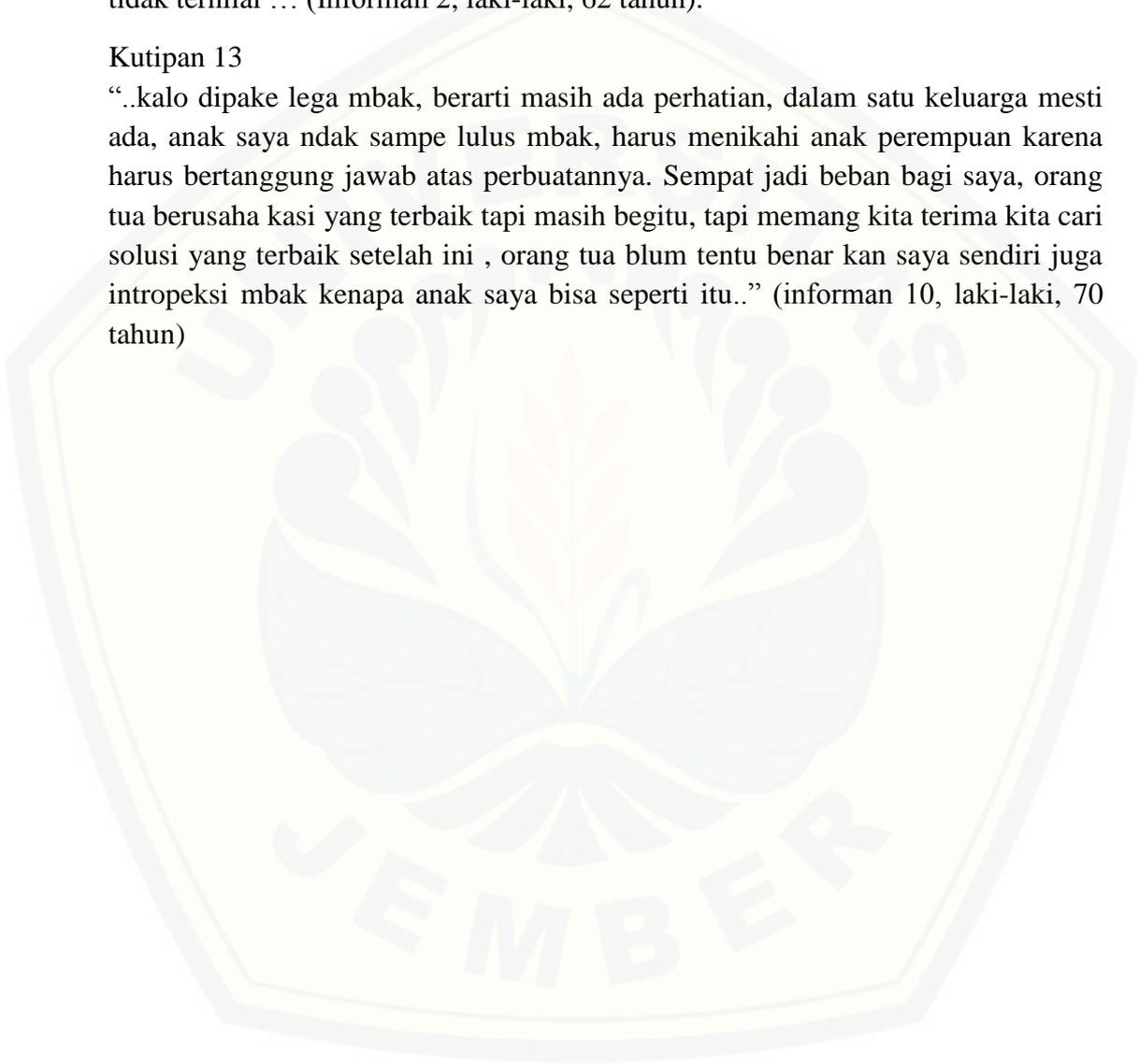
Praktik diterapkannya sistem pendidikan oleh anak, membuat informan merasa bangga, bagi informan anak merupakan harta yang tidak ternilai, seperti pada kutipan 12, berbeda dengan informan yang memiliki anak kurang patuh terhadap sistem pendidikan orang tua, maka secara kejiwaan hal tersebut menjadi beban, seperti pada kutipan 13 :

