

## PEMBERDAYAAN KELUARGA SEBAGAI CAREGIVER DALAM MENDAMPINGI LANSIA UNTUK MENCEGAH DEPRESI

Reliani Reliani<sup>1</sup>, Chlara Yunita Prabawati<sup>2</sup>, Aries Chandra Anandhita<sup>3</sup>, Uswatun Hasanah<sup>4</sup>,  
Mundakir Mundakir<sup>5</sup>, Nur Mukarromah<sup>6</sup>, Anis Rosyiatul Husna<sup>7</sup>, Supatmi Supatmi<sup>8</sup>

<sup>1-8</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

E-mail: [wikreliayu@gmail.com](mailto:wikreliayu@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### **Article history:**

Received: 22-11-2024

Revised :17-12-2024

Accepted: 23-12-2024

#### **Key words:**

Pondok, remaja, Tb Paru,  
video animasi

**DOI: 10.62335**

### ABSTRACT

*The family has a very important and irreplaceable role in providing support and comprehensive care to the elderly. Empowering families as caregivers is a very important strategic step in efforts to prevent depression in the elderly. The activity took place from 13.30 to 15.00 WIB. Participants This activity was attended by 30 participants consisting of family members who have elderly people at home. The participants showed high enthusiasm during the counseling. The counseling material consisted of recognizing the signs and symptoms of depression in the elderly, the role of the family as a caregiver in accompanying the elderly, effective communication techniques with the elderly, activities that can be done with the elderly to prevent depression and How to manage stress as a caregiver. The Counseling Implementation Method was carried out using the Interactive Lecture method, Group Discussion, Demonstration and direct practice and Questions and Answers. Activity Results After attending the counseling, participants showed an increased understanding of the importance of the role of the family in preventing depression in the elderly, How to identify signs of depression in the elderly, effective communication strategies with the elderly - The right techniques for accompanying the elderly. Based on the evaluation results, 90% of participants stated that they were satisfied with the material presented and felt more prepared to carry out their role as elderly caregivers. Participants also expressed a desire to apply the knowledge gained in everyday life.*

### ABSTRAK

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dan tidak tergantikan dalam memberikan dukungan serta perawatan komprehensif kepada lansia. Pemberdayaan keluarga sebagai caregiver merupakan langkah strategis yang sangat penting dalam upaya pencegahan depresi pada lansia. Kegiatan berlangsung dari pukul 13.30 hingga 15.00 WIB. Peserta Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari anggota keluarga yang memiliki lansia di rumah. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti penyuluhan.

Materi Penyuluhan terdiri dari pengenalan tanda dan gejala depresi pada lansia, peran keluarga sebagai caregiver dalam mendampingi lansia, teknik komunikasi efektif dengan lansia, aktivitas yang dapat dilakukan bersama lansia untuk mencegah depresi dan Cara mengelola stress sebagai caregiver. Metode Pelaksanaan Penyuluhan dilakukan dengan metode Ceramah interaktif, Diskusi kelompok, Demonstrasi dan praktik langsung dan Tanya jawab. Hasil Kegiatan Setelah mengikuti penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya peran keluarga dalam mencegah depresi pada lansia, Cara mengidentifikasi tanda-tanda depresi pada lansia, strategi komunikasi yang efektif dengan lansia - Teknik pendampingan lansia yang tepat. Berdasarkan hasil evaluasi, 90% peserta menyatakan puas dengan materi yang disampaikan dan merasa lebih siap dalam menjalankan peran sebagai caregiver lansia. Peserta juga mengungkapkan keinginan untuk menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.

## PENDAHULUAN

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dan tidak tergantikan dalam memberikan dukungan serta perawatan komprehensif kepada lansia. Sebagai unit terkecil dalam struktur masyarakat yang memiliki ikatan emosional paling kuat, keluarga menjadi garda terdepan yang tak tergantikan dalam mendampingi para lansia (Sa'diyah et al., 2024). Mereka berperan vital dalam membantu lansia menghadapi dan beradaptasi dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dialami seiring bertambahnya usia (Azizah & Zainuri, 2024). Kehadiran keluarga tidak hanya memberikan bantuan praktis dalam aktivitas sehari-hari, tetapi juga menjadi sumber dukungan moral dan emosional yang tak ternilai bagi kesejahteraan lansia (Bahtiar et al., 2022).

Salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh lansia dan perlu mendapat perhatian khusus adalah depresi. Kondisi yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ini dapat muncul akibat berbagai faktor kompleks yang saling berkaitan, seperti penurunan fungsi tubuh yang progresif, berkurangnya tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Kusumaratna et al., 2024; Purba & Rokhima, 2024), pengalaman kehilangan pasangan hidup yang menimbulkan duka mendalam, atau perasaan kesepian yang berkelanjutan akibat berkurangnya interaksi sosial. Tanpa adanya penanganan yang tepat dan komprehensif, depresi pada lansia dapat memberikan dampak negatif yang berkelanjutan serta menurunkan kualitas hidup mereka secara signifikan, baik dari segi kesehatan fisik maupun kesejahteraan mental (Manunggal III, 2023; Margiyati & Sari, 2023).

Depresi pada lansia merupakan masalah kesehatan mental yang serius dan memerlukan perhatian khusus. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi depresi pada lansia cukup tinggi dan bervariasi di berbagai wilayah. Prevalensi Depresi pada Lansia menunjukkan 15-20% lansia di komunitas mengalami gejala depresi. Angka depresi meningkat hingga 25-40% pada lansia yang tinggal di panti werdha. Wanita lansia memiliki risiko 1.5-2 kali lebih tinggi mengalami depresi dibanding pria (Jannah, 2019). Faktor Risiko yang menyebabkan terjadi depresi pada

lansia adalah Isolasi sosial dan kesepian, Kehilangan pasangan atau orang terdekat, penurunan kondisi kesehatan fisik, keterbatasan ekonomi dan erubahan peran dalam keluarga dan masyarakat. Dampak Depresi pada Lansia yang tidak tertangani dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup, peningkatan risiko penyakit fisik, gangguan fungsi kognitif dan peningkatan risiko bunuh diri. Oleh karena itu, deteksi dini dan penanganan yang tepat sangat penting untuk mengurangi dampak negatif depresi pada populasi lansia (Azizah & Zainuri, 2024; Sa'diyah et al., 2024).

Caregiver berperan sebagai pendengar aktif dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan lansia. Caregiver dapat meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan dan perasaan lansia, memberikan respon yang empati dan tidak menghakimi, membantu lansia mengekspresikan emosinya dengan cara yang sehat (Bahtiar et al., 2022; Harni, 2024). Caregiver dapat membantu lansia tetap aktif secara sosial melalui mengajak lansia berpartisipasi dalam kegiatan komunitas, memfasilitasi pertemuan dengan keluarga dan teman, mendorong hobi dan kegiatan yang menyenangkan. Perawatan Fisik Kesehatan fisik sangat berkaitan dengan kesehatan mental (Rosidi et al., 2024; Sakti & Handini, 2024). Caregiver dapat memastikan lansia mendapatkan nutrisi yang cukup, mendorong aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan, membantu mengatur jadwal minum obat dan melakukan pemantauan Kesehatan Mental dalam mengamati perubahan perilaku atau suasana hati, mengenali tanda-tanda awal depresi dan berkoordinasi dengan tenaga kesehatan profesional. Peran caregiver sangat vital dalam membantu lansia mengatasi depresi (Kesumaningsari, 2020; Nikmah & Khomsatun, 2020). Dengan pendekatan yang holistik dan penuh perhatian, caregiver dapat membantu meningkatkan kualitas hidup lansia dan mendukung pemulihan dari depresi.

Pemberdayaan keluarga sebagai caregiver merupakan langkah strategis yang sangat penting dalam upaya pencegahan depresi pada lansia. Dengan memberikan pembekalan dan pelatihan yang komprehensif kepada anggota keluarga, mereka dapat lebih memahami kompleksitas peran mereka sebagai pengasuh utama (Azizah & Zainuri, 2024; Sa'diyah et al., 2024). Melalui peningkatan pengetahuan tentang aspek-aspek perawatan lansia dan pengembangan keterampilan praktis dalam memberikan dukungan sehari-hari, keluarga dapat lebih efektif dalam menjalankan perannya. Hal ini pada gilirannya diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang kondusif dan suportif, yang secara optimal mendukung tidak hanya kesehatan mental tetapi juga kesejahteraan fisik dan sosial para lansia dalam kehidupan sehari-hari.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan dengan tema "Pemberdayaan Keluarga sebagai Caregiver dalam Mendampingi Lansia untuk Mencegah Depresi" telah dilaksanakan dengan sukses. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan keluarga dalam merawat lansia agar terhindar dari depresi. Penyuluhan dilaksanakan pada hari 08 Oktober 2024 di Aula Balai Desa. Kegiatan berlangsung dari pukul 13.30 hingga 15.00 WIB. Peserta Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari anggota keluarga yang memiliki lansia di rumah. Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti penyuluhan. Materi Penyuluhan terdiri dari pengenalan tanda dan gejala depresi pada lansia, peran

keluarga sebagai caregiver dalam mendampingi lansia, teknik komunikasi efektif dengan lansia, aktivitas yang dapat dilakukan bersama lansia untuk mencegah depresi dan Cara mengelola stress sebagai caregiver.



