

PERUBAHAN PSIKOSOSIAL LANJUT USIA TINGGAL SENDIRI DI RUMAH

Imam Subekti

Poltekkes Kemenkes Malang, Jalan Besar Ijen No 77 C Malang

Email: imamsubekti12@yahoo.co.id

The Changes in Psychosocial Elderly Who Live Alone at Home

Abstract: *The research objective was to determine changes in psychosocial elderly who live alone in the house. This study uses qualitative research with descriptive phenomenology approach. In this study, researchers sought to understand the meaning and significance of the events experienced by the elderly living at home. Number of participants 10 people, with the method of data collection is in-depth interviews. Analysis of the data used is according to the method Colaizzi (1978). The results of the study produced five themes, namely the reason to stay at home, the feeling of living lives alone in the house, the perceived problem staying alone at home, how to resolve the problem and hope to the future. The reason the elderly living alone has three sub-themes, namely loss of family members, conflicts with family and independent living. The feeling of staying at home has two sub-themes, namely the feeling of beginning to live alone and feeling currently live alone. The perceived problems currently has four sub-themes, namely physical health, psychological, and problems with family. How to solve the problem of having two sub-themes, namely enlist the help of family and solve problems on their own. Expectations ahead of elderly living alone has two sub-themes, namely optimistic and pessimistic.*

Keywords: *psychosocial change, elderly, live alone at Home*

Abstrak: *Tujuan penelitian adalah mengetahui perubahan psikososial lansia yang tinggal sendiri di rumah. Penelitian ini menggunakan metode riset kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Pada penelitian ini peneliti berusaha untuk memahami arti dan makna dari peristiwa-peristiwa yang dialami oleh usia lanjut tinggal sendiri di rumah. Jumlah partisipan 10 orang, dengan metode pengumpulan data adalah wawancara mendalam. Analisis data yang digunakan adalah menurut metode Colaizzi (1978). Hasil penelitian menghasilkan lima tema yaitu alasan tinggal sendiri di rumah, perasaan tinggal sendiri di rumah, masalah yang dirasakan tinggal sendiri di rumah, cara mengatasi masalah dan harapan ke depan. Alasan lansia tinggal sendiri memiliki tiga sub-tema yaitu kehilangan anggota keluarga, konflik dengan keluarga dan hidup mandiri. Perasaan tinggal sendiri di rumah memiliki dua sub-tema yaitu perasaan saat awal tinggal sendiri dan perasaan saat ini tinggal sendiri. Masalah yang dirasakan saat ini memiliki empat sub-tema yaitu kesehatan fisik, psikologis, dan masalah dengan keluarga. Cara mengatasi masalah memiliki dua sub-tema yaitu minta bantuan keluarga dan mengatasi masalah sendiri. Harapan ke depan lansia tinggal sendiri memiliki dua sub-tema yaitu optimis dan pesimis.*

Kata Kunci: *perubahan psikososial, lansia, tinggal sendiri di rumah*

PENDAHULUAN

Menurut Nugroho (2008) perubahan psikososial pada lansia yang dapat terjadi berupa ketika seseorang lansia mengalami pensiun (purna tugas), maka yang dirasakan adalah pendapatan berkurang (kehilangan finansial), kehilangan status (dulu mempunyai jabatan/posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan semua fasilitas), kehilangan relasi, kehilangan kegiatan,

akibatnya timbul kesepian akibat pengasingan dari lingkungan sosial serta perubahan cara hidup. Kebanyakan di jaman sekarang ini banyak keluarga yang menganggap repot mengasuh atau merawat orang yang sudah lanjut usia, sehingga tidak jarang ada yang menitipkan orang tuanya di panti maupun ditinggal sendiri di rumah. Pilihan tinggal sendiri di rumah memiliki kelebihan dan kekurangan. Tinggal sendiri di rumah berarti

memiliki kebebasan, kenyamanan batin, mandiri, dan memiliki harga diri tersendiri bagi lansia.

Menurut Kusumiati (2012), masalah-masalah yang dapat timbul ketika lansia tinggal sendiri di rumah adalah kurang dukungan keluarga, kesepian, perubahan perasaan, perubahan perilaku, masalah kesehatan, ketakutan menjadi korban kejahatan, masalah penghasilan, dan masalah seksual. Pilihan tinggal di rumah pada usia lanjut memiliki kelebihan dan kekurangan. Tinggal dirumah sendiri berarti memiliki kebebasan, kenyamanan batin dan memiliki harga diri. Tinggal bersama anaknya berarti tergantung pada dukungan keluarga dan berkurangnya kebebasan. Sedangkan tinggal di rumah sendiri terpisah dengan anak seringkali menimbulkan masalah pada usia lanjut, yaitu kesepian dan kurangnya dukungan dari keluarga (Lueckenotte, 2000; Eliopolous, 2005).

Kurangnya dukungan sosial dapat berdampak negatif pada usia lanjut (Miller, 2004). Kurangnya dukungan berupa perhatian dari keluarga dapat mengakibatkan usia lanjut mengalami kesedihan atau keprihatinan. Kondisi tersebut biasanya ditambah dengan adanya ketergantungan terhadap bantuan anggota keluarga dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, sedangkan anggota keluarga yang diharapkan untuk membantunya tidak selalu ada ditempat. Kurangnya sumber pendukung keluarga dalam merawat, karena tidak adanya anak dan kesibukan anak bekerja, menyebabkan seringkali usia lanjut terlantar di rumah (Subekti, 2012). Sedangkan kurangnya dukungan dari aspek keuangan dapat menyebabkan usia lanjut menjadi kurang terpenuhinya kebutuhan sehari-hari (Miller, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan dari keluarga merupakan konsekuensi dari pilihan usia lanjut tinggal sendiri di rumah.