Kutipan 12

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

Kutipan 13

“..kalo dipake lega mbak, berarti masih ada perhatian, dalam satu keluarga mesti ada, anak saya ndak sampe lulus mbak, harus menikahi anak perempuan karena harus bertanggung jawab atas perbuatannya. Sempat jadi beban bagi saya, orang tua berusaha kasi yang terbaik tapi masih begitu, tapi memang kita terima kita cari solusi yang terbaik setelah ini , orang tua blum tentu benar kan saya sendiri juga intropeksi mbak kenapa anak saya bisa seperti itu..” (informan 10, laki-laki, 70 tahun)



Tabel 12. Indikator Praktik Kesetiaan Pasangan Hidup berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Dulu mbak, ngantor diantar, kemana mana yang diantar mbak, dulu ketika ke puskesmas juga di antar tiap hari sebelum bapak ke kantor saya diantar dulu, ya itu jalan jalan gandeng tangan, nyebrang dipegangi itu senang sekali mbak. Bapak juga tipe setia ndak pernah saya ada masalah berkaitan dengan itu Itu mbak bentuk kesetiaan bapak ke saya	Dulu selalu diantar Senang sekali
2	Saya selalu keluar pamit, anak dan istri salim, harus disiplin dan jujur, kalo kesana ya kesana, makanya saya tidak mau dolan sendiri, karena ijab saya baik nah di jalan ketemu teman perempuan, omong2an awalnya ijab baik nanti jadi fitnah makanya kemana mana saya harus bareng istri mbak	Kemana mana bersama istri gara tidak menjadi fitnah
3	selalu mengantarkan mbak, kadang kemudian kalo bapaknya ndak ada uang saya kasi, jadi kita ndak iri irian dek, sama samalah	Sealu menemani Saling membantu
4	kemana mana selalu bareng mbak, sampek dicap oyok pak turan, gandengan terus kemana mana	Seallu bersama Selalu gandengan
5	Mulai dulu memang sarapan dan minum selalu disediakan, kalo sibuk saya juga membantu kesibukan isti, saling jaga dan saling bantu, kemana mana selalu bareng, mau beli apa atau belanja, mau ambil karene pensiunan di lumajang terus marung..hehe lah piye mbak dinikmati urip, itu kebahagiaan luar biasa, kalo ndak setia adoh ndak tau ya mbak, sulit sepertinya jalankan hari tua	Ibu selalu merawat Menikmati hari tua bersama
6	selalu di antar mbak, kemana mana saya bersama	Selalu menemani
7	saya sama ibu itu selalu bersama mbak, itu hal utama saat lansia, karena yang namanya cinta kan kalo sudah tua berubah jadi kasih sayang, saya ndak pacaran mbak kalo pacaran itu banyak polesan	Selalu bersama Sayang ke istri
8	walaupun kondisi kita pegawai negri kan nafkah banyak, kita dekat sekali mbak, kita rumat anak bareng, prinsip kami anak jangan tau keadaan orang tua, bagaimana cara kita agar apa yang diinginkan anak bisa tercapai semua jadi kita saling	Berjuang bersama membersarkan anak

	mendukung, kita setiap pergi pasti pegang tangan bapak mbak	
9	Bapak dulu setia sekali mbak, sampek tetangga itu bilang aduh koyok rama dan sinta, dulu kan bapak itu sakit mbak nah ketikabapak sakit ya saya yang nyetir mobilnya kalo bapak mau kemana mana	Selalu bersama seperti rama dan sinta
10	Yo harus kondanganm makan enak harus berdua tapi kalo ke sawah ya budal dewe soale panas..hahaha	Istri setia, selalu bersama
11	bapak itu setia mbak, kemana mana saya selalu di dampingi, kadang kalo pengen refresing kami keluar berdua mbak cari tempat yang enak lalu kita omongkan berdua mbak kalo ada apa apa	Selalu mendampingi Seallu komunikasi
12	bagi saya Bentuk kesetiaan ibu itu urusan rumah, urusan ngatur uang luar biasa itu, kalo uang ya dia ngatur semua jadi saya serahkan semua. jadi mau keluar saya minta uang mbak, luar biasa itu, susah cari yang begitu	Istri selalu mengurus seluruh urusan rumah tangga

