

## KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PENGASUH PASIEN GERIATRI DI RUMAH (*CAREGIVER OVERVIEW*)

Miranty Novia Wardhani, S.Psi

Seiring berjalannya waktu akan terjadi beragam perubahan dalam sistem keluarga, termasuk saat anak-anak yang sudah beranjak dewasa mesti menghadapi dan merawat orang tua di usianya yang semakin lanjut. Dalam kondisi tipikal sekalipun, tantangannya cukup besar, orang tua yang sudah masuk ke dalam kategori warga senior, memerlukan penanganan khusus dalam keluarga. Pun saat mereka mengalami kondisi khusus, seperti mengalami penyakit degeneratif, penyakit kronis ataupun gangguan autoimun. Yang seringkali belum disadari oleh kebanyakan orang adalah merawat warga senior yang mengalami sakit, seringkali merupakan proses yang luar biasa, melelahkan dan membutuhkan ketahanan psikologis. Ketahanan psikologi (*psychological resilience*) ini sendiri merupakan kemampuan individu untuk mampu beradaptasi dengan stress dan kesulitan. Jika dikaitkan dengan perawatan pasien geriatri di dalam rumah, ketahanan psikologis ini akan mengacu pada kemampuan anggota keluarga dalam mengelola emosi, stress, motivasi serta komunikasi di antara anggota keluarga ketika tinggal bersama dengan warga senior yang sakit atau mengalami sindrom geriatri.

Di masa lalu, keluarga besar seringkali berbagi tugas untuk merawat orang tua. Saat ini, kondisinya mungkin berbeda, keluarga besar bisa saja tinggal berjauhan, dan tanggung jawab untuk merawat ditanggung oleh satu orang keluarga yang akhirnya kewalahan menjalaninya. Merawat orang yang kita cintai, yang mungkin mengalami demensia, disabilitas fisik maupun kondisi-kondisi lain terkait usia, akan menghabiskan waktu, energi dan emosi. Hasil riset dan penelitian menyebutkan bahwa pengasuh/*caregiver* rentan mengalami *caregiver burnout*. Hal ini akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental yang mempengaruhi cara pikir dan kerja tubuh. Banyak sekali hal yang dapat menjadi pemicu timbulnya *caregiver burnout*, namun di essay ini hanya akan mengangkat beberapa aspek yang pernah dialami langsung oleh penulis :

1. Tuntutan untuk *multitasking*, seperti kewajiban untuk menjaga dan merawat, rutinitas pekerjaan, urusan rumah tangga, anak-anak, pasangan bahkan diri sendiri.
2. Berkurangnya waktu pribadi, kesulitan untuk mengalokasikan waktu untuk diri sendiri.
3. Menghadapi kesedihan karena melihat penderitaan langsung di depan mata.
4. Menipisnya kendali atas kemampuan diri dalam mengelola perhatian dan kasih sayang serta sumber daya dalam diri.
5. Kesulitan mengelola harapan yang realistis, apalagi jika yang dirawat adalah orang tua

dalam kondisi *terminal illness*.

6. Merasa sendirian dan mempertanyakan mengapa anggota keluarga lain tidak hadir dan ikut serta dalam proses merawat dan menjaga.

Situasi dan kondisi tersebut dapat menimbulkan kerentanan bagi pengasuh/*caregiver* untuk mengalami frustrasi, kemarahan, kecemasan, gangguan tidur, *social withdrawal*, penyangkalan, kelelahan bahkan masalah kesehatan. Adapun yang dibutuhkan oleh seorang pengasuh pasien geriatri adalah dukungan moril, bantuan nyata serta tempat untuk berkeluh kesah, mengalirkan emosi dengan cara yang sehat. Siapapun yang berperan sebagai *caregiver*, tentunya dapat menghayati beragam emosi, apapun itu, baik itu perasaan sedih, marah, kesal, bingung dan semua perasaan itu valid, nyata adanya. Maka respon dari pihak luar seolah *caregiver* mesti senantiasa bersabar, menguatkan diri dan tak boleh menghayati emosi negatif adalah bentuk dari invalidasi emosi. Ini justru akan menjadi hal yang kontraproduktif.