Perubahan yang dirasakan usia lanjut tinggal sendiri di rumah tersebut menggambarkan suatu kondisi pengalaman hidup yang unik, menarik

untuk dipelajari dan dipahami lebih lanjut melalui suatu kegiatan penelitian. Sepengetahuan penulis, belum pernah ada penelitian tentang pengalaman usia lanjut tinggal sendiri di rumah di Indonesia. Guna memahami suatu fenomena dengan baik, maka penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi penting untuk dilakukan. Penelitian kualitatif diasumsikan bahwa ilmu pengetahuan tentang perilaku manusia hanya dapat diperoleh melalui penggalian langsung terhadap pengalaman yang didefinisikan dan dijalani oleh manusia tersebut (Polit, Beck & Hungler, 2001). Sedangkan definisi fenomenologi menurut Streubert dan Carpenter (1999), adalah mempelajari kesadaran dan perspektif pokok individu melalui pengalaman subjektif atau peristiwa hidup yang dialaminya. Jadi fokus telaah fenomenologi adalah pengalaman hidup manusia sehari-hari. Penelitian fenomenologi didasarkan pada landasan filosofis: mempercayai realitas yang kompleks; memiliki komitmen untuk mengidentifikasi suatu pendekatan dan pemahaman yang mendukung fenomena yang diteliti, melaksanakan suatu penelitian dengan meyakini partisipasi peneliti; serta penyampaian suatu pemahaman dari fenomena dengan mendeskripsikan secara lengkap elemen-elemen penting dari suatu fenomena (Burn & Groove, 2001; Polit & Hungler, 1997, dalam Streubert & Carpenter, 1999).

Penelitian yang akan dilakukan oleh penulis ini difokuskan pada pengalaman hidup usia lanjut tinggal sendiri di rumah. Selanjutnya peneliti mengeksplorasi fenomena pengalaman usia lanjut tinggal di rumah, maka dipilih pendekatan studi kualitatif fenomenologi, yaitu dengan menggali respon fisik maupun emosional dan dampak dari suatu peristiwa atau pengalaman, termasuk dukungan-dukungan yang diharapkan oleh usia lanjut selama tinggal sendiri di rumah. Pemahaman terhadap arti dan makna dari fenomena pengalaman usia lanjut tinggal sendiri di rumah merupakan tujuan utama penelitian ini.

Dengan memahami tentang arti dan makna dari pengalaman atau peristiwa tersebut, dapat digunakan sebagai informasi dan bermanfaat untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang dibutuhkan usia lanjut dalam perawatan keluarga atau *home care* pada pelayanan kesehatan di komunitas. Berdasarkan masalah tersebut peneliti tertarik meneliti tentang bagaimana perubahan psikososial lansia yang tinggal di rumah sendiri

Tujuan penelitian ini mengidentifikasi perubahan psikososial lansia yang muncul pada lansia yang tinggal sendiri yang meliputi latar belakang lansia tinggal sendiri, perasaan lansia tinggal sendiri, masalah-masalah yang dirasakan tinggal sendiri dan cara mengatasi masalah, serta harapan lansia

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode riset kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Pada penelitian ini peneliti berusaha untuk memahami arti dan makna dari peristiwa-peristiwa yang dialami oleh usia lanjut tinggal sendiri di rumah. Partisipan penelitian ini adalah usia lanjut yang tinggal sendiri di rumah dimana penetapannya dengan menggunakan metode purposif. Metode pengumpulan data melalui wawancara mendalam, dan pencatatan lapangan (*field note*), yaitu metode berisikan tentang deskripsi mengenai hal-hal yang diamati peneliti atau apapun yang dianggap penting oleh peneliti. Instrumen yang digunakan meliputi : pedoman wawancara dan *tape recorder*. Pengolahan data meliputi kegiatan *coding* adalah menyusun kode-kode tertentu pada *transcript verbatim* dan catatan lapangan yang telah dibuat. Pengorganisasian data dilakukan secara rapi, sistematis dan selengkap mungkin dengan cara mendokumentasikan dan menyimpan data secara baik. Data-data yang harus diorganisasikan dengan baik meliputi data mentah (hasil rekaman wawancara, catatan lapangan); *tran-*

script verbatim; kisi-kisi tema dan kategori-kategori; skema tema dan teks laporan penelitian Langkah selanjutnya adalah memberikan perhatian pada substansi yaitu dengan metode analisis data. Pada studi fenomenologi ini analisis data yang digunakan adalah menurut metode Colaizzi (1978), dalam Polit, Beck & Hungler (2001). Tempat penelitian di wilayah Puskesmas Mulyorejo Kota Malang dan dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2016

HASIL PENELITIAN

Partisipan berjumlah 15 orang, namun pada tahap pengumpulan data tinggal 10 orang. Data-data yang terkumpul berdasarkan pedoman wawancara tersaturasi pada partisipan yang ke-10. Dari 10 partisipan tersebut berumur antara 59-62 tahun, enam orang partisipan berjenis kelamin perempuan dan empat orang berjenis kelamin laki-laki. Pada status perkawinan enam partisipan berstatus janda dan empat partisipan berstatus duda.

Peneliti dapat mengidentifikasi lima tema dari lima tujuan khusus penelitian. Lima tema tersebut adalah: 1) alasan tinggal sendiri di rumah, 2) perasaan tinggal tinggal sendiri di rumah, 3) masalah yang dirasakan tinggal sendiri di rumah, 4) cara mengatasi masalah dan 5) harapan ke depan.

Tema I. Alasan lansia tinggal sendiri di rumah

Tema ini memiliki tiga sub-tema yaitu : **kehilangan anggota keluarga, konflik dengan keluarga dan hidup mandiri**. Kehilangan anggota keluarga mempunyai satu kategori yaitu berpisah dengan keluarga. Berpisah dengan keluarga disebabkan oleh beberapa keadaan seperti bercerai dengan istri, anak sudah berkeluarga semuanya, suami sudah meninggal dunia, tidak punya anak dan anak sudah punya rumah sendiri. **Kehilangan anggota keluarga**

seperti misalnya suami karena meninggal dunia, ditambah dengan anak-anak sudah dewasa dan sudah berkeluarga serta tinggal di rumahnya sendiri adalah alasan yang sering terjadi pada lansia sehingga tinggal sendiri di rumah. **Konflik dengan keluarga** memiliki satu kategori yaitu hubungan tidak harmonis. Hubungan tidak harmonis dengan anggota keluarga juga menjadi alasan lansia tinggal sendiri di rumah. Salah satu partisipan terpaksa harus meninggalkan rumah anaknya dan harus mengontrak rumah sendiri karena diusir oleh anaknya. **Ingin hidup mandiri** memiliki satu kategori yaitu tidak bergantung dengan keluarga. Tidak bergantung keluarga juga merupakan alasan lansia tinggal sendiri di rumah. Mereka beranggapan dengan hidup sendiri di rumah, terpisah dari anak-anaknya membuat lansia dapat hidup mandiri, tidak membebani anak-anaknya serta tidak bergantung pada anak-anaknya.