Interpretasi :

Praktik upaya kesetiaan pasangan hidup dalam mendampingi, informan selalu bersama, menikmati masa tua bersama, menyadari bahwa akan mengalami kesulitan ketika menjalani hari tua tanpa kesetiaan pasangan hidup, seperti pada kutipan ini :

Kutipan 14

“..Mulai dulu memang sarapan dan minum selalu disediakan, kalo sibuk saya juga membantu kesibukan istri, saling jaga dan saling bantu, kemana mana selalu bareng, mau beli apa atau belanja, mau ambil karene pensiunan di lumajang terus marung..hehe *lah piye mbak dinikmati urip*, itu kebahagiaan luar biasa, kalo ndak setia adoh ndak tau ya mbak, sulit sepertinya jalankan hari tua... (Informan 5, laki-laki, 67 tahun).

Tabel 13. Indikator Praktik Menjaga Keharmonisan Hubungan Mertua dengan Menantu berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	Menantu saya perempuan semua mbak, yang satu rumah cuma satu orang, ya pokok ndak ada masalah saya tenang mbak sangat mbak, karena begini kalo anak kan tau watak dari kecil ya, kalo menantu kan ndak tau, tapi jadi bagian dari keluarga yang harus dianggap anak sendiri, ya saya berusaha mbak	Tenang jika tidak ada masalah Berusaha mengangap anak sendiri
2	Menjaga keharmonisan hubungan dengan menantu itu penting mbak, banyak sekali jangankan orang ya saudara saya mbak, mbak saya itu kok ya ada aja masalah dengan menantu perempuannya, mbak saya keras mbak orangnya akhirnya ya menantu perempuannya ndak berani mendekat, nah ini lo kan jadi menjauhkan hubungan mbak ketika lansia tidak bisa menjaga hubungan harmonis dengan menantu, Ini akan berujung pada masalah mbak, nelongso nanti	Penting Ketika lansia tidak menjaga keharmonisan dengan menantu maka akan menjadi beban
3	Karena saya selalu berusaha turut dalam suka duka anak, sebaliknya menantu juga begitu mbak, jadi sudah seperti anak sendiri, senang saya mbak mulai dulu kepingin anak perempuan sekarang keturutan, kalo saya ndak mau tau urusan anak, ndak pernah perhatian, menantu juga ndak akan ada mbak hubungan batin dengan saya, jadi memang saya usahaka mengangap mantu seperti anak perempuan saya, jadi menantu saya pun sayang pada saya, nah ini mbak kebahagiaan luar biasa	Menantu ikut suka duka orang tua Ada hubungan batin Saling memberikan kasih sayang
4	Ya biasa mbak, tapi masa tua ya sek kepingin tinggal sama anak perempuan sendiri, kalo menantu kan kadang sungkan mbak kalo pengen apa-apa, ndak seenak sama anak perempuan sendiri, tapi hubungan baik harus mbak menantu perempuan saya yang sudah kasih saya cucu kok	Masih ingin tinggal dengan anak perempuan sendiri Hubungan baik harus
5	Terlebih anaknya ngerti mbak, kalo ada masalah tidak sampe ke orang tua mbak diatasi sendiri, menantu saya itu orangnya sabar ke anak saya, senang saya mbak, jadi dia bisa menjaga kalo ada masalah dengan	Menantu sabar dan pengertian Mertua senang