**Gambar 1. Peserta Kegiatan Penyuluhan Caregiver dengan Lansia**

Metode Pelaksanaan Penyuluhan dilakukan dengan metode Ceramah interaktif, Diskusi kelompok, Demonstrasi dan praktik langsung dan Tanya jawab. Hasil Kegiatan Setelah mengikuti penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya peran keluarga dalam mencegah depresi pada lansia, Cara mengidentifikasi tanda-tanda depresi pada lansia, strategi komunikasi yang efektif dengan lansia - Teknik pendampingan lansia yang tepat. Berdasarkan hasil evaluasi, 90% peserta menyatakan puas dengan materi yang disampaikan dan merasa lebih siap dalam menjalankan peran sebagai caregiver lansia. Peserta juga mengungkapkan keinginan untuk menerapkan pengetahuan yang didapat dalam kehidupan sehari-hari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pemberdayaan keluarga sebagai caregiver dalam mendampingi lansia untuk mencegah depresi telah menunjukkan beberapa dampak positif yang sangat signifikan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan para lansia serta keluarga yang merawatnya. Program pengabdian yang telah dilaksanakan ini diharapkan mampu memberikan berbagai manfaat konkret yang berkelanjutan, terutama dalam aspek Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan yang komprehensif dan dapat diimplementasikan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Melalui program ini, keluarga telah memperoleh pemahaman yang jauh lebih mendalam dan sistematis mengenai berbagai tanda-tanda depresi yang mungkin muncul pada lansia, termasuk gejala-gejala awal yang seringkali terlewatkan dalam pengamatan sehari-hari (Azizah & Zainuri, 2024; Bahtiar et al., 2022). Pengetahuan ini mencakup tidak hanya aspek fisik, tetapi juga perubahan perilaku, pola tidur, nafsu makan, dan berbagai indikator psikologis lainnya yang dapat menjadi tanda awal munculnya depresi pada lansia. Lebih lanjut, keluarga juga telah berhasil mengembangkan dan mampu menerapkan berbagai teknik komunikasi yang efektif dan penuh empati dalam berinteraksi dengan lansia, yang sangat penting untuk mendukung kesehatan mental mereka. Teknik-teknik ini meliputi cara mendengarkan aktif, memberikan respon yang tepat, menggunakan bahasa tubuh yang mendukung, serta menciptakan lingkungan yang

nyaman dan mendukung bagi lansia untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka secara terbuka (Harni, 2024; Rosidi et al., 2024).



**Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Caregiver dengan Lansia**

Diharapkan pula terdapat Perubahan Perilaku Caregiver yang signifikan, berkelanjutan, dan dapat diukur dalam jangka panjang. Keluarga diharapkan dapat menunjukkan sikap yang lebih sabar, penuh empati, pengertian, dan memiliki kesadaran tinggi dalam memberikan perawatan kepada lansia dalam aktivitas sehari-hari. Perubahan perilaku ini mencakup kemampuan untuk mengenali dan merespons kebutuhan lansia dengan lebih baik, serta mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif dalam berinteraksi dengan lansia. Selain itu, program ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan aktif dari seluruh anggota keluarga dalam berbagai aspek perawatan lansia, mulai dari perawatan fisik hingga dukungan emosional, menciptakan sistem dukungan yang lebih komprehensif, menyeluruh, dan berkelanjutan untuk memastikan kesejahteraan lansia secara optimal. Hal ini termasuk pembagian tanggung jawab yang seimbang antar anggota keluarga dan pengembangan rutinitas perawatan yang terstruktur (Nikmah & Khomsatun, 2020; Sakti & Handini, 2024).