Tema II. Perasaan tinggal sendiri di rumah.

Perasaan tinggal sendiri di rumah memiliki dua sub-tema yaitu **perasaan saat awal tinggal sendiri** dan **perasaan saat ini tinggal sendiri**. Perasaan saat awal tinggal sendiri memiliki empat kategori yaitu **perasaan positif, kesedihan, kesepian dan ketakutan**.

Perasaan positif yang dirasakan lansia saat awal tinggal sendiri di rumah karena suami sudah lama meninggal dan anak-anaknya baru saja meninggalkan rumah, berupa perasaan tenang karena lansia merasa sudah menyelesaikan tugasnya mengantarkan anak-anaknya hidup berkeluarga dan tinggal di rumah mereka sendiri. Disamping itu perasaan positif lansia yaitu merasa bisa hidup bebas tinggal sendiri di rumah tanpa ada yang melarang melakukan apapun. Kebebasan seperti ini tidak akan lansia dapatkan bilamana masih tinggal bersama anak-anaknya.

Kesedihan lansia saat awal tinggal sendiri di rumah dirasakan oleh lansia dengan berbagai macam keadaan. Lansia merasa sedih karena

harus hidup sendiri, terpisah dari anak-anaknya, merasa kesepian, tidak ada orang di rumah yang bisa diajak berkomunikasi dan merasa takut sendirian, kalau terjadi sesuatu pada lansia tidak ada orang yang akan membantunya. **Kesepian** juga dirasakan lansia saat awal tinggal sendiri di rumah. Selain merasa sedih, lansia juga merasakan kesepian sejak anak terakhir meninggalkan rumah. Rumah yang biasanya diramaikan oleh beberapa orang seperti anak, menantu, cucu, berubah menjadi sepi.

Ketakutan yang dirasakan lansia saat awal tinggal sendiri di rumah disebabkan adanya perubahan situasi di rumah lansia. Semula masih ada beberapa anggota keluarga yang menemani lansia di rumah, selanjutnya berubah menjadi sepi, hanya lansia seorang yang tinggal di rumah. Kondisi rumah yang sepi inilah yang membuat lansia merasa takut sendiri tinggal di rumah. Ketakutan yang dimaksud adalah kekhawatiran bilamana lansia mengalami suatu kondisi yang tidak diinginkan, tidak ada yang bisa membantunya. Perasaan takut lainnya adalah kekhawatiran lansia tidak bisa menghidupi dirinya sendiri. Semula masih ada anak di rumah yang membantu lansia dalam kebutuhan sehari-hari, selanjutnya berubah harus menghidupi dirinya sendiri. Sekalipun anak-anak lansia berkomitmen untuk selalu membantu orang tuanya, namun lansia masih merasa takut apakah bisa menghidupi dirinya dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Perasaan saat ini tinggal sendiri memiliki enam kategori yaitu mampu beradaptasi, keinginan menikah, kemandirian, kesulitan, kesepian dan kesedihan. **Mampu beradaptasi** dirasakan oleh lansia saat ini setelah beberapa waktu lamanya tinggal sendiri di rumah. Lansia sudah bisa menerima kenyataan bahwa sudah tidak ada orang lain yang tinggal di rumah selain dirinya sendiri. Disamping itu saat ini lansia merasakan sudah terbiasa tinggal sendiri di rumah. **Keinginan menikah lagi** dirasakan oleh lansia saat ini setelah beberapa lama tinggal sendiri,

terutama pada lansia yang laki-laki. Keinginan menikah lagi didorong oleh kebutuhan ada orang yang membantu lansia ketika lansia ingin melakukan suatu kegiatan, terutama kegiatan di luar seperti pengajian, periksa kesehatan dan diundang hajatan. Membantu kebutuhan lansia yang dimaksud adalah misalnya menyiapkan pakaian yang akan dikenakan dan asesoris lainnya. **Kemandirian** dirasakan oleh lansia saat ini setelah beberapa lama tinggal sendiri, yaitu berupa perasaan merasa bebas dengan tinggal sendiri di rumah. Merasa bebas yang dimaksud lansia adalah lansia dapat melakukan kegiatan apapun yang diinginkan tanpa ada orang yang melarangnya dan tidak disibukkan dengan kegiatan yang terkait dengan anak atau cucu. **Kesulitan** yang dirasakan lansia dengan tinggal sendiri saat ini adalah tidak adanya orang yang membantu lansia ketika lansia mengalami kondisi tertentu seperti kelelahan, sakit, ada kerusakan barang, kerusakan rumah. Tidak adanya orang lain yang membantu saat dibutuhkan memunculkan perasaan merasa kesulitan pada lansia saat ini. **Kesepian** yang dirasakan lansia saat ini dengan tinggal sendiri lebih banyak disebabkan oleh kejenuhan lansia dengan rutinitas kegiatan harian di rumahnya dan jarang frekwensi pertemuan dengan anak-anaknya. Meskipun lansia sudah terbiasa hidup sendiri, namun perasaan kesepian kadang-kadang muncul dalam dirinya. **Kesedihan** yang dirasakan lansia juga muncul setelah beberapa lama tinggal sendiri. Perasaan sedih ini diakibatkan adanya kondisi tertentu seperti sedang sakit, dimana lansia merasa tidak ada orang yang bisa membantunya atau sebagai tempat mengeluh.

Tema 3. Masalah yang dirasakan saat ini

Masalah yang dirasakan saat ini pada lansia tinggal sendiri di rumah memiliki empat sub-tema yaitu masalah kesehatan fisik, masalah psikologis, masalah ekonomi dan masalah dengan keluarga. **Masalah kesehatan fisik** yang dirasakan lansia

tinggal sendiri mempunyai dua kategori yaitu **sehat dan tidak sehat**. **Sehat** yang dirasakan lansia saat ini menunjukkan kondisi lansia saat ini baik-baik saja. Tinggal sendiri di rumah bagi lansia bukan menjadi halangan bagi lansia untuk merasakan kesejahteraan fisik berupa sehat. Sedangkan **tidak sehat** yang dialami lansia saat ini merupakan suatu masalah yang dirasakan sudah sejak lama. Lansia merasakan adanya keluhan penyakit yang sudah dideritanya beberapa tahun ini.