	anak saya atau masalah keluarga anak saya itu ndak sampe ke orang tua, orang tua hanya tau yang senang-senang aja dari anak	
6	Saya dirawat mbak kalo pas nyambang anak ke surabaya, hubungan dengan anak baik, ya harus begitu mbak	Selalu dirawat Hubungan baik
7	Saya dan menantu perempuan saya seperti dengan putri saya mbak, orang tua harus bisa merangkul, anggap anak sendiri, dia juga tanggung jawab saya sebagai anak mbak jadi itu sebab akibat mbak, selama ini saya ndak ada konflik atau apa dengan menantu itu, karena bisa menempatkan begitu juga menantu saya	Seperti putri sendiri Saling menempatkan diri
8	Bentuk perhatian menantu perempuan saya itu mbak, selalu ingat ulang tahun saya, itu senang sekali mbak, terus sama cucu itu juga ngucapkan juga lewat videocall kalo ndak gitu ya kesini mbak, karena kan jauh	Menantu selalu ingat ulang tahun mertua
9	Harus dijaga mbak keharmonisan itu, kalo tidak begitu biasanya jadi masalah lalu jadi pikiran, padahal dengan menantu itu harus bisa saling toleransi, ini biasanya antara mertua perempuan dan menantu perempuan	Harus dijaga keharmonisan dengan menantu
10	Penting itu mbak, makanya kan saya ini kalo tua ya tinggalnya sama menantu perempuan mbak, anak kan laki-laki semua jadi ndak mungkin kalo sakit atau apa anak laki, mesti yang perempuan	Penting Yang kan merawat yaitu menantu perempuan
11	Hidup selaras dan serasi mbak dengan menantu itu harus mbak, anak saya 2 laki-laki mbak jadi dua menantu saya juga tinggal disini. Dulu sering konflik mbak karena tata cara dan kesopanannya beda. Ada tamu kakinya diangkat di kursi mbak. Lalu makanan ndak enak menantu saya ndak mau. Sakit hati saya dulu mbak nelongso. Gimana kalo saya sudah ndak kuat apa-apa nanti. Akhirnya saya nasehati pelan-pelan. kalo kamu senang dimakan, kalo ndak suka monggo masak sendiri. Upaya ini penting mbak terlebih saya dengan menantu perempuan saya ya. Ngadu ke anak gak bisa. Akhirnya suami yang bisa saya curhati.	Senang Jauh dari konflik dengan menantu
12	Saya rasa harus ya mbak menjaga keharmonisan dengan menantu, sekarang mulai ada penelitian terkait mertua	Harus Harusnya saling toleransi

perempuan dengan menantu perempuan,
gitu biasanya harusnya saling toleransi itu

Interpretasi :

Seluruh Informan menyatakan bahwa praktik upaya menjaga keharmonisan hubungan mertua dengan menantu itu harus. Informan sering mengalami konflik ketika upaya ini masih sulit dipraktikkan. Menyadari ini merupakan hal yang penting secara mental maka informan selalu mengupayakan (kutipan 17). Berbeda dengan informan yang berhasil mempraktikkan, baginya hal ini merupakan hal yang penting. Hal ini juga merupakan upaya mencegah terjadinya konflik, seperti pada kutipan 18

Kutipan 15

“..Hidup selaras dan serasi mbak dengan menantu itu harus mbak, anak saya 2 laki-laki mbak jadi dua menantu saya juga tinggal disini. Dulu sering konflik mbak karena tata cara dan kesopanannya beda. Ada tamu kakinya diangkat di kursi mbak. Lalu makanan ndak enak menantu saya ndak mau. Sakit hati saya dulu mbak nelongso. Gimana kalo saya sudah ndak kuat apa-apa nanti. Akhirnya saya nasehati pelan-pelan. kalo kamu senang dimakan, kalo ndak suka monggo masak sendiri. Upaya ini penting mbak terlebih saya dengan menantu perempuan saya ya. Ngadu ke anak gak bisa. Akhirnya suami yang bisa saya curhati. ... (Informan 11, perempuan, 63 tahun).