Jadi, apa sebenarnya yang bisa dilakukan oleh seorang *caregiver* dalam upaya mereduksi stress yang dialaminya? Beberapa hal yang perlu di garis bawahi adalah :

1. Tak perlu merasa bersalah apabila eskalasi emosi meningkat, itu adalah tanda atau sinyal yang diberikan oleh tubuh yang membutuhkan istirahat dan rileksasi.
2. Ajakan berulang untuk bersabar atau untaian nasehat dari pihak luar seringkali menimbulkan perasaan tak nyaman dan itu adalah hal yang wajar. Tidak apa-apa jika merasakan demikian.
3. Jangan ragu untuk meminta bantuan jika sudah sampai di titik batas kesanggupan diri.
4. Berilah apresiasi untuk diri dan bangun *self compassion* (berbelas kasih pada diri).
5. Tak perlu merasa bersalah, jika butuh waktu untuk diri sendiri, karena seorang *caregiver* tentu memerlukan jeda dan waktu sejenak untuk pemulihan energi kembali.

Adapun teknik-teknik sederhana yang bisa dilakukan *caregiver* untuk mengurangi *burnout* adalah :

1. Ambil waktu untuk beristirahat, memulihkan lagi energi dalam diri.
2. Sederhanakan bentuk komunikasi, sampaikan dengan lugas apa yang ada dalam pikiran dan perasaan pada orang-orang terdekat, baik itu anggota keluarga, sahabat maupun orang lain yang telah dipercaya.
3. Jalin hubungan atau relasi yang positif dalam lingkungan sosial
4. Menjaga kesehatan sebaik-baiknya, dengan cukup istirahat, asupan yang bernutrisi serta

minum air putih sehingga tubuh selalu terhidrasi.

Sebaliknya, untuk pihak lain yang berinteraksi dengan *caregiver*, ada beberapa hal yang bisa dipelajari, yaitu :

1. Bahwa seorang *caregiver* tidak butuh banyak nasehat atau janji – janji menuju kemudahan.
2. Hindari ajakan bersabar yang terus menerus diulang, karena sesungguhnya mereka sudah melakukan aksi nyata, tidak sebatas narasi di level teori.
3. Jika ingin membantu, hadirilah untuk mendengarkan keluhannya, tawarkan bantuan nyata, serta berikanlah dukungan moril.

Bentuk dukungan/bantuan dari tempat bekerja pun diperlukan untuk dapat mengurangi beban seorang *caregiver* yang juga memiliki pekerjaan tetap atau rutinitas kerja keseharian. Dukungan ini bisa berupa :

1. Pilihan jam bekerja yang lebih fleksibel, tentunya ini perlu didiskusikan dengan pimpinan.
2. Memberikan akses layanan dukungan atau konseling.
3. Tawarkan rujukan perawatan warga senior yang memerlukan bantuan medis
4. Berbagi ide/pemikiran dapat membantu *caregiver* mengenali kebutuhan-kebutuhannya, sehingga mereka bisa belajar banyak lewat diskusi
5. Memberikan kesempatan untuk menggunakan hak cuti selama merawat

Ketika semua terlewati, proses merawat telah sampai pada ujungnya, satu hal yang pada umumnya akan dirasakan oleh seorang *caregiver* adalah “penyesalan”. Tentunya setiap individu menampilkan duka dengan cara yang berbeda. Setiap cara memiliki kekuatan dan potensi resiko saat menghadapi perasaan-perasaan tak menentu dalam kedukaan. Terdapat beberapa cara yang dapat membantu seorang *caregiver* dalam melewati kedukaan, yaitu :

1. Terima semua perasaan yang hadir, tak perlu dilawan atau disangkal, hayati semua perasaan yang sedang dialami saat itu.
2. Percayalah pada diri sendiri bahwa semua proses akan terlalui.
3. Rasa bersalah yang muncul adalah hal wajar, namun tetap antisipasi perasaan ini supaya tetap berada dalam Batasan yang proporsional.
4. Pelajari tanda-tanda munculnya trauma. Jika ini terjadi, maka carilah bantuan profesional.

“Untuk semua *caregiver*, hadirkanlah kata “cukup”, bahwa kalian sudah menjalankan peran dengan sebaik-baiknya, seoptimal mungkin meski dengan segala keterbatasan di dalam diri” Jadi, tak perlu lagi untuk menyalahkan diri sendiri.