Masalah psikologis mempunyai tiga kategori yaitu **tidak ada masalah, kesedihan dan sulit tidur**. **Tidak ada masalah** psikologis saat ini yang dirasakan lansia tinggal sendiri menunjukkan bahwa lansia sudah bisa menikmati keadaan hidup sendiri di rumah. Kondisi ini dialami oleh lansia yang kebetulan berstatus duda. Hidup sendiri bagi lansia dirasakan sebagai suatu hal yang bukan masalah dan justru dinikmati sebagai suatu kebebasan. **Kesedihan** yang dirasakan lansia saat ini merupakan masalah psikologis yang disebabkan oleh berbagai macam situasi seperti sedih karena ada keluarganya yang sedang sakit, sedih karena tidak memiliki uang, sedih karena merasa kesepian, dan sedih karena anaknya tidak memperhatikannya.

Sulit tidur juga dialami lansia tinggal sendiri di rumah. Situasi ini dikarenakan lansia mengalami masalah psikologis berupa kesedihan akibat memikirkan sesuatu, sehingga lansia mengalami sulit tidur, sering terbangun di malam hari dan tidak bisa tidur lagi.

Masalah ekonomi mempunyai dua kategori yaitu **kekurangan dan tidak ada masalah**. **Kekurangan** yang dialami beberapa lansia tinggal sendiri di rumah, disebabkan oleh beberapa situasi seperti tergantung dari pemberian anak, lansia merasa kekurangan finansial sehingga tidak bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari sehingga harus meminjam uang kepada orang lain. **Tidak ada masalah** ekonomi yang dirasakan lansia tinggal sendiri dikarenakan

mereka memiliki penghasilan sendiri sebagai tukang bangunan dan tukang pijat panggilan. Penghasilan yang diperoleh lansia tersebut sudah dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari, bahkan bisa memberi sesuatu kepada cucunya.

Masalah dengan keluarga mempunyai tiga kategori yaitu **tidak ada masalah, hubungan kurang baik dan putus hubungan dengan keluarga**. **Tidak ada masalah** dengan keluarga pada lansia tinggal sendiri ditunjang adanya hubungan lansia dengan keluarga (anak, cucu) baik-baik saja. Meskipun sudah tidak serumah dengan lansia, anak-anak dan cucu sering berkunjung ke rumah lansia. Hal ini menunjukkan tidak adanya masalah hubungan lansia dengan keluarganya. **Hubungan keluarga kurang baik** yang dialami lansia tinggal sendiri di rumah berupa suatu kondisi dimana lansia memiliki hubungan yang tidak harmonis dengan keluarganya seperti anak dan menantu. **Putus hubungan dengan keluarga** yang dialami lansia tinggal sendiri di rumah terjadi karena situasi jarak terpisah yang jauh antara lansia dengan keluarganya. Akibat jarak terpisah yang jauh dengan keluarganya dan adanya hambatan lansia untuk bersilaturahmi dengan keluarganya yang jauh tersebut, maka hubungan dengan keluarganya tersebut terputus. Tidak ada kontak sama sekali antara lansia dengan keluarganya selama ini.

Tema IV. Cara mengatasi masalah

Tema ini memiliki dua sub-tema yaitu **minta bantuan keluarga dan mengatasi masalah sendiri**. **Minta bantuan keluarga** mempunyai satu kategori yaitu mengatasi **masalah ekonomi**. Mengatasi masalah ekonomi yang dialami oleh lansia tinggal sendiri pada umumnya adalah kekurangan finansial untuk pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, berbagai upaya dilakukan lansia seperti menunggu pemberian dari anak, meminta uang anak, dan meminjam kepada keluarga.

Mengatasi masalah sendiri mempunyai tiga kategori yaitu **mengatasi masalah kesepian, mengatasi masalah sakit dan mengatasi masalah hubungan dengan keluarga**. **Mengatasi masalah kesepian** yang dialami lansia tinggal sendiri, cara mengatasinya ada beberapa macam seperti kalau malam hari tidur di rumah anak, membaca do'a sebelum tidur, mengobrol dengan tetangga, dibuat bekerja ke sawah atau bekerja di bangunan, dan hiburan menonton TV. **Mengatasi masalah hubungan keluarga** yang telah dilakukan lansia tinggal sendiri adalah dengan membicarakan dengan anak-anaknya atau membiarkan masalah tersebut. Masalah hubungan dengan keluarga biasanya berupa konflik dengan anak. Salah satu cara mengatasi masalah konflik tersebut, lansia membicarakan dengan anaknya dan akhirnya konflik dapat diselesaikan.

Tema V. Harapan ke depan

Tema harapan ke depan lansia tinggal sendiri memiliki dua sub-tema yaitu **optimis dan pesimis**. **Kegiatan sosial** di masyarakat yaitu dengan mengikuti kegiatan-kegiatan di kampungnya merupakan keinginan atau harapan lansia yang tinggal sendiri di rumah. Kegiatan kampung yang dimaksud adalah pengajian atau tahlilan, pertemuan RT dan ikut membantu bilamana ada tetangga yang punya hajatan. **Kesejahteraan** hidup di hari tua adalah harapan yang diinginkan lansia tinggal sendiri di rumah. Harapan tersebut berupa keinginan agar tetap hidup sehat di hari tua, diberikan umur yang panjang sehingga masih bisa melihat anak dan cucunya. **Memiliki pasangan** juga merupakan harapan ke depan lansia tinggal sendiri. Keinginan memiliki pasangan hidup atau menikah lagi didorong oleh kebutuhan akan teman hidup yang juga dapat membantu lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti memasak dan merawat rumah. Disamping itu juga pasangan yang dikehendaknya adalah seorang istri yang

bisa menerima keadaan lansia apa adanya tanpa banyak menuntut.

Pesimis mempunyai satu kategori yaitu **tidak memiliki harapan lagi dengan keluarga**. Tidak memiliki harapan lagi dengan keluarga yang dirasakan lansia dilatarbelakangi oleh hubungan dengan keluarga yang kurang baik, yaitu pernah diusir dari rumah oleh istri dan anaknya sehingga lansia terpaksa hidup sendiri dan akhirnya bercerai dengan istrinya. Kondisi ini menumbuhkan perasaan tidak memiliki harapan dengan keluarga, artinya lansia pesimis hubungan dengan keluarganya akan baik kembali.