Kutipan 16

“..saya dan menantu perempuan saya seperti dengan putri saya mbak, orang tua harus bisa merangkul, anggap anak sendiri, dia juga tanggung jawab saya sebagai anak mbak jadi itu sebab akibat mbak, selama ini saya ndak ada konflik atau apa dengan menantu itu, karena bisa menempatkan begitu juga menantu saya..” (Informan 7, laki-laki, 69 tahun)

Tabel 14. Indikator Praktik Menjalin Kedekatan dengan Cucu berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

No Informan	Jawaban Informan	Kategori
1	diberikan kepercayaan ya mbak oleh anak saya untuk mendidik cucu, itu bahagia sekali mbak, saya juga ingin cawe-cawe mendidik dan meneruskan tatakrama dan sopan santun yang selama ini diwariskan oleh kakek buyut saya. Biar cucu-cucu saya jadi orang baik mbak di masa mendatang	Mendidik cucu Merasa bahagia
2	Cucu itu yang ditunggu-tunggu mbak pada masa sekarang, itu tidak ada gantinya	Cucu tidak tergantikan
3	Saya dekat sekali dengan cucu, bergurau dengan cucu itu senang sekali mbak, merasakan kepuasan. Saya kalo ndak ada cucu itu malah kayak orang bingung mbak, sedih rasanya	Puas Jika tidak ada cucu bingung dan sedih
4	saya cucu mbak, itu kebahagiaan luar biasa, kedekatan saya dengan cucu, lalu saya bisa ngasih cucu, saya target sepeda motor tiap cucu saya belikan mbak, itu senang luar biasa mbak, sekarang tinggal satu yang belum mbak yang lain sudah punya motor	Cucu kebahagiaan tersendiri
5	Lego mbak, lego segoro pokok mbak, makanya kan dipanggil mbah mbak kan kanggo nambahi cucune butuh apa ya dipenuhi, kadang kok ya malah kalo ke cucu itu ngalahkan seperti ke anak ya mbak sangking sayangnya itu, kalo cucu pas lama ndak ketemu gitu ya nelongso mbak	Merasa puas ketika bisa memberikan sesuatu kepada cucu
6	Senang sekali mbak, lega mbak kalo pas ada cucu	Senang dan lega ketika ada cucu
7	Cucu kalo minta minta itu senang, padahal kalo di jakarta itu ada, itu senang mbak, tiap hari itu cucu telpon, itu harta tidak ternilai mbak, setiap ada rejeki saya usahakan nyambang cucu di jakarta mbak	Senang menjalin kedekatan dengan cucu
8	Pas anak kumpul cucu kumpul, tapi setelah itu kan pulang satu satu, aduh nelongso mbak, awalnya senang beberapa hari dengan cucu setelah itu cucu pulang itu sedih rasanya	Senang ketika ada cucu Sedih ketika cucu kembali pulang
9	Senang mbak, itu kebahagiaan tersendiri mesti kalo sudah punya cucu, itu keinginan terpendam mbak dalam diri saya ketika usia sekian	Senang Ada keinginan punya cucu
10	Wah jelas mbak senang rasane mbak, Saat	Senang

	cucu minta apa gitu mbak, pokok ada saya belikan, saya iya saja kalo cucu minta apa saja	Memberikan cucu sesuatu
11	saya ada sengan mbak ini jagani cucu saya, senang luar biasa mbak ketika saya bisa memberikan apa gitu ya pada cucu, apalagi mbak momongan lansia kalo sudah tua kalo bukan cucu	Senang ketika bisa memberikan cucu sesuatu
12	cucu itu ibaratnya kesenangan tersendiri mbak, nanti kal saya sudah punya cucu ya pasti senang mbak	Kesenangan tersendiri

Interpretasi :

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

Kutipan 17

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

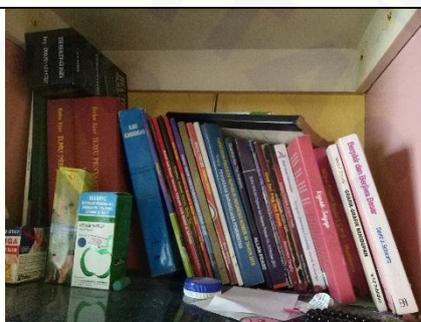
LAMPIRAN E. Hasil Observasi Penelitian**Informan 1**