Dampak pemberdayaan keluarga atau caregiver pada Kondisi Lansia memiliki beberapa aspek positif yang signifikan dan mendalam dalam kehidupan sehari-hari. Pertama, terjadi penurunan gejala depresi pada lansia yang dapat diamati melalui peningkatan suasana hati yang lebih cerah, berkurangnya perasaan kesepian, dan meningkatnya semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Harni, 2024; Kesumaningsari, 2020). Kedua, adanya peningkatan interaksi sosial lansia yang lebih berkualitas dan bermakna, tidak hanya terbatas pada anggota keluarga tetapi juga dengan lingkungan sekitar seperti tetangga dan komunitas, yang membantu lansia tetap aktif, produktif dan terlibat dalam berbagai aspek kehidupan sosial mereka. Selain itu, pemberdayaan ini juga akan menumbuhkan komunikasi yang lebih baik, terbuka dan efektif antara lansia dan anggota keluarga, yang pada akhirnya menciptakan suasana yang lebih harmonis dan penuh kehangatan dalam rumah

(Jannah, 2019; Manunggal III, 2023; Margiyati & Sari, 2023; Sa'adiyah et al., 2024). Yang tidak kalah pentingnya adalah penguatan ikatan emosional dalam keluarga yang semakin dalam dan bermakna, dimana setiap anggota keluarga dapat lebih memahami, menghargai, dan merespon dengan tepat terhadap kebutuhan serta perasaan satu sama lain, menciptakan lingkungan yang mendukung bagi kesejahteraan lansia. Pemberdayaan ini telah berhasil menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan Kegiatan penyuluhan ini telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan keluarga sebagai caregiver lansia. Para peserta mendapatkan pengetahuan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah depresi pada lansia. Rekomendasi Untuk keberlanjutan program, direkomendasikan untuk: - Mengadakan follow-up kegiatan secara berkala - Membentuk kelompok support untuk para caregiver - Menyediakan konsultasi lanjutan bagi keluarga yang membutuhkan

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M., & Zainuri, I. (2024). Pemberdayaan Caregiver dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Mentikan. *Media Abdimas Indonesia*, 2(1), 30–34.
- Bahtiar, B., Muda, I., Khumaidi, K., Aminuddin, M., Nopriyanto, D., & Widiastuti, I. (2022). Edukasi manajemen stres untuk meningkatkan ketahanan diri merawat pada caregiver keluarga lansia dengan penyakit kronik di lempake kota samarinda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 50–55.
- Harni, S. Y. (2024). *Pemberdayaan Keluarga dalam Merawat Lansia dengan Demensia*.
- Jannah, R. (2019). *Pengembangan model pemberdayaan caregiver dalam merawat lansia skizofrenia*. Universitas Airlangga.
- Kesumaningsari, N. P. A. (2020). *Menjadi Family Caregiver Bagi Lansia*.
- Kusumaratna, R., Putri, A. H. R., Zakiyah, Y., & Putri, A. Z. (2024). Pelatihan Perawatan Jangka Panjang dalam Perawatan Lansia dengan Disabilitas. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 276–286.
- Manunggal III, L. S. (2023). Pemberdayaan Caregiver Keluarga Berbasis Online Dalam Perawatan Lansia Dengan Hipertensi Di Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran (JAKK)*, 2(1).
- Margiyati, M., & Sari, N. W. (2023). Pemberdayaan Caregiver Keluarga Berbasis Online Dalam Perawatan Lansia Dengan Hipertensi Di Era Pandemi COVID 19. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 84–91.
- Nikmah, K., & Khomsatun, M. (2020). Pelatihan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia Pada Keluarga. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 210–216.
- Purba, D., & Rokhima, V. (2024). Penerapan Model Bimbingan Guidance Untuk Pemberdayaan Care Giver Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Tour Abdimas Journal*, 3(1), 7–12.
- Rosidi, A., Taufandas, M., Sari, A. S., Aupia, A., Ikhwani, D. A., & Ningsih, S. W. (2024).

Pemberdayaan Keluarga Dalam Meningkatkan Kemandirian Lansia Untuk Melakukan Personal Hygiene Di Dusun Maringkik Selatan Desa Pulau Maringkik. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 6(2), 6–10.

Sa'diyah, H., Indarwati, R., & Sari, D. W. (2024). Pemberdayaan Keluarga Sebagai Pencegahan Demensia pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 2042–2050.

Sakti, I. P., & Handini, F. S. (2024). Pemberdayaan kader posyandu dalam meningkatkan peran family caregiver terhadap pemenuhan kebutuhan lansia. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(1), 234–242.