PEMBAHASAN

Tema 1. Alasan tinggal sendiri di rumah

Alasan tinggal sendiri di rumah pada lansia salah satunya adalah kehilangan anggota keluarga. Kehilangan yang dimaksud adalah pasangan sudah meninggal dunia, bercerai, dan berpisah dengan anak-anaknya karena sudah berkeluarga. Hal ini sesuai dengan Santrock (2000) dan Kusumiati (2009) bahwa perubahan psikososial yang terjadi pada lansia adalah hidup sendiri akibat anak-anak sudah menikah dan mulai meninggalkan rumah serta kehilangan pasangan. Kondisi ini menjadi alasan atau penyebab lansia tinggal sendiri di rumah.

Alasan kedua lansia tinggal sendiri di rumah adalah ingin hidup mandiri dan tidak bergantung dengan keluarga. Pada dasarnya, mereka tidak ingin merepotkan anak sehingga sedapat mungkin berusaha untuk mandiri. Pada individu yang tinggal sendiri biasanya akhirnya menjadi lebih mandiri, tidak selalu tergantung pada orang lain. Menurut Kusumiati (2009) salah satu kriteria individu lanjut usia yang berkualitas sehingga dapat mencapai kehidupan di hari tua yang sukses adalah ketika individu tidak tergantung secara sosial ataupun finansial atau mandiri secara sosial maupun finansial. *Aging in place*

merupakan keinginan menghabiskan masa tua dengan tetap tinggal di rumah sendiri merupakan karena mereka merasa sudah nyaman dan lama sekali tinggal di tempat yang didiaminya saat ini. Orang tua yang ingin menikmati masa tua dengan tetap tinggal sendiri di rumah sampai mati atau *aging in place*, biasanya karena mereka ingin tetap mempertahankan relasi yang nyaman daripada harus menyesuaikan di tempat yang baru.

Tema II. Perasaan lansia tinggal sendiri di rumah

Perasaan positif yang dirasakan lansia saat awal tinggal sendiri di rumah salah satunya adalah kebebasan, yaitu lansia merasa bisa hidup bebas tinggal sendiri di rumah tanpa ada yang melarang melakukan apapun. Kebebasan seperti ini tidak akan lansia dapatkan bilamana masih tinggal bersama anak-anaknya. Kebebasan merupakan alasan lansia tetap memilih tinggal sendiri meski sebenarnya ada kesempatan untuk tinggal dengan anak-anak. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Gonyea (1990) dalam Kusumiati (2009) bahwa lanjut usia biasanya memilih tinggal sendiri karena privasi akan lebih terjaga sehingga bebas melakukan kegiatannya dibanding jika harus tinggal bersama anak dan cucu.

Adanya kebebasan, lansia merasa tidak ada yang membatasi dan tidak ada rasa sungkan ketika ingin melakukan sesuatu kegiatan. Hal ini dikarenakan pada masa lanjut ini, mereka ingin tetap dapat melakukan aktivitas yang disukainya meski dengan kondisi fisik yang lebih terbatas dan mereka lebih bebas dalam melakukan kegiatan seperti berkarya, bekerja, mencipta dan melaksanakan dengan baik karena mencintai kegiatan tersebut. Selain kebebasan, perasaan positif lainnya adalah kemandirian. Tinggal sendiri di rumah juga menimbulkan kondisi lansia bisa hidup mandiri tanpa perlu bergantung kepada

anak-anaknya. Pada dasarnya, mereka tidak ingin merepotkan anak sehingga sedapat mungkin berusaha untuk mandiri. Pada individu yang tinggal sendiri biasanya akhirnya menjadi lebih mandiri, tidak selalu tergantung pada orang lain. Menurut WHO (1993) dalam Kusumiati (2009) salah satu kriteria individu lanjut usia yang berkualitas sehingga dapat mencapai *successful aging* adalah ketika individu tidak tergantung secara sosial ataupun finansial atau mandiri secara sosial maupun finansial.

Kesedihan lansia saat awal tinggal sendiri di rumah juga dirasakan oleh lansia dengan berbagai macam keadaan. Lansia merasa sedih karena harus hidup sendiri, terpisah dari anak-anaknya, merasa kesepian, tidak ada orang di rumah yang bisa diajak berkomunikasi dan merasa takut sendirian, kalau terjadi sesuatu pada lansia tidak ada orang yang akan membantunya.

Selain kesedihan, perasaan ketakutan juga timbul pada lansia tinggal sendiri. Perasaan takut yang dimaksud adalah kekhawatiran bilamana lansia mengalami suatu kondisi yang tidak diinginkan, tidak ada yang bisa membantunya. Perasaan takut lainnya adalah kekhawatiran lansia tidak bisa menghidupi dirinya sendiri. Semula masih ada anak di rumah yang membantu lansia dalam kebutuhan sehari-hari, selanjutnya berubah harus menghidupi dirinya sendiri.

Perasaan yang ketiga adalah kesulitan. Kesulitan yang dirasakan lansia dengan tinggal sendiri saat ini adalah tidak adanya orang yang membantu lansia ketika lansia mengalami kondisi tertentu seperti kelelahan, sakit, ada kerusakan barang, kerusakan rumah. Tidak adanya orang lain yang membantu saat dibutuhkan memunculkan perasaan merasa kesulitan pada lansia yang tinggal sendiri di rumah.

Gambaran ini menunjukkan bahwa tidak adanya sumber dukungan dari keluarga terutama anak dalam merawat orang tuanya, menyebabkan usia lanjut mengalami kesulitan memenuhi

kebutuhan sehari-hari di rumah. Kemunduran kemampuan fisik akibat usia tua mengakibatkan kesulitan partisipan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, sedangkan anggota keluarga yang diharapkan untuk membantunya tidak ada ditempat, bahkan sama sekali tidak ada. Kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari akibat tinggal sendiri inilah yang mengakibatkan lansia mempunyai perasaan kesedihan, kekhawatiran dan kesulitan pada lansia.

Kurang dukungan keluarga biasanya hanya dirasakan pada saat-saat tertentu seperti diawal-awal tinggal sendiri. Memang pada masa lanjut usia, masalah kurangnya dukungan sosial biasa dialami oleh sebagian orang terutama ketika mereka mengalami *stress* dan menghadapi masalah. Hubungan yang kurang harmonis dengan anak, anak yang kurang perhatian terhadap lansia menjadi sumber *stress* pada lansia yang tinggal sendiri di rumah.