- 1 Praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga, tanaman polibek ini digunakan informan sebagai sarana dalam mengembangkan hobi. Menanam tanaman toga merupakan hobi dari informan



Gambar 1. Tanaman polibek informan

- 2 Praktik mempertahankan ingatan berdasarkan dukungan sosial keluarga. Buku ini digunakan informan sebagai sarana untuk mempertahankan ingatan. Semakin banyak membaca membuat informan dapat mempertahankan ingatan



Gambar 2. Buku milik informan

- 3 Praktik berpenampilan menarik berdasarkan dukungan sosial keluarga. *Make up* merupakan alat informan untuk tetap berpenampilan menarik namun sesuai dengan usia dan tidak berlebihan

Gambar 3. Alat *makeup* informan yang dibeli anak

- 4 Praktik menjalin kedekatan dengan cucu berdasarkan dukungan sosial keluarga. Cucu informan yang selalu menemani hari-hari informan dirumah, seringkali informan merasa bingung dan sedih ketika cucu pulang.



Gambar 4. Informan bersama cucu

Informan 2

- 1 Praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Alat musik ini sebagai alat yang digunakan untuk pengembangan hobi informan bermain musik kentrung



Gambar 5. Alat musik rebana dan gitar

- 2 Praktik Setia pada Pasangan Hidup. Foto informan bersama istri yang selalu mendampingi. Istri informan selalu ikut dalam semua kegiatan informan



Gambar 6. Foto informan dengan sang istri

Informan 3

- 1 Praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Dapur yang digunakan informan saat memasak bersama anak. Informan bertugas meracik dan anak yang mengerjakan



Gambar 7. Dapur yang digunakan informan memasak bersama anak

-
- 2 Praktik mempertahankan ingatan berdasarkan dukungan sosial keluarga. sebagai upaya untuk mempertahankan ingatan informan rutin melakukan setiap hari



Gambar 8. Informan olahraga pagi

-
- 3 Praktik berpenampilan menarik berdasarkan dukungan sosial keluarga. Alat make up ini merupakan upaya informan untuk berpenampilan menarik



Gambar 9. Informan dan meja rias

-
- 4 Praktik menjaga percaya diri berdasarkan dukungan sosial keluarga. Foto saat informan tampil di acara tembang kenangan, informan merasa praktik inilah yang membuat informan semakin percaya diri



Gambar 10. Informan aktif organisasi tembang kenangan

-
- 5 Praktik menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup. Suami merupakan sosok yang selalu mendampingi informan



Gambar 11. Informan bersama suami

Informan 4

- 1 Praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Sepeda ontel inilah yang digunakan informan dalam mengembangkan hobi



Gambar 12. Sepeda ontel milik informan

- 2 Praktik menjalin kedekatan dengan cucu berdasarkan dukungan sosial keluarga. Foto cucu yang selalu ditelpon setiap hari oleh informan dalam menjalin kedekatan



Gambar 13. Informan saat memperlihatkan foto cucu

Informan 5

- 1 Praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga, sebagai sarana informan mengembangkan hobi anak membelikan baju untuk bulu tangkis. Hal ini sebagai bentuk dukungan fisik anak terhadap orang tua agar tetap dapat menjalankan hobinya.



Gambar 14. Baju bulutangkis yang dibelikan anak

-
- 2 Praktik menjaga percaya diri berdasarkan dukungan sosial keluarga. Tampil dalam sebuah acara merupakan salah satu hal yang dapat menjaga percaya diri informan



Gambar 15. Informan saat menyanyi di acara PWRI yang dihadiri peneliti

-
- 3 Praktik berpenampilan menarik berdasarkan dukungan sosial keluarga. sebagai bentuk dukungan anak untuk berpenampilan menarik



Gambar 16. Baju yang dibeli oleh anak

Informan 6

-
- 1 Praktik menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup. Foto tersebut merupakan almarhum suami yang dulu selalu mendampingi



Gambar 17. Informan dan almarhum suami

-
- 2 Praktik menjalin kedekatan dengan cucu berdasarkan dukungan sosial keluarga. Foto tersebut merupakan cucu yang diasuh informan setiap hari



Gambar 18. Cucu informan

Informan 7

- 1 Praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Foto tersebut informan dengan sepeda ontel kesayangan dan topi yang dibeli anak sebagai bentuk dukungan agar orang tua semakin semangat menjalankan hobinya.