Kesepian juga dirasakan lansia saat awal tinggal sendiri di rumah. Lansia juga merasakan kesepian sejak anak terakhir meninggalkan rumah. Rumah yang biasanya diramaikan oleh beberapa orang seperti anak, menantu, cucu, berubah menjadi sepi. Masalah kesepian merupakan sesuatu yang umum dialami oleh para lanjut usia. Tidak dapat dipungkiri bahwa kesendirian yang dialami para lanjut usia dapat menimbulkan kesepian. Menurut Gubrium (dalam Santrock 2000) dalam Kusumiati (2009) orang dewasa lanjut yang belum pernah menikah tampaknya memiliki kesulitan paling sedikit menghadapi kesepian di usia lanjut. Bagi individu yang sudah menikah dan anak-anak mulai meninggalkan rumah serta kehilangan pasangan, akan lebih merasakan kesepian terlebih mereka yang memutuskan tetap tinggal sendiri.

Tema III. Masalah yang dirasakan saat ini
Masalah yang dirasakan saat ini pada lansia

tinggal sendiri di rumah memiliki empat sub-tema yaitu masalah kesehatan fisik, masalah psikologis, masalah ekonomi dan masalah dengan keluarga. Masalah kesehatan fisik, kondisi kesehatan yang sudah menurun atau tidak sehat yang dialami lansia saat ini merupakan suatu masalah yang dirasakan sudah sejak lama. Lansia merasakan adanya keluhan penyakit yang sudah dideritanya beberapa tahun ini.

Masalah kesehatan muncul pada usia yang semakin lanjut dan kondisi fisik yang semakin menurun, masalah yang berkaitan dengan kesehatan seperti kencing manis, tekanan darah tinggi, asam urat, rematik atau sekadar masuk angin serta berkurangnya kemampuan fisik merupakan hal yang biasa dialami. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2000) dalam Kusumiati (2009) yang mengungkapkan bahwa semakin tua, individu kemungkinan akan memiliki beberapa penyakit atau berada dalam kondisi sakit yang meningkat. Keadaan ini semakin menjadi masalah bagi lansia yang tinggal sendiri karena biasanya mereka harus berusaha sendiri untuk mengatasinya ketika penyakitnya kambuh.

Masalah psikologis yang dirasakan lansia tinggal sendiri berupa kesedihan yang disebabkan oleh berbagai macam situasi seperti sedih karena ada keluarganya yang sedang sakit, sedih karena tidak memiliki uang, sedih karena merasa kesepian, dan sedih karena anaknya tidak memperhatikannya. Hal ini yang menjadi beban pikiran lansia dan menyebabkan lansia mengalami masalah sulit tidur. Sulit tidur yang dialami lansia tinggal sendiri di rumah berupa kurangnya frekuensi atau jumlah jam tidur dan kualitas tidurnya. Gejalanya adalah sulit memulai tidur dan sering terbangun di malam hari dan tidak bisa tidur lagi. Gejala fisik sulit tidur gangguan psikologis tersebut termasuk dalam kategori kecemasan (Lubis, 2009). Kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman, baik bersifat nyata ataupun khayal. Ancaman yang nyata pada

lansia tinggal sendiri adalah ketidakmampuan dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Sedangkan ancaman yang tidak nyata seperti perasaan kekhawatiran bila terjadi sesuatu pada dirinya tidak ada orang yang akan membantunya. Kecemasan juga bisa berkembang menjadi suatu gangguan jika menimbulkan ketakutan yang hebat dan menetap pada individu tersebut (Lubis, 2009).

Tidak ada masalah psikologis juga dirasakan lansia tinggal sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa lansia sudah bisa menikmati keadaan hidup sendiri di rumah. Kondisi ini dialami oleh lansia yang kebetulan berstatus duda. Hidup sendiri bagi lansia dirasakan sebagai suatu hal yang bukan masalah dan justru dinikmati sebagai suatu kebebasan. Kusumiati (2009) menjelaskan bahwa lansia yang dapat menikmati hari tua sebagai suatu kebebasan karena tidak bergantung kepada keluarganya adalah suatu bentuk kemandirian. Kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari termasuk dalam *successful aging*, yaitu sukses di hari tua tidak bergantung secara finansial kepada orang lain.

Masalah ekonomi berupa kekurangan finansial juga dialami beberapa lansia tinggal sendiri di rumah. Hal ini disebabkan oleh situasi seperti tergantung dari pemberian anak karena tidak memiliki pendapatan, lansia merasa kekurangan finansial dan tidak bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari. Masalah penghasilan yang dialami lansia dapat memicu mereka untuk tetap bekerja di usia yang sudah lanjut. Hal ini tentunya dapat dilakukan bila lansia masih memiliki kemampuan fisik dan keterampilan. Dalam penelitian ini ada beberapa lansia yang masih mampu bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti menjadi tukang bangunan dan menjadi tukang pijat. Menurut Hurlock (1996) dalam Kusumiati (2009) penurunan penghasilan hampir dialami semua individu yang memasuki masa lanjut usia sehingga mereka perlu

menyesuaikan diri dengan berkurangnya pendapatan, namun demikian lebih lanjut dijelaskan bahwa lebih dari 40% kemiskinan dialami lanjut usia yang menjanda dan tinggal sendiri.

Pada usia yang sudah lanjut, tugas perkembangan untuk tetap bekerja sudah tidak menjadi tanggung jawab mereka yang memasuki usia pensiun. Namun demikian, karena tidak ada pensiun, tabungan dan dukungan dana dari pihak lain menyebabkan lansia harus bekerja untuk sekedar tetap dapat bertahan hidup karena penghasilannya yang diperoleh juga terbatas. Bagi lansia yang tidak memiliki penghasilan sendiri dari bekerja, pemberian uang dari anak adalah satu-satunya sumber pendapatan yang bisa diandalkan. Namun kondisi ini menimbulkan kekhawatiran bagi lansia karena bilamana pemberian dari anak tidak bisa menutupi semua kebutuhan hidup, maka lansia terpaksa harus meminjam kepada orang lain seperti tetangganya atau keluarganya. Kondisi kekurangan finansial seperti ini merupakan masalah yang sering dihadapi dan umum bagi lansia terutama yang berstatus janda.

Tema IV. Cara mengatasi masalah

Tema cara mengatasi masalah memiliki dua sub-tema yaitu minta bantuan keluarga dan mengatasi masalah sendiri. Cara mengatasi masalah ekonomi yang dialami oleh lansia tinggal sendiri yang dilakukan lansia adalah dengan bekerja agar bisa mendapatkan penghasilan dan dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Sedangkan yang tidak bekerja, upaya yang dilakukan lansia adalah menunggu pemberian dari anak, meminta uang anak, dan meminjam kepada keluarga. Upaya-upaya tersebut adalah dalam rangka untuk memepertahankan hidup dan termasuk dalam tugas perkembangan lansia ketika pada usia lanjut harus mampu melakukan penyesuaian terhadap kehilangan pendapatan dengan cara mengatasi sendiri maupun dengan meminta bantuan keluarga dan orang lain.

Mengatasi masalah kesepian yang dialami lansia tinggal sendiri adalah dengan cara kalau malam hari tidur di rumah anak, mengobrol dengan tetangga, dibuat bekerja ke sawah atau bekerja di bangunan, dan hiburan menonton TV. Hal ini menunjukkan bahwa pada lansia kemampuan dalam mengatasi masalah dengan mekanisme koping individual yang baik masih bisa dilaksanakan.

Tidak semua masalah yang dihadapi lansia yang tinggal sendiri harus diratapi dengan kesedihan terus menerus. Adanya semangat untuk tetap melanjutkan kehidupan sekalipun hidup sendiri di rumah bukan sebagai halangan bagi lansia. Hal ini menunjukkan bahwa lansia sudah bisa menerima kenyataan pada akhir siklus kehidupannya pasti akan terjadi kehilangan pasangan, kehilangan anak-anaknya dan akhirnya hidup sendiri di rumah. Miller (2004) dan Stanley, dkk (2005) menyatakan bahwa keputusan lansia untuk tinggal sendiri di rumah adalah situasi yang harus dihadapi lansia, semakin orang bertambah tua dan situasi keluarga mereka berubah, kehilangan pasangan dan anak-anak meninggalkan rumah akan dialaminya dalam siklus kehidupan lansia.

Demikian juga dengan mengatasi masalah hubungan keluarga berupa konflik dengan anak, adalah dengan membicarakan dengan anak-anaknya atau membiarkan masalah tersebut. Salah satu cara mengatasi masalah konflik tersebut, lansia membicarakan dengan anaknya dan akhirnya konflik dapat diselesaikan. Hal ini menunjukkan kemampuan mengatasi konflik pada usia lanjut masih bisa dilakukan dan tidak dipengaruhi oleh usia. Menurut Miller (2004) dan Stanley, dkk (2005), konflik yang terjadi pada lansia salah satunya adalah dengan anak yang disebabkan kurangnya komunikasi dan interaksi yang ditimbulkan akibat anak sudah berkeluarga sendiri dan sibuk bekerja. Lansia masih memiliki cara untuk mengatasi masalah tersebut dengan kedewasaannya dan pengalamannya selama ini

dengan membicarakan masalah tersebut dengan keluarganya.

Tema V. Harapan ke depan

Tema harapan ke depan lansia tinggal sendiri memiliki dua sub-tema yaitu optimis dan pesimis. Salah satu bentuk harapan ke depan yang optimis lansia adalah kegiatan sosial di masyarakat yaitu dengan mengikuti kegiatan-kegiatan di kampungnya. Hubungan dengan masyarakat merupakan dukungan sosial pada lansia yang tinggal sendiri. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Berk (2002) dalam Kusumiati (2009) bahwa individu yang lanjut usia lebih menyukai tinggal dalam komunitas yang kecil dengan suasana yang tenang seperti di kota kecil atau pedesaan. Kehadiran tetangga dan teman dekat merupakan dukungan sosial yang penting karena mengharapkan dukungan dari anak-anaknya adalah sesuatu yang tidak memungkinkan. Dengan tetap berada di lingkungannya dan mengikuti kegiatan-kegiatan sosial di masyarakat menjadikan lansia tetap bisa melanjutkan kehidupannya dan hal inilah yang menjadi harapan lansia yang tinggal sendiri di rumah.

Dengan memiliki hubungan yang baik dengan tetangga dan masyarakat melalui kegiatan-kegiatan di kampungnya, lansia merasa nyaman terutama karena mereka merasa tetangga sebagai orang yang dekat yang juga bisa dijadikan tempat untuk meminta pertolongan bilamana lansia mengalami masalah, dan tempat mereka dapat saling berbagi. Menjaga hubungan yang baik dengan tetangga memungkinkan para lansia dapat melibatkan diri mereka dengan aktif mengikuti kegiatan di lingkungan atau menjadi tempat bertanya para tetangga yang relatif lebih muda usianya.

Kesejahteraan hidup di hari tua berupa kesehatan adalah harapan yang diinginkan lansia tinggal sendiri di rumah. Harapan berupa keinginan agar tetap hidup sehat di hari tua, diberikan umur yang panjang sehingga masih bisa

melihat anak dan cucunya merupakan semangat hidup lansia yang tinggal sendiri di rumah untuk tetap mempertahankan atau melanjutkan kehidupannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Miller (2004) dan Stanley, dkk (2005) bahwa tugas perkembangan lansia yang mengalami perubahan psikososial hidup sendiri adalah dengan menyesuaikan diri untuk tetap hidup sehat agar mampu bertahan hidup dan agar masih bisa berinteraksi dengan keluarganya.

PENUTUP

Alasan lansia tinggal sendiri di rumah memiliki tiga sub-tema yaitu kehilangan anggota keluarga, konflik dengan keluarga dan hidup mandiri. Kehilangan pasangan karena sudah meninggal dunia, bercerai, dan berpisah dengan anak-anaknya karena sudah berkeluarga menyebabkan lansia tinggal sendiri di rumah. Keinginan hidup mandiri dan tidak bergantung dengan keluarga, juga merupakan alasan lansia tinggal sendiri. Disamping itu konflik dengan istri dan anak juga kondisi yang melatarbelakangi lansia tinggal sendiri di rumah.

Perasaan tinggal sendiri di rumah memiliki dua sub-tema yaitu perasaan saat awal tinggal sendiri dan perasaan saat ini tinggal sendiri. Perasaan positif yang dimiliki lansia salah satunya adalah kebebasan, yaitu lansia merasa bisa hidup bebas tinggal sendiri di rumah tanpa ada yang melarang melakukan apapun. Perasaan positif kedua adalah kemandirian, dimana lansia bisa hidup mandiri tanpa perlu bergantung kepada anak-anaknya.