Gambar 19. Informan bersama sepeda ontel

- 2 Praktik menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup. Istri informan merupakan teman hidup informan yang selalu sabar mendampingi



Gambar 20. Informan dan istri

Informan 8

- 1 Praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Informan sedang menjalankan hobi olahraga sambil bersih bersih saat pagi hari



Gambar 21. Informan bersih bersih saat pagi hari

- 2 Praktik menjaga percaya diri berdasarkan dukungan sosial keluarga. Piagam atas pengabdian informan di PKK sebagai upaya tetap percaya diri yang dilakukan informan



Gambar 22. Piagam penghargaan

Informan 9

- 1 Praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Traktor tersebut yang digunakan informan mengolah sawah sebagai pengembangan hobi



Gambar 33. Traktor milik informan

-
- 2 Praktik menjalin kedekatan dengan cucu berdasarkan dukungan sosial keluarga. Gambar tersebut merupakan cucu kesayangan yang selalu mengunjungi informan setiap hari



Gambar 34. Cucu informan

-
- 3 Praktik menerima lepas jabatan saat purna tugas berdasarkan dukungan sosial keluarga. Warung sebagai upaya informan dalam lepas pensiun



Gambar 35. Informan di warung

-
- 4 Praktik menjalin kesetiaan dengan pasangan hidup. Informan bersama istri yang selalu mendampingi



Gambar 36. informan bersama istri

Informan 10

-
- 1 Praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Sulaman bunga merupakan hasil informan dalam upaya pengembangan hobi.



Gambar 37. hasil bunga sulaman informan

Informan 11

- 1 Menerima lepas jabatan saat purna tugas berdasarkan dukungan sosial keluarga. Usaha catering sebagai bisnis informan



Gambar 38. Peralatan catering informan

- 2 Praktik pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Menanam bunga merupakan hobi informan yang dijalankan sampai saat ini



Gambar 39. Taman bunga informan

Informan 12

- 1 pengembangan hobi dan minat pada lansia berdasarkan dukungan sosial keluarga. Meja kerja ini dipenuhi buku, membaca merupakan hobi informan



Gambar 40. Meja kerja informan

-
- 2 Praktik mempertahankan ingatan berdasarkan dukungan sosial keluarga. Membaca merupakan upaya informan dalam mempertahankan ingatan.



Gambar 41. Informan dengan buku kesayangan



LAMPIRAN F. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Wawancara dengan informan pertama



Gambar 2. Wawancara dengan informan ke-dua



Gambar 3. Wawancara dengan informan ke-tiga



Gambar 4. Wawancara dengan informan ke-empat



Gambar 5. Wawancara dengan informan ke-lima



Gambar 6. Wawancara dengan informan ke-enam



Gambar 7. Wawancara dengan informan ke-tujuh



Gambar 8. Wawancara dengan informan ke-delapan



Gambar 9. Wawancara dengan informan ke-sembilan



Gambar 10. Wawancara dengan informan ke-10



Gambar 11. Wawancara dengan informan ke-11



Gambar 12. Wawancara dengan informan ke-12

LAMPIRAN G. PETA KABUPATEN LUMAJANG



Keterangan:

U : Wilayah penelitian Urban

SU : Wilayah penelitian Sub Urban

R : Wilayah penelitian Rural

LAMPIRAN H. SURAT IJIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
DINAS KESEHATAN

Jl. Jend. S. Parman No. 13 Telp. (0334) 881066 Fax. 885184
LUMAJANG – 67316

Lumajang, 23 Pebruari 2017

Nomor : 800.2/ /427.55/2017
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada:

Yth. 1. Sdr. Ka. Pusk. Ranuyoso
2. Sdr. Ka. Pusk. Rogotrunan
3. Sdr. Ka. Pusk. Sumbersari
di