Timbulnya kesedihan karena harus hidup sendiri, terpisah dari anak-anaknya, merasa kesepian, tidak ada orang di rumah yang bisa diajak berkomunikasi merupakan kondisi yang dialami lansia tinggal sendiri. Perasaan takut juga muncul pada lansia, dimana lansia merasa khawatir bilamana lansia mengalami suatu kondisi yang tidak diinginkan, tidak ada yang bisa membantunya. Perasaan kesulitan juga dirasakan

lansia dengan tinggal sendiri adalah tidak adanya orang yang membantu lansia ketika lansia mengalami kondisi tertentu seperti kelelahan, sakit, ada kerusakan barang, kerusakan rumah. Kesepian juga dirasakan lansia saat awal tinggal sendiri di rumah. Lansia juga merasakan kesepian sejak suami meninggal dunia dan anak terakhir meninggalkan rumah.

Masalah yang dirasakan saat ini pada lansia tinggal sendiri di rumah memiliki empat sub-tema yaitu masalah kesehatan fisik, masalah psikologis, masalah ekonomi dan masalah dengan keluarga. Masalah kesehatan fisik, kondisi kesehatan yang sudah menurun atau tidak sehat yang dialami lansia saat ini merupakan suatu masalah yang dirasakan sudah sejak lama. Masalah psikologis yang dirasakan lansia tinggal sendiri berupa kesedihan yang disebabkan lansia tidak memiliki uang, sedih karena merasa kesepian, dan sedih karena anaknya tidak memperhatikannya. Namun lansia juga tidak ada masalah psikologis juga dirasakan lansia tinggal sendiri. Hidup sendiri bagi lansia dirasakan sebagai suatu hal yang bukan masalah dan justru dinikmati sebagai suatu kebebasan. Masalah ekonomi berupa kekurangan finansial juga dialami beberapa lansia tinggal sendiri di rumah. Lansia yang masih aktif bekerja, penghasilan bukan sebagai masalah, namun lansia yang sudah menjanda mengalami kekurangan finansial untuk bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Tema cara mengatasi masalah memiliki dua sub-tema yaitu minta bantuan keluarga dan mengatasi masalah sendiri. Cara mengatasi masalah ekonomi yang dialami oleh lansia tinggal sendiri adalah dengan bekerja agar bisa mendapatkan penghasilan dan dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. Sedangkan yang tidak bekerja, upaya yang dilakukan lansia adalah menunggu pemberian dari anak, meminta uang anak, dan meminjam kepada keluarga. Mengatasi masalah kesepian yang dialami lansia tinggal

sendiri adalah dengan cara kalau malam hari tidur di rumah anak, mengobrol dengan tetangga, dibuat bekerja ke sawah atau bekerja di bangunan, dan hiburan menonton TV. Sedangkan mengatasi masalah hubungan keluarga berupa konflik dengan anak, adalah dengan membicarakan dengan anaknya dan akhirnya konflik dapat diselesaikan.

Tema harapan ke depan lansia tinggal sendiri memiliki dua sub-tema yaitu optimis dan pesimis. Salah satu bentuk harapan ke depan yang optimis lansia adalah kegiatan sosial di masyarakat yaitu dengan mengikuti kegiatan-kegiatan di kampungnya. Dengan tetap menjaga hubungan baik dengan merupakan dukungan sosial yang penting karena mengharapkan dukungan dari anak-anaknya adalah sesuatu yang tidak memungkinkan. Sedangkan lansia yang pesimis karena merasa hubungan dengan keluarganya sudah terputus akibat keluarganya tinggal jauh di luar kota dan tidak memungkinkan lansia untuk mengunjunginya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Puskesmas Mulyorejo Kota Malang dapat mengembangkan pelayanan kesehatan pada lansia yang tinggal sendiri di rumah dengan meningkatkan dan mengembangkan kegiatan-kegiatan di posyandu lansia dengan kegiatan yang bersifat sosial seperti paguyuban lansia, pengajian, dan kegiatan olah raga, senam dan rekreasi untuk meningkatkan kesejahteraan lansia yang tinggal sendiri di rumah. Diharapkan keluarga yang memiliki anggota lansia dan masyarakat yang memiliki kelompok lansia dapat meningkatkan perhatian pada lansia yang tinggal sendiri dengan memberikan perhatian dan memfasilitasi dengan kegiatan-kegiatan sosial agar lansia dapat mencapai status kesehatan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Copel, L.C. (2007). *Kesehatan jiwa dan psikiatri: pedoman klinis perawat / Linda*

- Carmal Comel. alih bahasa: Akemat. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Cummings. (2002). *Loneliness in older people*. (Online). jurnal.unpad.ac.id
- Eliopoulos, C. (2005). *Gerontological nursing (6 th.ed)* (hal. 527-535). Philadelphia : Lippincot Williams & Wilkins
- Kusumiati R. Y.E. (2009). Tinggal Sendiri Di Masa Lanjut Usia. *Jurnal Humanitas*. Vol. 6, no 1 (hal. 24-38). (Online) <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/700>
- Lubis, N.L. (2009). *DEPRESI: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Nugroho, H.W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik / Patricia A. Potter, Anne Griffin Perry ; alih bahasa, Yasmin Asih...[et al.]*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Lueckenotte, A.G. (2000). *Gerontological Nursing*. St.Louis : Mosby-Year Books, Inc.
- Miller, C.A. (2004). *Nursing for wellness in older adult : theory and practice (4 th.ed)* (hal.140-142, 91-101). Philadelphia : Lippincot Williams & Wilkins.
- Potter, P.A., Perry, A.G. (1997). *Fundamental of nursing : concept, process and practice (4 th.ed)*. St.Louis : Mosby-Year Book, Inc.
- Polit, D.F., Beck, C.T., Hungler, B.P. (2001). *Essentials of nursing research : methods, appraisal, and utilization (5 th.ed.)*. Philadelphia : Lippincot.
- Streubert. H.J & Carpenter, D.M. (1999). *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative (2nded)*. Philadelphia: Lippincott
- Stanley, M., Blair, K.A., Beare, P.G. (2005). *Gerontological nursing (3 th.ed)* (hal. 11-15). Philadelphia : F.A Davis Company