LUMAJANG

Menindak lanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Lumajang nomor: 072/243/427.63/2017, tanggal 03 Pebruari 2017 perihal: Surat Pemberitahuan untuk Melakukan Survey/ KKN/ PKL, maka bersama ini kami hadirkan mahasiswa Universitas Jember yang akan melakukan penelitian tanggal Pebruari – April 2017 A.n :

NAMA : Desy Iswari Amalia
NIM : 132110101024
ALAMAT : Mojosari RT 19 RW 03 Kec. Sumbersuko - Lumajang
JUDUL/ TEMA : Indikator Praktik Sehat Secara Mental Pada Lanjut Usia Berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga

Selanjutnya kepada yang bersangkutan agar dibantu serta diberikan bimbingan sebagaimana mestinya.

Demikian atas kerja sama saudara disampaikan terima kasih.

An. KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN LUMAJANG
Sekretaris



dr. BAYU WIMBOWO IGN
Pembina Tk. I
NIP 19630724 198910 1 002



**PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Jalan : Arif Rahman Hakim No. 1 Telp./Fax. (0334) 881586 e-mail : kesbangpol@lumajang.go.id
LUMAJANG - 67313

SURAT PEMBERITAHUAN UNTUK MELAKUKAN PENELITIAN/SURVEY/KKN/PKL/KEGIATAN
Nomor : 072/ 243 /427.63/2017

- Dasar** : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;
2. Peraturan Daerah Kabupaten Lumajang Nomor 20 Tahun 2007 tentang Susunan Organisasi dan Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Lumajang.
- Menimbang** : Surat Universitas Jember Nomor : 220/UN.25.1.12/SP/2017, perihal Permohonan Ijin Penelitian atas nama DESY ISWARI AMALIA.

Atas nama Bupati Lumajang, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : DESY ISWARI AMALIA
2. Alamat : Mojosari 019/003, Kec. Sumpusuko, Lumajang
3. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
4. Instansi/NIM : Universitas Jember / 132110101024
5. Kebangsaan : Indonesia

Untuk melakukan Penelitian/Survey/KKN/PKL/Kegiatan :

1. Judul Proposal : Indikator Praktik Sehat Secara Mental Pada Lanjut Usia Berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga
2. Bidang Penelitian : Kesehatan Masyarakat
3. Penanggung jawab: Dr. Farida Wahyu Ningtyas, M.Kes
4. Anggota/Peserta : -
5. Waktu Penelitian : Februari s/d April 2017
6. Lokasi Penelitian : Puskesmas Ranuyoso, Puskesmas Sumpusari dan Puskesmas Rogotrunan

- Dengan ketentuan** :
1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib di daerah setempat/lokasi penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan;
 2. Pelaksanaan penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah/lokasi setempat;
 3. Wajib melaporkan hasil penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan dan sejenisnyanya kepada Bupati Lumajang melalui Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Lumajang setelah melaksanakan penelitian/survey/KKN/PKL/Kegiatan;
 4. Surat Pemberitahuan ini akan dicabut dan dinyatakan tidak syah/tidak berlaku lagi apabila ternyata pemegang Surat Pemberitahuan ini tidak mematuhi ketentuan tersebut di atas.

Lumajang, 3 Februari 2017
a.n KEPALA BADAN KESBANG DAN POLITIK
KABUPATEN LUMAJANG
Kepala Bidang Hubungan Antar Lembaga

YONIE NURCAHYONO, S.STP., MM.
 Pembina
 NIP. 19760623 199511 1 002

Tembusan Yth. :

1. Bpk. Bupati Lumajang (sebagai laporan).
2. Sdr. Ka. Polres Lumajang,
3. Sdr. Ka. BAPPEDA Kab. Lumajang,
4. Sdr. Ka. Dinas Kesehatan Kab. Lumajang,
5. Sdr. Ka. Puskesmas Rogotrunan Lumajang,
6. Sdr. Ka. Puskesmas Sumpusari,
7. Sdr. Ka. Puskesmas Ranuyoso,
8. Sdr. Ka. Universitas Jember,
9. Sdr. Yang Bersangkutan.